

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ
КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯ**

Студентки 2 курсу,
групи ППм-1-24-1.4з
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053 002
Практична психологія
Тхорик Ірини Олексіївни

Науковий керівник:
Музиченко І.В., доцент кафедри
практичної психології, кандидат
психологічних наук

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯ..	6
1.1. Поняття «конфлікт» у психологічній літературі.....	6
1.2. Подружній конфлікт як предмет психологічного дослідження.....	16
1.3. Психологічні чинники виникнення конфліктів у подружньому житті.....	24
Висновки до 1 розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯ.....	39
2.1. Методика та організація дослідження	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	45
2.3. Практичні рекомендації щодо запобігання міжособистісних конфліктів подружжя	82
Висновки до 2 розділу.....	85
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	90
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Нині важливими та актуальними є питання конфліктів, що виникають у різних верствах населення, мають свій прояв на різних рівнях та у численних формах. Конфлікти виникають через різницю в інтересах, цінностях, або навіть через недостатнє розуміння один одного. Наразі українське суспільство переживає період складних випробувань, соціально-демографічних змін, економічної дезорганізації, тощо. Виклики, які постають перед суспільством, безсумнівно, вимагають єдності серед усіх соціальних груп населення.

Важливу роль у забезпеченні стійкості суспільства безумовно відіграє сім'я, постійно розвиваючись разом із ним та пристосовуючись до постійних змін. В той же час, сім'я – це маленький світ, у якому зароджується особистість людини, формуються такі якості як людяність, співчуття, взаємоповага та емпатія. Всі процеси, які відбуваються в суспільстві, відображаються в сім'ї через особистість. Конфлікт суттєво порушує або навіть руйнує простір нормальної соціальної організації людства, проникаючи у сферу приватного життя кожного індивіда, а отже і у сімейно-шлюбні відносини.

Міжособистісні конфлікти є розповсюдженим явищем, неминучим у взаємодії між людьми, що особливо відображаються у тісних і близьких відносинах, як подружні. У подружньому конфлікті існує як ризик зруйнувати стосунки, так і можливість підняти їх на новий рівень, ефективно подолавши кризу та відкривши для себе нові життєві перспективи.

Вивчення психології подружніх відносин є одним із головних завдань дослідження сім'ї, адже шлюб складає її основу. В умовах сьогодення, особливо під час війни, ризик конфліктної взаємодії у подружніх парах зростає через вплив як зовнішніх так і внутрішніх чинників, що спричиняє постійне переживання стресу. Нездатність до конструктивного вирішення непорозумінь та відсутність згоди у парі, несуть ризик виникнення негативних емоцій, створенню напруги, що може загрожувати як фізичному так і психічному здоров'ю партнерів, а в деяких випадках можуть становити загрозу для всіх членів родини. Як результат, сімейні конфлікти набули значного поширення,

що спричинило зростання дисгармонії у сімейних стосунках і збільшення кількості розлучень. У зв'язку з цим, питання дослідження психологічних особливостей взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях, розуміння причин їх виникнення, пошуку шляхів їх запобігання та розв'язання стає надзвичайно важливим.

В Україні дослідженням теми подружніх конфліктів займалось чимало вчених і фахівців у галузі психології. Н. Агішева у своїх наукових працях зосереджувалась на вивченні подружніх конфліктів, психологічних аспектах дезадаптації в шлюбі та визначенню факторів, що впливають на стосунки в подружжі, О. Кочарян, Г. Кочарян, Р. Федоренко, Л. Омельченко, В. Поліщук приділяли увагу вивченню кризи української сім'ї та її соціальним наслідкам. Дослідженнями причин конфліктів, конфліктних взаємин та методів їх корекції присвячено роботи Л. Пілецької, В. Сисенко, Н. Малярової. Роль індивідуально-психологічних особливостей та їх вплив на якість стосунків чоловіка і жінки у подружжі наголошують Т. Кругла, А. Бабиш, М. Лисевич, О. Собчик, В. Ткаченко, Р. Хавула, Л. Сердюк.

Підходи, що характеризується гармонійним поєднанням наукових досліджень і практичних рекомендацій, що сприяють підтримці здорових взаємин у родині та суспільстві можна знайти у працях сучасних зарубіжних вчених у галузі психології - С. Кратохвіла, Г. Навайтиса, Р. Річарсона, Д. Готтмана, А. Боніор.

Проте, фахівці не дійшли єдиної думки щодо причин виникнення конфліктів у подружніх стосунках. На сьогодні існує протиріччя між практичною значущістю проблем подружніх конфліктів та її недостатнім опрацюванням у сучасній науці, що зумовило вибір теми даної роботи: «Психологічні особливості міжособистісних конфліктів подружжя».

Об'єкт дослідження: міжособистісні конфлікти як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості міжособистісних конфліктів подружжя.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості міжособистісних конфліктів подружжя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з вивчення проблем міжособистісних конфліктів.
2. Визначити основні психологічні чинники виникнення міжособистісних конфліктів у житті подружжя.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей міжособистісних конфліктів подружжя.
4. Розробити практичні рекомендації щодо запобігання міжособистісних конфліктів подружжя.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань, було застосовано такі методи: теоретичний – аналіз і узагальнення даних літературних джерел; емпіричні – психодіагностичне тестування. Підібрано наступні інструментальні методики: опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (Є. Потапчука, О. Посвістак); опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. Кочаряна); Методика «Діагностика сімейних ролей подружжя» (ДРСП) (Є. Потапчука, Д. Карпової). Використано статистичний метод: кореляційний аналіз.

Емпірична база дослідження: Дослідження проводилося на базі Деснянського районного центру соціальних служб міста Києва. В дослідженні брали участь 20 сімейних пар. Вік респондентів від 18 до 60 років.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, додатків. Загальний обсяг роботи – 107 сторінок, основний зміст викладено на – 87 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 18 рисунків, список використаних джерел – 54.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯ

1.1. Поняття «конфлікт» у психологічній літературі

Конфлікт є складним і багатогранним явищем, що досліджується різними науковими дисциплінами – психологією, соціологією, філософією, педагогікою, історією, правознавством, військовими науками тощо. Перші уявлення про природу конфліктів почали формуватися на зламі XIX та XX століть. На початку XX століття з'являються перші психологічні теорії конфлікту у рамках психоаналітичної та соціально-психологічної концепцій.

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що визначення поняття конфлікту знаходиться на етапі активного формування. Воно досі не має чітко встановлених визначень та меж і використовується в різних контекстах, що обумовлює необхідність його уточнення з позицій психології.

Слово «конфлікт» походить від латинського *conflictus*, що означає «зіткнення» і практично в незміненому вигляді входить у лексику різних мов (*conflict*- англ., *konflikt* – нім, *conflit* – француз., *conflicto* – італ. тощо). Зазвичай значення цього терміну пояснюється через аспект протистояння (Пірен, 2007). Аналіз синонімічних рядів свідчить, що майже у всіх випадках ключовим елементом поняття «конфлікт» залишається протистояння опозиційних сторін (зазвичай двох) (Шупта, 2009).

У сучасному психологічному словнику слово «конфлікт» трактується як «зіткнення протилежних інтересів, поглядів; серйозна розбіжність, гостра суперечка» (Шапар, 2002: 15).

Українська психологиня Л. Долинська, розглядає конфлікт як одну із форм соціальної взаємодії, що базується на існуванні реальних або уявних суперечностей і спрямована на досягнення взаємовиключних, несумісних цілей. У межах цієї взаємодії дії сторін орієнтовані безпосередньо на протидію одна одній, що унеможливорює отримання взаємної вигоди (Долинська, Матяш-Заяць, 2023).

Г. Ложкін та Н. Пов'якель визначають поняття конфлікту наступним чином: «Конфлікт можна визначити як зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, цілей, позицій) суб'єктів – сторін взаємодії» (Ложкін, Пов'якель, 2006: 9).

Т. Дуткевич розглядає психологічний конфлікт як «суперечність, яку людина сприймає як значущу життєву проблему, що вимагає свого розв'язання і викликає активність з її подолання» (Дуткевич, 2006).

У сучасній науковій літературі більшість публікацій, присвячених психологічному аналізу конфліктів, орієнтовані на практичне застосування отриманих результатів. Об'єктами дослідження виступають конфлікти різних рівнів складності: внутрішньоособистісні, соціальні (міжособистісні, міжгрупові, міждержавні тощо). Водночас домінують дослідження конфліктів, що виникають між суб'єктами одного рівня. Представники різних теоретичних підходів розглядають конфлікт з різних позицій, а кожне з численних його визначень відображає специфічність та обраний аспект предмету аналізу. Це розмаїття підходів збагачує розуміння природи конфліктів і сприяє розвитку методів їхнього вирішення (Ложкін, Пов'якель, 2006).

У класичній психологічній науці представлено декілька варіантів усвідомлення поняття конфліктів: як явища, сутність якого обумовлена інтрапсихічними процесами та чинниками; виникнення конфліктів та їх специфіка залежать переважно від ситуаційних обставин; розглядаючи конфлікт недостатньо лише врахування індивідуальних рис або об'єктивного опису ситуації, необхідно також звертати увагу на когнітивний аспект – суб'єктивне сприйняття та інтерпретацію подій (Дуткевич, 2006: 30).

У 60-х роках ХХ століття, у контексті процесів демократизації суспільства, відзначається значне зростання інтересу представників наукових галузей до вивчення проблеми конфлікту. Особливо активний внесок у вивченні цього феномену зробили фахівці психологічної науки, на яких припадає найбільша кількість публікацій – близько 30% від загального обсягу книг, дисертацій, брошур та статей, присвячених даному питанню у той період.

У період кінця 90-х початку 2000-х до сьогодення відзначається зростання кількості наукових публікацій присвячених проблематиці конфліктів (Шупта, 2009).

Багатими традиціями у дослідженні внутрішньоособистісних та соціальних конфліктів володіє зарубіжна психологія. Протягом майже століття було накопичено значний обсяг теоретичного та експериментального матеріалу, який знайшов відображення у різноманітності наукових підходів та концептуальних основ. З початку ХХ століття зверталися до проблеми конфліктів представники майже усіх провідних напрямів психології – психоаналізу, біхевіоризму, гештальтпсихології та ін. (Торба, 2010).

У зарубіжних психологічних дослідженнях конфлікту першої половини ХХ століття виокремлюють кілька основних наукових напрямів, кожен із яких закладав свій внесок у розуміння природи конфліктів. Психоаналітичний (психодинамічний) підхід представлений працями З. Фрейда, А. Адлера, К.Г. Юнга, К. Хорні, Е. Фромма; соціоцентричний підхід пов'язаний із роботами С. Сігеле, У. Мак-Дугалла, та інших дослідників; теорія групової динаміки представлена дослідженнями К. Левіна, Д. Креча та Л. Ліндсея; фрустраційно-агресивний підхід ґрунтується на роботах Д. Долларда, Л. Берковіца та Н. Міллера; поведінковий підхід зосереджений на дослідженнях А. Басса, А. Бандури та Р. Сірі; соціометричний підхід заснований на роботах Д. Морено, Е. Дженігса, С. Додда та Г. Гурвіча; інтеракціоністський підхід знаходить своє відображення у працях Д. Міда, Т. Шібутані та Д. Шпігеля.

Психоаналітичні теорії розглядають конфлікт як психологічне явище, що виникає внаслідок взаємодії внутрішніх структур і тенденцій психіки, обумовлених законами її функціонування. Серед усіх можливих конфліктів, які здатна переживати людина, у психоаналізі ключовим вважається внутрішній, або так званий «психічний конфлікт». Основи такого підходу до інтерпретації конфлікту були закладені австрійським психологом Зігмундом Фрейдом (1856–1939), засновником «теорії психоаналізу». Відповідно до його теорії, виникнення і розвиток внутрішньоособистісних конфліктів зумовлені

протистоянням між різними структурами психіки, несвідомих бажань, моральних обмежень та необхідністю адаптації до ворожого соціального середовища. Фройд вважав, що більшість конфліктів відбувається на несвідомому рівні (Денисенко, 2013).

Феноменологія конфліктів відіграє ключову роль у психологічному житті людини, оскільки, за З. Фройдом, конфлікти, що виникають під впливом неусвідомлених і неприйнятних імпульсів лібідо та агресії, формують внутрішню сутність існування індивідуума. Ця внутрішньо властива людині конфліктність додатково обтяжується раннім життєвим досвідом, зокрема взаєминами з батьками у дитячі роки. За твердженнями З. Фрейда, нерозв'язані конфлікти дитинства можуть стати основою для формування патологічних моделей поведінки в зрілому віці. Протягом усього життя людина намагається вирішити або знову проживає ті конфлікти, які виникли в перші роки її існування. Відтак, поведінка людини переважно визначається її внутрішніми психічними особливостями, а не зовнішніми обставинами. Несвідомі бажання і спогади, витіснені зі свідомості, впливають на поведінку та можуть викликати психічні розлади (Петрінко, 2020).

Ще один відомий теоретик, засновник аналітичної психології, швейцарський психолог Карл-Густав Юнг (1875-1961 рр.) у своїй книзі «Психологічні типи», опублікованій у 1921 році, представив типологію особистості, яка досі вважається однією з найпереконливіших і широко застосовується як у теоретичній, так і в практичній психології. Юнг вважав, що у глибинах колективного несвідомого існують універсальні архетипи, які впливають на сприйняття і поведінку особистості у конфліктах. Вчений підкреслював, що архетипи колективного несвідомого (наприклад, «Тінь», «Персона», «Аніма/Анімус») впливають на спосіб реагування у конфліктних ситуаціях, в свою чергу спонукаючи людину до активного вирішення конфлікту, або навпаки, можуть спричинити агресивну або деструктивну поведінку (Котлова, 2013).

Послідовник З. Фрейда, А. Адлер розглядав соціальну природу людини, як одну із головних складових її розвитку. На відміну від З. Фрейда, Адлер зосереджувався на соціальних аспектах і прагненні особистості до переваги та самореалізації. Причину виникнення конфліктів він вбачав у відчутті неповноцінності та спробах його подолати, в основному у взаємодії з соціальним середовищем.

Карен Хорні (1885-1952) – психоаналітикиня, одна з ключових постатей неофройдизму, вважала основною причиною конфліктів внутрішню напругу, яка виникає через базальну тривогу – глибинне відчуття небезпеки та безпорадності, що зазвичай формується у ранньому дитинстві через несприятливі стосунки з батьками. Ця тривогу Хорні вважала провокуючим фактором виникнення несвідомих конфліктів, пов'язаних з міжособистісними відносинами та самооцінкою (Торба, 2010).

Незважаючи на відмінності між підходами психодинамічного напрямку, їх об'єднує спільне розуміння конфлікту як наслідку взаємодії різних особистісних будов і тенденцій. Водночас, відсутність значного розвитку суто інтрапсихічного підходу до розуміння конфліктів у вітчизняній психологічній науці пояснюється не лише неприйняттям психоаналітичної традиції. Це також обумовлено характерною для вітчизняної психології спрямованістю на пошук соціальних детермінант поведінки, яка визначає дослідження психічного життя особистості в нерозривній єдності з умовами зовнішньої сфери її існування (Тихомирова, Постоловський, 2007).

Головною відмінністю у розумінні конфліктів як явища інтрапсихічного походження є перенесення уваги на зовнішні детермінанти їх виникнення. Ситуаційні підходи до вивчення конфліктів переважно базуються на біхевіористській традиції, що ґрунтується на розумінні поведінки як реакції на конкретну ситуацію чи зовнішній стимул. У рамках цього підходу конфлікти розглядаються як результат взаємодії між стимулом (зовнішніми умовами) та поведінковою реакцією індивіда або групи. Конфлікт інтерпретується як прояв патологічної поведінки, що формується в результаті засвоєння неправильної,

неадекватної або адитивної моделі дій. Відповідно, розуміння природи конфліктної поведінки людини доцільно шукати насамперед у впливі ситуативних та зовнішніх чинників, які стимулюють такі реакції. Це підкреслює важливість аналізу соціального, культурного й екологічного середовища, яке створює передумови для формування деструктивних моделей поведінки (Волинець, Волощук, Гетьманчук, 2007).

Підхід до вирішення конфліктів у теорії організаційних систем, розроблений Р. Блейком, Дж. Мутон, Г. Шепардом, К. Томасом, базується на інтеграції управлінських і соціально-психологічних аспектах для ефективного врегулювання протиріч, що виникають у межах організацій. Ця теорія передбачає, що конфлікти є природним елементом організаційного життя, їх правильне вирішення сприяє зміцненню взаємовідносин, підвищенню ефективності роботи та досягненню організаційних цілей. У рамках моделі виділено п'ять стилів управління конфліктами: уникнення, пристосування, конкуренція, компроміс, співпраця (Мацієвський, 2004: 115).

У період 30-х-50-х років фахівцями Єльського університету, Дж. Доллардом, Л. Дуб, Н. Міллером, А. Бандурою, Л. Берковиць було розроблено низку досліджень, у результаті яких сформувалася теорія, відповідно до якої соціально-психологічні конфлікти розглядалися як специфічна форма агресивної реакції. Ця реакція може бути прямою або прихованою, стримуваною чи пригнічуваною, спрямованою безпосередньо на джерело агресії або на інший об'єкт. Дослідники значно розширили поняття фрустрації, включивши до нього ситуації, коли індивід стає свідком агресії, спрямованої на іншу особу.

Психологічні дослідження конфліктів М. Дойча та М. Шерифа стали одними з перших емпіричних розвідок у психології конфлікту. М. Дойч зробив найбільш значущий внесок у розвиток ситуаційної теорії конфлікту, запропонувавши ґрунтовний підхід до аналізу і вирішення конфліктів у соціальних системах. У своїх дослідженнях науковець детально аналізував кооперативні та конкурентні взаємини як всередині груп, так і у взаємодії між

ними. Дойч розробив модель, що розрізняє кооперативний та конкурентний стилі поведінки у конфлікті. Науковець стверджував, що перебіг конфлікту залежить від ситуаційного контексту, включаючи характер взаємодії між сторонами, особистісні особливості учасників (цінності, потреби, установки) та соціально-культурні умови (Скібіцька, 2007). Значну увагу Дойч приділяв ролі сприйняття в конфліктах. Дослідник наголошував, що те, як учасники конфлікту бачать ситуацію, власну позицію та дії іншої сторони, може значно впливати на характер конфлікту. Наприклад, негативне сприйняття породжує ескалацію, натомість позитивне налаштування допомагає знайти спільне рішення (Хапілова, 2010).

Дослідженням міжгрупових конфліктів і шляхів їх врегулювання займався один із засновників соціальної психології конфліктів Музафер Шериф. Він провів низку експериментів, у прагненні зрозуміти, як формуються між групові конфлікти, які фактори їх підтримують і як їх можна вирішити, зосереджуючись на груповій поведінці, стереотипах і механізмах конкуренції. Шериф прийшов до висновку, що між груповий конфлікт виникає через змагання на обмежені ресурси або інші фактори, що створюють ситуацію взаємної виключності інтересів. Вчений визначив, що для вирішення конфлікту необхідно створювати умови, де досягнення успіху можливе лише через співпрацю між групами (Волянська, Коробкіна, Ніколаєвська, 2012).

З початком формування когнітивістських підходів у психологічній науці значно зріс інтерес до дослідження ролі когнітивних процесів у регуляції міжособистісної взаємодії. Особлива увага почала приділятися вивченню суб'єктивних образів навколишньої дійсності, які формуються у свідомості індивіда. Ці образи організуються в цілісні, зв'язні та внутрішньо несуперечливі інтерпретації, що визначають сприйняття й осмислення людиною моделі світу.

Німецько-американський психолог Курт Левін (1890-1947), якого вважають основоположником когнітивізму, запропонував принципово нове, відмінне від біхевіористського бачення середовища, що оточує індивіда. В

поясненні джерел соціальної поведінки, науковець подолав традиційну протилежність між внутрішніми та зовнішніми чинниками. У психоаналітичних підходах надавалось першочергового значення внутрішнім детермінантам поведінки, біхевіоризм акцентував увагу на ситуативних зовнішніх впливах. Левіну ж, вдалося інтегрувати обидва підходи, створивши синтетичне бачення, що враховує взаємодію внутрішніх і зовнішніх факторів у регуляції поведінки.

Описуючи людську поведінку через концепцію психологічного поля, яке складається з динамічної взаємодії сил, Левін вважав, що у цьому полі кожна сила може сприяти досягненню мети або чинити опір. За твердженнями психолога, конфлікт виникає тоді, коли сили, що діють у полі суперечать одна одній (Darendorf, 2003:94).

Згодом, ідеї Курта Левіна щодо природи конфліктів послужили прямим джерелом для формування теорії Фріца Хайдера, яку він детально виклав у 1958 році у своїй праці «Психологія міжособистісних відносин». Хайдер у своїй роботі представив теорію балансу, яка пояснює прагнення людей до гармонії у своїх міжособистісних стосунках та поглядах. Згідно цієї теорії, індивіди намагаються уникати когнітивного дисонансу, забезпечуючи у узгодженість між своїми почуттями, переконаннями та відносинами. До прикладу, якщо людина позитивно ставиться до іншої особи і ця особа підтримує певну ідею, то перша теж буде схильна підтримати цю ідею, щоб зберегти баланс своїх переконань і стосунків. (Дуткевич, 2006).

Таким чином, когнітивістські підходи до вивчення конфліктів знайшли своє вираження не лише через акцентування суб'єктивного переживання особистістю конфліктних ситуацій як ключового елемента у поясненні їх феноменології, але й через впровадження нового концептуального виміру – когнітивного простору, який описує специфіку сприйняття та обробки інформації в умовах конфлікту. Так, Жан-Пєр Клара, французький психолог і соціолог, розглядав конфлікт через призму так званих когнітивних схем, тобто структур мислення, які формуються у свідомості людини в результаті її

життєвого досвіду. У разі конфліктної схеми основним переконанням є несумісність цілей сторін. Коли індивід або група визнає цю несумісність, конфліктна схема активується, і ситуація сприймається як конфлікт (Дуткевич, 2006).

Якщо звернутися до теорії соціометрії, розробленої соціальним психологом Якобом Леві Морено, міжособистісні конфлікти можна пояснити через динаміку взаємозв'язків у соціальній групі. Морено розглядав соціальні структури як систему міжособистісних зв'язків, що характеризуються емоційними уподобаннями чи антипатією між людьми. Згідно цієї теорії, вчений прийшов до висновку, що будь-які конфлікти, від особистісних до міжнародних, можна вирішити, якщо реорганізувати людей відповідно до їхніх емоційних симпатій (Соломка, Прокопович, 2008).

Символічний інтеракціонізм, заснований Джорджем Гербертом Мідом, став основою для багатьох подальших соціологічних і психологічних досліджень, зокрема робіт Тамоцу Шибутані, одного з представників Чиказької школи. Шибутані розглядав конфлікти через призму своєї теорії референтних груп і взаємодії в соціальному просторі. Його підхід до конфліктів ґрунтувався на розумінні, що вони виникають через різницю в інтерпретаціях реальності між різними групами людей, які орієнтуються на власні системи цінностей, норм і символів. Шибутані підкреслював важливість комунікації у вирішенні конфліктів, адже ефективний обмін інформацією між конфліктуючими сторонами може зменшити напругу, якщо вдасться знайти спільні символи та значення, які сприятимуть взаєморозумінню (Рафальський, 2020).

На сьогоднішній день конфлікти у сучасній зарубіжній психології досліджуються за кількома ключовими напрямками:

- Теоретико-ігровий підхід, який розглядає конфлікт через призму ігрових стратегій та математичних моделей (М. Дойч);
- теорія організаційних систем, що аналізує конфлікти у структурі організацій та управлінських процесів (Р. Блейк, Дж. Мутон);

–теорія та практика переговорного процесу, яка досліджує механізми, стратегії та тактики ефективного ведення переговорів (Д. Прюїтт, Д. Рубін, Р. Фішер, У. Юрі).

Ці підходи формують основу для комплексного аналізу конфліктних ситуацій, сприяючи розробці ефективних методів їхнього вирішення.

Прибічники теоретико-ігрового підходу, досліджували конфлікти на використанні математичних моделей і стратегій, запозичених із теорії ігор. Цей підхід дозволяє моделювати поведінку учасників конфлікту, прогнозувати їхні дії та знаходити оптимальні стратегії для досягнення кооперації або мінімізації ризиків. Одним із ключових концептів є дилема «співпраця—суперництво», яка визначає, чи оберуть сторони конструктивний або деструктивний шлях вирішення конфлікту (Дуткевич, 2006).

Отже, кожен із зазначених підходів відіграв важливу роль у формуванні сучасного розуміння природи конфліктів, збагачуючи психологічну науку новими концепціями та емпіричними дослідженнями. Зокрема, психоаналітична традиція внесла значний вклад у вивчення конфліктів, запропонувавши глибокий аналіз взаємозв'язку між внутрішнім світом особистості та її поведінкою в системі міжособистісних стосунків. Завдяки унікальним описам психодинамічних процесів, клінічним спостереженням та методам інтерпретації несвідомих мотивів, цей підхід дозволив розкрити вплив ранніх дитячих переживань, несвідомих конфліктів та механізмів психологічного захисту на сприйняття й розв'язання конфліктних ситуацій.

У рамках ситуаційних підходів проведено значну кількість практичних досліджень, спрямованих на вивчення різних аспектів поведінки учасників конфлікту залежно від змінних характеристик ситуації. Ці дослідження дозволили визначити, як зовнішні умови, соціальні ролі, рівень загрози чи ресурси впливають на стратегії взаємодії, ескалацію або врегулювання конфлікту. Когнітивістські підходи ж, розширили розуміння конфлікту, розглядаючи його не лише у межах безпосередньої взаємодії, а й у ширшому соціально-психологічному контексті. Вони акцентують увагу на когнітивних

процесах— сприйнятті, атрибуції, стереотипах мислення та упередженнях, що визначають інтерпретацію конфліктних ситуацій, вибір стратегії поведінки та можливості конструктивного вирішення суперечностей.

Класичні напрями психології не лише сформували різні підходи до пояснення природи конфліктів, а й, спираючись на власні концептуальні засади, заклали основу для дослідження різних вимірів цього явища. Кожен із підходів акцентував увагу на специфічних аспектах конфлікту: від його внутрішньопсихічної динаміки та ролі несвідомих процесів (психоаналіз) до ситуативних чинників, що визначають поведінку учасників (ситуаційні підходи), і когнітивних механізмів сприйняття та інтерпретації конфліктних ситуацій (когнітивістські підходи). Таким чином, розвиток психологічної науки привів до багатовимірного аналізу конфлікту як складного соціально-психологічного феномена.

1.2. Подружній конфлікт як предмет психологічного дослідження

У сучасному суспільстві сімейні взаємини зазнають суттєвих змін під впливом соціальних, економічних, культурних і політичних викликів. Особливо динамічні трансформації спостерігаються в молодих сім'ях, де традиційні моделі взаємодії поступово змінюються, адаптуючись до нових реалій. Попри ці зміни, сім'я залишається ключовою соціальною інституцією, що викликає інтерес не лише у самих її членів — подружжя, батьків, дітей та інших родичів — а й у наукової спільноти, яка досліджує її роль, функції та перспективи розвитку в умовах глобалізаційних процесів (Березовська, 2020: с.5-12).

За останні роки в українському суспільстві спостерігається низка тривожних проявів, що вказують на загострення кризових явищ у сімейному житті. Вони безпосередньо впливають на подружні взаємини, погіршуючи емоційний клімат у родині. Формування цих негативних тенденцій зумовлене комплексом соціально-економічних і політичних чинників, серед яких пандемія

COVID-19, війна в Україні, демографічні виклики, нестабільність соціальної системи, проблеми з працевлаштуванням та фінансовою безпекою громадян.

У процесі функціонування сім'ї, незалежно від характеру взаємин між її членами, неминуче виникають різноманітні проблемні ситуації. Вони можуть бути спричинені як внутрішніми факторами — особистісними особливостями, відмінностями у поглядах та очікуваннях, так і зовнішніми обставинами, такими як соціально-економічна нестабільність або життєві кризи. У результаті ці труднощі нерідко стають підґрунтям для виникнення конфліктів, що впливають на емоційний стан членів сім'ї та динаміку їхніх взаємовідносин (Барабашук, 2023:70-76).

Найпоширенішими конфліктами в сім'ї є подружні. У наукових дослідженнях, присвячених подружнім конфліктам, розглядаються різноманітні підходи, що базуються на міждисциплінарному аналізі. Зокрема, конфлікти вивчаються з позицій демографії, медицини, загальної та соціальної психології, соціології, етнографії тощо. Залежно від наукової парадигми та предметної області дослідження, автори з різним ступенем деталізації розглядають причини виникнення подружніх конфліктів, їхні типологічні характеристики, динаміку розвитку та можливі механізми розв'язання. Крім того, значна увага приділяється аналізу як конструктивних, так і деструктивних наслідків конфліктів, а також методам їх діагностики, корекції та профілактики (Котлова, 2014).

Так, Т. Кругла у своїх працях аналізує причини виникнення феномену конфліктів у подружжі, та пропонує методи їх попередження і врегулювання. (Кругла, 2017). Українська психологиня Л. Пілецька досліджує явище емоційного вигорання в сім'ї як фактор, що сприяє виникненню подружніх конфліктів (Пілецька, 2018). Н. Калька досліджує специфіку психологічних кордонів у подружніх стосунках та їхній вплив на виникнення конфліктних ситуацій (Калька, 2021).

Психологічні дослідження подружніх конфліктів охоплюють широкий спектр об'єктів вивчення. До них належать майбутнє подружжя, молодята, пари

з конфліктними стосунками («проблемні» сім'ї), подружжя, що перебувають у процесі розлучення, тощо. Окрім цього, увага дослідників зосереджується на членах сімей, що демонструють девіантну поведінку (Павлюк, Архипенко, 2018).

Л. Котлова визначає подружній конфлікт як «психологічно напружену ситуацію, яка виникає між подружжям у зв'язку із зіткненням протилежних інтересів, цінностей, орієнтацій» (Котлова, 2019 : 225).

Сімейні конфлікти вирізняються специфічним предметом, зумовленим унікальністю сімейних відносин. Їхньою ключовою особливістю є те, що вони охоплюють не лише міжособистісні взаємини, такі як емоційна прив'язаність, любов і кровна спорідненість, але й правові та етичні зобов'язання, пов'язані з реалізацією основних функцій сім'ї. До таких функцій належать репродуктивна, виховна, господарсько-економічна, організація дозвілля і відпочинку, а також комунікативна та регулятивна. Саме комплексність цих взаємозв'язків визначає особливу природу сімейних конфліктів (Цимбалюк, 2004).

Отже, подружні конфлікти, можна класифікувати за трьома основними групами:

1. Сімейно-побутові конфлікти – виникають через розподіл ролей та обов'язків у сім'ї, розбіжності у веденні домашнього господарства, фінансові питання та організацію спільного побуту.

2. Конфлікти, пов'язані з незадоволенням особистісних потреб – зумовлені недостатньою увагою до емоційних, психологічних чи фізичних потреб одного з партнерів, розбіжностями у цінностях, очікуваннях та прагненнях.

3. Конфлікти, що коріняться у вихованні та особистісних особливостях – спричинені впливом батьківських моделей поведінки, які подружжя засвоїло в дитинстві, а також індивідуальними особливостями характеру, світогляду та сприйняття партнерства. (Федоренко, Магдисюк, Дучимінська, 2018).

Значний інтерес становить підхід запропонований дослідниками В. Мягером і Т. Мішиною, згідно з яким сімейний конфлікт виникає в ситуаціях, коли обидва партнери прагнуть оволодіти одним і тим самим ресурсом, зайняти ідентичну позицію або виняткове становище, виконувати несумісні соціальні ролі чи досягати суперечливих за своєю спрямованістю цілей (Мягер, Мішина, 2010).

На думку В. Поліщука, сімейний конфлікт являє собою зіткнення протилежних мотивів і поглядів між членами родини. Він завжди має об'єктивну причину, яку неможливо просто ігнорувати. Єдиний спосіб подолати конфлікт – це його конструктивне вирішення, що передбачає аналіз суперечностей інтересів і пошук взаємоприйнятної рішення для обох сторін (Поліщук, 2021).

Цей же вчений виокремив чотири основні фази розвитку конфлікту, незалежно від причин його виникнення:

1. *Латентна фаза* - як початковий етап, коли конфлікт ще не проявився явно, але передумови для його виникнення вже існують. Між сторонами накопичується напруження і невдоволення, які поки ще не виражені відкрито. На цій стадії, якщо конфліктуючі сторони виявляють бажання порозумітися, вони мають шанс вирішити конфлікт й повернутися до попередніх стосунків.

2. *Демонстративна фаза* характеризується усвідомленням наявності конфлікту. Комунікативна взаємодія на даному етапі характеризується підвищеним емоційним напруженням і супроводжується вербальними конфронтаціями та суперечками. У разі досягнення сторонами консенсусу у цій фазі, відновлення конструктивного спілкування відбувається без значних ускладнень. Однак, у випадку неможливості порозуміння між опонентами конфліктна ситуація ескалує та переходить на наступний рівень розвитку.

3. *Агресивна фаза*. Конфлікт досягає свого піку. Сторони активно виражають свої претензії, можливі емоційні спалахи, суперечки або навіть фізичні зіткнення. На цьому етапі конфлікт у деяких випадках може завершитися, проте найчастіше він переходить до фінальної стадії – батальної.

4. *Батальна фаза* – це завершальний етап, на якому конфлікт вирішується тим, чи іншим способом. На цьому етапі конфліктуючі сторони зосереджені на досягненні перемоги будь-якими засобами, що включає дискредитацію інтересів опонента. Взаєморозуміння в цій фазі є вкрай мало ймовірним, оскільки емоційне напруження досягає критичної точки. Навіть у разі перемоги однієї зі сторін це не гарантує остаточного врегулювання конфлікту, оскільки сторона, що зазнала поразки, може прагнути реваншу, що призведе до подальшої ескалації протистояння (Поліщук, 2008).

Чоловік і дружина, як учасники сімейних конфліктів, нерідко стають заручниками власних несвідомих особистісних рис, викривленого сприйняття себе та ситуації, що розгортається між ними. Демонстративна поведінка слугує своєрідною маскою, яка приховує справжні емоції, внутрішні переживання та істинне ставлення до конфліктної ситуації й один до одного. Зокрема, за гучними суперечками та відкритими проявами агресії у стосунках подружжя нерідко ховаються глибока прихильність і нереалізована потреба в любові, тоді як підкреслена коректність і стримана ввічливість можуть свідчити про емоційну дистанцію, затяжний внутрішній конфлікт або навіть приховану ворожнечу (Поліщук, 2021).

Як відомо, конфліктна ситуація завжди ґрунтується на певній суперечності, яка стає рушійною силою її розвитку. Ступінь загострення та глибина цієї суперечності визначають інтенсивність і динаміку конфлікту, дозволяючи не лише окреслити його стадії, а й ідентифікувати ключові проблемні аспекти, що слугують його першопричиною. Аналіз цих протиріч дає змогу розкрити механізми формування конфліктних відносин, а також прогнозувати можливі шляхи їхнього врегулювання або ескалації. (Павлюк, Архипенко, 2018).

Сам факт наявності протиріч не завжди призводить до конфлікту. Конфлікт виникає лише тоді, коли людина усвідомлює ці протиріччя і сприймає ситуацію як конфліктну. Отже, протиріччя можуть носити як об'єктивний та і суб'єктивний характер.

Об'єктивні протиріччя розглядаються як розбіжності, які існують незалежно від того, як їх сприймають подружжя. Вони можуть бути наслідком різних життєвих обставин (фінансові труднощі, розподіл домашніх обов'язків, різні підходи до виховання дітей, робота в різних містах або постійне відрядження одного з партнерів, сексуальна несумісність).

Суб'єктивні протиріччя виникають через індивідуальні уявлення, емоції, очікування та переконання. Такі конфлікти можуть виникати навіть без реальних причин, лише через неправильне тлумачення ситуації. До прикладу, це можуть бути ревності одного з подружжя, не озвучені очікування, коли один партнер хоче більше спільного часу, а інший виявляє почуття через дії, а не слова, надумані образи, проєкція власних страхів (Помиткіна, Злагодух, Хімченко, Погорільська, 2010).

Аналіз суперечностей, що детермінують виникнення конфліктів, передбачає ґрунтовне дослідження їх змістовного наповнення. Водночас протиріччя формує лише загальний вектор змістової складової подружніх конфліктів. Їхня конкретна структура зумовлюється індивідуальними характеристиками суб'єктів взаємодії, специфікою перебігу конфліктного процесу, а також сукупністю об'єктивних і суб'єктивних факторів, що визначають особливості його розвитку (Поліщук, 2008).

Конфлікти в сімейній взаємодії можуть набувати як потенційного, так і актуалізованого (реального) характеру, а також проявлятися у внутрішньому чи зовнішньому вимірах. Форма і специфіка сімейного конфлікту визначаються особливостями конкретної конфліктної ситуації, її динамікою та ступенем розв'язання, що визначає інтенсивність та тривалість конфліктної взаємодії. (Павлюк, Архипенко, 2018).

На думку української науковиці у галузі психології В. Турбан, відкриті конфлікти в подружніх взаєминах можуть набувати виражених форм маніфестації, таких як суперечки, скандали чи бійки. Натомість приховані конфлікти, характеризуються відсутністю яскравих зовнішніх проявів, однак супроводжуються внутрішнім напруженням і незадоволеністю. Попри

латентність, їхній вплив на подружні стосунки вона вважає не менш значущим, ніж у випадку відкритих конфліктів. Психологічна специфіка сімейних конфліктів полягає в тому, що їхнє загострення може спричиняти перехід психоемоційного стану подружжя у хронічний стрес, що, своєю чергою, здатне викривлювати когнітивні процеси та негативно впливати на психічне здоров'я індивіда. Це може сприяти загостренню негативних емоційних переживань, формуванню відчуття емоційного виснаження та внутрішньої спустошеності, що значно ускладнює процес гармонізації сімейних відносин (Турбан, 2016).

Досліджуючи функціональну природу подружніх конфліктів, варто зазначити, що традиційно вони інтерпретувалися переважно як негативне явище, яке виконує винятково дестабілізуючу роль у сімейній системі. Такий підхід базувався на уявленні про конфлікт, як фактор руйнування гармонійних стосунків та джерело психологічного напруження між подружжям. Проте, звертаючись до психологічної природи конфлікту, в залежності від способу їх розв'язання, конфлікти можуть бути як деструктивними (руйнівними), так і конструктивними (творчими) (Кругла, 2017: 71-74).

Конструктивний підхід до вирішення конфліктів у подружніх стосунках передбачає толерантність у взаємодії партнерів, емоційну стриманість, свідому відмову від образ та приниження. Важливим аспектом є аналітичний критерій до визначення причин конфлікту, а також взаємна готовність до відкритого діалогу та спільних зусиль, спрямованих на корекцію й трансформацію сформованих взаємин. Як наслідок, відбувається гармонізація подружніх відносин, покращується якість міжособистісного спілкування, що сприяє зміцненню сімейної взаємодії. У дисфункціональних сім'ях конфлікти розгортаються на тлі напружених міжособистісних стосунків між подружжям, їхньої взаємної незадоволеності, а також поступового послаблення або втрати емоційної близькості та взаємної привабливості партнерів. Відтак конфліктні взаємодії, що унеможливають досягнення консенсусу та перешкоджають формуванню спільної точки зору, призводять до дезорганізації комунікативної взаємодії та порушення ефективності подружнього співробітництва. Такі

конфлікти доцільно класифікувати як деструктивні, оскільки вони підривають стабільність сімейних відносин та сприяють їхньому подальшому погіршенню. Деструктивний конфлікт знаходить свій прояв в образах, приниженнях, прагненнях «насолити», бажанням провчити партнера, тощо (Дьоміна, 2021).

О. Столярчук вважає що характер взаємодії у подружжі, а саме вміння вирішувати конфлікти, залежить від типу подружньої пари (Столярчук, 2015). Звертаючись до теорії подружнього балансу, розробленої американським психологом Дж. Готтманом, вчений виділяє п'ять типів подружніх пар, ґрунтуючись на їх комунікативних стратегіях і способах вирішення конфліктів :

1. Імпульсивні пари характеризуються високим рівнем емоційної насиченості взаємодії, що може проявлятися як у позитивному, так і в негативному аспектах. Взаємні суперечки та активні дискусії є частими у стосунках таких пар, проте вони зазвичай супроводжуються елементами гумору, вираженням зацікавленості та демонстрацією симпатії між партнерами.

2. Пари, що шукають підтвердження власної значущості. Такі пари прагнуть довести свою правоту та зайняти домінуючу позицію, їхні конфлікти часто мають змагальний характер. Проте, дуже часто конфлікти та суперечки в таких подружніх парах трансформуються в продуктивні дискусії, під час яких партнери демонструють взаємну повагу та підтримку, спрямовану на досягнення згоди або пошуку компромісних рішень.

3. Подружжя, що уникають конфліктів, зосереджуються переважно на спільних або схожих поглядах. Потенційно проблемні питання, що можуть спричинити суперечки, такі партнери або ігнорують, або обговорюють коротко та поверхово.

4. Вороже налаштовані сімейні пари. Пари активно вступають у суперечки та конфлікти, виражаючи звинувачення та агресію до «опонента». Вони також схильні приписувати один одному вигадані наміри, думки, емоції та вчинки.

5. Вороже відсторонене (індиферентне) подружжя спілкуються зазвичай в емоційно нейтральному тоні, проявляючи байдужість до почуттів один одного.

Конфлікти виникають рідко, бо партнери не зацікавлені у вирішенні проблем. Проте таке подружжя може періодично вступати в конфліктні взаємодії, під час яких один із партнерів проявляє атакувальну поведінку, тоді як інший займає захисну позицію або дистанціюється (Столярчук, 2015).

З погляду забезпечення функціональності шлюбу та високої якості взаємин найкращими є перша та третя групи, де подружжя позитивно ставиться до один одного та високо оцінює партнерство.

Натомість найбільш проблемними вважаються пари, що демонструють ворожу налаштованість або емоційну відстороненість у стосунках.

Подружній конфлікт, як психологічний феномен являє собою складну взаємодію емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів між партнерами, що виникає внаслідок зіткнення їхніх інтересів, потреб або цінностей. Він може мати як деструктивний характер, підриваючи гармонію стосунків, так і конструктивний, сприяючи розвитку подружжя через пошук компромісів і вдосконалення комунікації.

1.3. Психологічні чинники виникнення конфліктів у подружній парі

Основою благополучної сім'ї є якісні міжособистісні стосунки, які сприяють емоційному комфорту особистості та мають значний вплив на її психічне й фізичне здоров'я. Водночас подружні взаємини можуть супроводжуватися труднощами, що виникають у процесі спільного життя партнерів. Подружні конфлікти є складним і багатоаспектним явищем, з яким стикаються сім'ї на різних етапах свого розвитку (Клапко, Вольнова, 2023).

Проблема сімейних конфліктів є однією з найбільш актуальних у сфері міжособистісних відносин, оскільки жодна сім'я не застрахована від виникнення непорозумінь чи суперечностей. Важливо розуміти, що конфліктна взаємодія не завжди несе деструктивний характер. Тому важливим аспектом є здатність подружжя аналізувати причини та наслідки конфліктних ситуацій, що сприяє їх уникненню в майбутньому, та сприяє виведенню подружніх відносин на новий рівень розвитку (Поліщук, 2021).

Виявлення справжніх причин конфлікту у подружніх стосунках є складним завданням через низку психологічних факторів. На думку Б. Попович, раціональні аспекти конфлікту часто залишаються прихованими за емоційними реакціями, що ускладнює їхню об'єктивну ідентифікацію. Глибинні причини конфлікту можуть перебувати в підсвідомій сфері, будучи захищеними психологічними механізмами, і проявлятися лише у вигляді прийнятних для Я-концепції раціоналізацій. До того ж, складність визначення конфліктних детермінант зумовлена дією принципу кругової каузальності у сімейних взаєминах, що проявляється, зокрема, у подружніх конфліктах, де причинно-наслідкові зв'язки можуть набувати циклічного характеру (Попович, 2017).

Українська дослідниця І. Алмаші підкреслює, що конфлікти між подружжям можуть обумовлені як об'єктивними, так і суб'єктивними факторами. До об'єктивних вона відносить порушення процесів адаптації в сфері шлюбно-сімейних відносин, тоді як суб'єктивні пов'язує з індивідуальними особливостями психіки партнерів. Дослідниця також зазначає, що сприйняття конфліктних ситуацій у подружньому житті значною мірою залежить від особистісних якостей кожного з партнерів, а труднощі в контролі власної поведінки можуть виникати через постійну перевтому (Алмаші, 2017)

Спираючись на дослідження проведені І. Ващенко та Л. Кондрацькою, ґрунтуючись на визначенні незадоволених потреб чоловіка й жінки, можемо назвати основні чинники виникнення конфліктів у подружній парі:

- Фінансові розбіжності, зумовлені надмірними запитами одного з партнерів щодо розподілу сімейного бюджету, матеріального утримання родини та внеску кожного подружжя у фінансове забезпечення сім'ї, труднощі з працевлаштуванням, відсутність власного житла, неможливість забезпечити дитині місце у дошкільному чи шкільному закладі;

- психологічна несумісність, як от відмінності у темпераменті, різні ціннісні орієнтації;

- незадоволена потреба одного або обох партнерів у позитивних емоціях, що проявляється у браку ласки, турботи, уваги, взаєморозуміння, почутті гумору та знаків уваги, зокрема подарунків;
- невідповідність рольових очікувань партнерів;
- несумісність характерів, схильність до конфліктності, прояви грубості та агресії;
- розбіжності у поглядах щодо спільного життя, виховання дітей, а також ставлення до батьків та інших родичів;
- обмеження свободи, ініціативи та самовираження членів сім'ї через надмірний сімейний контроль;
- шкідливі звички одного з партнерів, зокрема зловживання алкоголем, наркотичними речовинами або кримінальні дії, що призводять до позбавлення волі;
- авторитарне втручання родичів у стосунки подружжя;
- сексуальна несумісність партнерів (Ващенко, 2005, с.13-17).

М. Пірен, українська дослідниця в галузі конфліктології, у своїх працях виділяє іншу низку чинників, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. Серед них:

- Завищені очікування одного з партнерів, коли він покладає на іншого повну відповідальність за власне щастя;
- неадекватне ставлення до сексуальних потреб у шлюбі;
- прояви заздрощів до досягнень партнера у сімейному житті;
- недостатня увага до переживань, турбот і проблем іншого партнера;
- критичні зауваження щодо зовнішнього вигляду або особистісних якостей партнера, що можуть сприйматися як прояв знецінення (Пірен, 2007).

Кожен етап життєвого циклу сім'ї супроводжується специфічними стресовими ситуаціями та труднощами, які є наслідком нормативних змін у сімейній структурі.

Так, Р. Федоренко вважає, що подружня дисгармонія зумовлена об'єктивними кризовими явищами, що виникають у процесі розвитку сім'ї. Такі

кризи можна класифікувати на два основні типи: закономірні та ситуативні. Закономірні кризи є невід'ємною складовою життєвого циклу сім'ї, оскільки вони виникають унаслідок її тривалого існування та проявляються у всіх сім'ях із різним ступенем інтенсивності. Натомість, ситуативні (необов'язкові) кризи обумовлені індивідуальними факторами, пов'язаними з унікальною історією кожної сім'ї. До ключових чинників, що спричиняють кризові стани, належать вікові особливості подружжя, раптові зміни в життєвих обставинах, а також стресогенні події, такі як переїзд, серйозне захворювання, фінансові труднощі, народження або втрата члена сім'ї. Аналіз сімейних конфліктів, зокрема подружніх, вимагає врахування закономірних кризових етапів у розвитку сім'ї, оскільки вони можуть суттєво впливати на стабільність і якість подружніх стосунків. (Федоренко, 2021).

За визначенням В. Поліщука, початковий етап подружнього життя є одним із найвідповідальніших і найбільш конфліктних, оскільки саме в цей період молодята адаптуються один до одного та спільного життя, переходячи від інтимно-особистісних стосунків до сімейно-побутової взаємодії. Етап «притирання» характерів є особливо складним, оскільки між партнерами можуть існувати значні відмінності в рівні освіти, моральних цінностях, культурних традиціях, ставленні до професійної діяльності та розподілу домашніх обов'язків (Поліщук, 2021).

Другий кризовий період зазвичай настає з народженням дитини в родині, що для більшості сімей стає серйозним випробуванням. Поява нових обов'язків та зростання відповідальності, значно змінює динаміку сімейного життя. У цей час можливості для професійного розвитку та особистої самореалізації подружжя можуть суттєво обмежуватися, що нерідко спричиняє напруженість у стосунках. Сюди додається втома дружини, пов'язана з доглядом за дитиною, що може призвести до тимчасового зниження сексуальної активності. Також можливе виникнення зіткнення поглядів подружжя та їх батьків на проблеми виховання дитини (Ложкін, Пов'якель, 2006).

Третій кризовий етап сімейного життя зазвичай припадає на середній подружній вік (10–15 років спільного життя) і характеризується перенасиченням партнерами одне одним, що може призводити до емоційного виснаження та браку почуттів.

Четвертий кризовий період настає після 18–24 років шлюбу і пов'язаний, передусім, із зростанням емоційної залежності дружини, яка посилюється тривожністю щодо можливих зрад чоловіка та змінами у взаємодії подружжя на тлі життєвих трансформацій (Федоренко, 2021).

П'ятий етап сімейної кризи зазвичай спостерігається у період, коли подружжя досягає віку 45–50 років. Основною особливістю цього етапу є відокремлення дітей від сім'ї з метою набуття самостійності, що може призводити до емоційного дискомфорту батьків, зокрема до переживання так званого «синдрому порожнього гнізда».

Шостий етап кризи характерний для подружніх пар віком понад 60 років. Він може бути спричинений відчуттям зниження соціальної значущості та втрати власної ролі в родині, що нерідко спонукає людей похилого віку до активного втручання у життя дітей чи онуків, прагнучи компенсувати брак особистої самореалізації (Горецька, 2015).

Деякі сімейні проблеми зумовлені як особливостями подружніх відносин, так і особистісними характеристиками партнерів, що безпосередньо впливає на стабільність подружнього союзу. Важливим чинником збереження стабільності шлюбу є задоволення потреб у взаєморозумінні та визнанні особистої гідності. Якщо ці потреби залишаються нереалізованими, це може призвести до конфліктів - вважає Н. Мировольцева (Мировольцева, 2023: 35-40).

Важливу роль у виникненні подружніх конфліктів відіграють певні особистісні характеристики партнерів, які визначаються як риси конфліктної особистості. До основних рис конфліктної особистості, які провокують подружні конфлікти належать :

- Надмірне прагнення до домінування та зайняття лідерських позицій, особливо в ситуаціях, де можна висловити вирішальне слово; бажання контролювати всі аспекти життя подружжя, диктувати умови.

- Схильність до маніпуляцій, що проявляється у використанні почуття провини, емоційного шантажу, для досягнення своїх цілей.

- Безпідставна критика та схильність до емоційної нестабільності, що виявляється у періодичній зміні настрою.

- Безкомпромісна відвертість, що виявляється у прагненні відкрито висловлювати неприємну правду та втручатися в особисте життя інших.

- Неадекватне сприйняття власних можливостей і здібностей, що проявляється у їх переоцінці.

- Суб'єктивне й несправедливе оцінювання вчинків та дій оточуючих, знецінення їхньої ролі у спільній діяльності.

- Консерватизм у мисленні, переконаннях і світогляді, небажання адаптуватися до змін та відмовлятися від застарілих традицій. (Поліщук, 2021).

Одним із ключових особистісних чинників, що впливають на рівень конфліктності у подружніх стосунках, є ступінь егоїстичності партнерів. Зокрема, зосередженість на власному «Я», як прояв моральної незрілості, є одним із чинників дестабілізації подружнього життя. Часто кожен із партнерів схильний помічати лише егоїзм іншого, не усвідомлюючи власних егоїстичних проявів. Конфронтація у стосунках зазвичай виникає через хибну життєву позицію та неправильне розуміння моральних аспектів взаємодії з оточенням (Цимбалюк, 2004).

Отже, якщо хоча б один із подружжя має виражені конфліктні риси, ризик постійних сварок і незадоволеності у стосунках значно зростає.

Ступінь конфліктності у подружніх стосунках значною мірою залежить й від рівня узгодженості або розбіжності життєвих цінностей подружжя.

Психологічний аналіз сім'ї як малої соціальної групи, а також умов і механізмів її функціонування включає дослідження ціннісних орієнтацій подружжя (сімейних цінностей). Вони виступають одним із ключових

чинників, що регулюють взаємини між партнерами, формують їхнє ставлення один до одного, до дітей, оточення та світу загалом (Котлова, 2011).

Система цінностей відіграє ключову роль у визначенні особистістю пріоритетів та орієнтирів у сімейному житті, допомагаючи їй усвідомити, що є для неї справді значущим і важливим. До числа таких цінностей можуть належати: благополуччя та здоров'я дітей, емоційна близькість у стосунках, прояви любові, ніжності й турботи з боку партнера, фінансова стабільність сім'ї та комфортні житлові умови. Важливими аспектами також є гармонія в інтимному житті, міцні зв'язки з батьками й родичами, а також можливість реалізації особистісного потенціалу через творчість, улюблену професійну діяльність, досягнення кар'єрного успіху (Коберник, 2008).

Ціннісні орієнтації особистості формують структуровану ієрархічну систему, в якій кожен елемент розташовується відповідно до його значущості, актуальності та необхідності на певному життєвому етапі. Проте ієрархічна структура цінностей не є статичною, навпаки, вона відзначається високою гнучкістю та динамічністю. Одна й та сама цінність може змінювати свою пріоритетність залежно від життєвих обставин і особистісного розвитку людини. Тому, цілком природнім є те, що розбіжності в індивідуальних системах цінностей подружжя нерідко стають джерелом конфліктів. Такі конфлікти можуть мати різний рівень інтенсивності та руйнівного впливу на сімейні стосунки (Коберник, 2008).

Таким чином, відмінності у поглядах і світосприйнятті подружжя є багатограними, проте здебільшого вони коріняться саме в розходженнях ціннісних орієнтацій, що безпосередньо впливає на виникнення конфліктів у шлюбі.

На думку Н. Шеленкової, одним із ключових аспектів подружнього життя є потреба партнерів у виконанні визначених сімейних ролей. Важливим компонентом сімейно-рольової сумісності виступає взаємне узгодження уявлень про функції чоловіка та дружини, що включає як рольові очікування

кожного з партнерів, так і їхні власні прагнення щодо реалізації цих ролей у сімейних відносинах (Шеленкова, 2021).

Уявлення чоловіків і жінок щодо ідеальної моделі сім'ї та гендерного розподілу сімейних ролей нерідко відрізняються, що може призводити до утворення подружніх союзів із суперечливими ціннісними орієнтаціями. Виникнення розбіжностей уявлень подружжя про те, якими мають бути їх обов'язки, поведінка та статус у сімейному житті є однією з причин конфліктів у подружжі, які можуть завершуватися розлученням. У таких випадках сім'я, замість забезпечення психологічного комфорту, перетворюється на додатковий стресогенний фактор. Це особливо актуально в сучасному українському суспільстві, де хронічний емоційний стрес охоплює всі верстви населення (Ріяшко, 2011).

Можна навести декілька прикладів конфліктів, чинником яких є розбіжності в рольових очікуваннях. Чоловік очікує, що дружина буде виконувати всю хатню роботу, а вона вважає, що обов'язки мають розподілятися рівномірно; дружина очікує, що чоловік буде приділяти більше часу сім'ї, а він зосереджений на кар'єрі; батько не бере активної участі у вихованні дітей, хоча дружина цього хоче.

Так, Н. Шеленкова визначає кілька основних умов, що сприяють виникненню таких конфліктів. Зокрема, вони можуть виникати за поєднання низької оцінки одного з подружжя з високими очікуваннями від нього та водночас високою самооцінкою іншого партнера. Іншою передумовою є поєднання низької оцінки партнера з низькою самооцінкою, але за умови наявності високих очікувань щодо нього. Також конфліктогенним чинником є ситуація, коли низька оцінка партнера поєднується з низьким рівнем очікувань від нього, однак при цьому інший партнер має високу самооцінку. Усі ці фактори ускладнюють гармонійний розподіл сімейних ролей та можуть стати підґрунтям для подружніх суперечностей (Шеленкова, 2021).

В. Поліщук вважає психологічну несумісність партнерів вагомим чинником виникнення конфліктів у подружній парі. За визначенням вченого,

психологічна сумісність - це «здатність встановлювати, зберігати й тривалий час підтримувати оптимальні особисті та ділові взаємини, які б задовольняли основні потреби; позитивні емоції» (Поліщук, 2021, с.165).

Гармонія сімейно-шлюбних взаємин, а відповідно й психологічна сумісність подружжя, значною мірою зумовлена особистісними характеристиками партнерів. До ключових факторів, що впливають на цю сумісність, належать:

1. Емоційна насиченість стосунків та рівень взаємної прихильності.
2. Подібність уявлень щодо себе, партнера та соціального оточення загалом;
3. Схожість у бажаних моделях спілкування та поведінкових стратегіях.
4. Відповідність у сексуальних потребах та психофізіологічна сумісність (Поліщук, 2021).

Сексуальне життя відіграє важливу роль у формуванні гармонійних подружніх стосунків. Рівень сексуальної задоволеності або її відсутність безпосередньо впливає на емоційний клімат у сім'ї, особливості комунікації між партнерами та ймовірність виникнення конфліктів.

Згідно досліджень І. Ващенко, сексуальна несумісність між партнерами може бути зумовлена відмінностями в темпераменті, розбіжностями в еротичних вподобаннях і рівні сексуального досвіду, а також різним ставленням до інтимної сфери. Дослідниця зазначає, що дисгармонія в сексуальних відносинах нерідко спричиняє зростання напруженості у стосунках, що може проявлятися у вигляді агресивних реакцій як під час інтимної близькості, так і в повсякденному спілкуванні. Внаслідок цього порушується емоційна рівновага партнерів, що негативно впливає на загальне задоволення життям і якість подружніх взаємин (Ващенко, 2005).

Сексуальні установки партнерів значною мірою формують їхні очікування та поведінкові моделі в інтимній сфері, що може сприяти як гармонії у стосунках, так і виникненню конфліктів. Розбіжності у поглядах на сексуальність можуть бути зумовлені впливом сімейного виховання,

культурних традицій, релігійних переконань або попереднього досвіду. (Ворнік, 2023).

Як зазначає Г. Сергієнко, сексуальні установки мають глибоке психологічне підґрунтя, що впливає на рівень самооцінки, довіру між партнерами та їхню емоційну близькість. Розбіжності у поглядах на сексуальні ролі або невдоволеність інтимною сферою можуть спричиняти значне емоційне напруження, що, у свою чергу, підвищує ризик конфліктів і може стати чинником дестабілізації подружніх стосунків (Сергієнко, 2024).

У подружньому житті нерідко спостерігається зростання дисгармонії у сексуальних відносинах, що ускладнюється відсутністю відкритого обговорення цієї проблеми між партнерами. Чоловік і дружина часто переживають труднощі в інтимній сфері поодино, що призводить до емоційного дистанціювання, накопичення незадоволеності та взаємних образ. Багато пар уникають розмов на цю тему через почуття сорому або страху непорозуміння, що лише посилює проблему та сприяє виникненню прихованих конфліктів. Відсутність комунікації суттєво ускладнює процес сексуальної адаптації, оскільки у партнерів можуть існувати значні розбіжності щодо меж допустимої поведінки та прийнятних норм у сексуальному житті (Ворнік, 2023).

Подружні стосунки – це складний і динамічний процес, що потребує постійної уваги та взаємних зусиль.

Одним із ключових викликів для подружжя є явище «подружньої втоми» – стану, що проявляється в поступовому зниженні емоційної близькості, зростанні буденності та конфліктності, що в свою чергу впливає на якісь взаємин і гармонії у сім'ї. Даний стан може проявлятися у різних вікових категоріях, проте найбільш схильним до нього є подружжя 30-45 років та 50-60 років. Саме в цей період накопичується фізичне, емоційне та соціальне навантаження (Хомовиченко, 2019).

Основними проявами «подружньої втоми» є збіднення спілкування між чоловіком та дружиною, зниження взаємної оцінки (переваги, що колись

захоплювали, стають менш помітними, натомість на перший план виходять недоліки), зникає прагнення подобатися один одному, знижується рівень романтики у стосунках, виникає відсутність спільних інтересів та активностей, виникає відчуття буденності.

Як наслідок, подружжя втома може спричинити емоційну дистанцію, втрату інтересу один до одного та підвищену чутливість до недоліків партнера. Це створює ґрунт для конфліктів, які з часом стають частішими й глибшими. Крім того, розбіжності у ціннісних орієнтаціях, що посилюються в умовах емоційного віддалення, можуть загострювати непорозуміння між подружжям (Поліщук, 2021).

Сім'я – це простір, де людина шукає тепла, підтримки та розуміння. Якщо ж ці базові потреби залишаються незадоволеними, природним стає прагнення знайти емоційний відгук за межами родинного кола. Попри унікальність кожної ситуації, в її основі часто лежать глибокий егоїзм, егоцентризм та поступове згасання любові між партнерами.

Коли один із подружжя стикається не з очікуваною теплотою, а з льодяною байдужістю, це викликає внутрішнє напруження, яке може проявитися у відкритій агресії або ж у прихованій формі – через депресивні стани та самоізоляцію. Навіть якщо людина довгий час придушує свої почуття, намагаючись адаптуватися або ігнорувати проблему, згодом накопичене емоційне напруження неминуче призведе до вибуху, що може мати руйнівні наслідки для сімейних стосунків. Отже, недолік тепла, ласки та турботи в житті подружжя є вагомим чинником виникнення непорозумінь і конфліктів (Федоренко, 2018).

Як зазначає І. Ващенко, конфлікти, що виникають через емоційну холодність у стосунках, зазвичай відзначаються особливою гостротою та напруженістю. Багато хто ставав свідком драматичних сцен між подружжям, коли один із партнерів раптово усвідомлює, що більше не є коханим (Ващенко, 2005).

У подібних ситуаціях більшість людей не можуть змиритися з реальністю втрати емоційної близькості й починають протестувати, шукаючи вихід для своїх переживань. Проте замість глибокого аналізу причин кризи та пошуку шляхів її подолання, подружжя нерідко реагує імпульсивно – спрямовує свій біль і гнів один на одного. Це лише посилює конфлікт і віддаляє партнерів, ускладнюючи можливість порозуміння та відновлення стосунків (Ващенко, 2005).

Українська науковиця у галузі психології О. Ващенко, наголошує на проблемі конфліктної взаємодії у сім'ях в умовах війни, що надзвичайно актуально в наші дні, оскільки війна, як екстремальна ситуація, створює загрозу для психологічного добробуту особистості та стабільності сімейних стосунків загалом. В умовах війни зростає ймовірність конфліктної взаємодії між подружжям, що створює ризики для стабільності сімейної системи. Воєнні виклики можуть не лише загострювати існуючі суперечності, а й надавати їм особливих рис, зумовлених впливом стресу на подружні стосунки (Ващенко, 2024).

Свою точку зору на цю проблему висловлює й Т. Титаренко, наголошуючи на тому, що війна, як потужний стресовий фактор, здатен значно ускладнити взаємодію між партнерами, приводячи до конфліктів та погіршення стосунків. (Титаренко, 2015: 136-142).

Зокрема, соціально-психологічні наслідки війни можуть призвести до зниження здатності до співпраці та емпатії між подружжям. Партнери, що переживають стрес і травму, можуть стати менш чутливими до потреб і почуттів одне одного. Ціннісні зміни, які виражаються у втраті здатності бачити перспективи та зменшенні задоволення від повсякденного життя, можуть створювати відчуття безнадійності у подружжі. Якщо чоловік і жінка переживає психологічну кризу, це може призвести до емоційного відчуження та розриву в спільних цілях і пріоритетах, що ускладнює процес взаємодії і знаходження компромісу, це часто призводить до постійних сварок, оскільки

кожен партнер починає відчувати, що його потреби не задоволені (Титаренко, 2015:136-142).

Хронічна тривога, страхи, емоційне та фізичне виснаження, а також вимушене роз'єднання родини стають факторами, що послаблюють взаєморозуміння між партнерами. За таких умов напруження у стосунках може перерости в глибші конфлікти, спричиняючи емоційне віддалення та ускладнюючи адаптацію до нових реалій життя (Слюсар, 2023: 3-20).

Тривала відсутність чоловіка спричиняє трансформацію сімейних ролей, що призводить до їхнього перерозподілу: жінка бере на себе відповідальність за прийняття повсякденних рішень, ведення господарства, виховання дітей та управління фінансами. За таких обставин повернення чоловіка у сімейну систему може супроводжуватися труднощами у спілкуванні, оскільки відновлення попередньої динаміки відносин вимагає адаптації обох партнерів. Цей процес нерідко стає джерелом напруженості та потенційних конфліктів у подружжі (Ващенко, 2024).

Отже, як бачимо, на кожному етапі розвитку сім'ї як соціальної системи домінують різні типи сімейних проблем, що спричиняють суперечності та потенційні конфлікти. До групи підвищеного ризику належать молоді сім'ї, які проходять процес становлення спільних норм, поглядів і цінностей. Цей етап є природно складним, а в умовах сучасних соціально-економічних викликів його напруженість зростає, що обумовлює підвищену ймовірність конфліктних ситуацій у подружніх стосунках.

Ефективне розв'язання конфлікту вимагає зацікавленості та активної участі обох сторін. Однак навіть ініціатива одного з подружжя може сприяти створенню умов для компромісу та мотивувати іншу сторону до конструктивного діалогу. Важливим чинником у цьому процесі є подолання психологічного бар'єру, оскільки кожен партнер може вважати, що саме інший повинен зробити перший крок. Водночас прояв готовності до вирішення конфлікту хоча б одним із подружжя здатен відіграти ключову роль у його подоланні.

Запобігання подружнім конфліктам ґрунтується на формуванні сімейних відносин, побудованих на принципах рівноправності, взаємної відповідальності, довіри та поваги. Більшість кризових ситуацій можна мінімізувати завдяки відкритому спілкуванню, чітким очікуванням та чутливості до потреб і почуттів партнера. Хоча цей процес є складним і потребує тривалого формування навичок ефективної комунікації, досягти гармонійних стосунків можливо за умови взаємної любові, поваги та спільного прагнення до благополуччя сім'ї.

Висновки до 1 розділу

Результати проведеного нами теоретичного аналізу засвідчують, що подружні конфлікти є складним соціально-психологічним феноменом, який проявляється в різних аспектах сімейної взаємодії та впливає на гармонію і стабільність шлюбу.

Встановлено, що конфлікти в подружніх стосунках можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер, залежно від стратегій їх вирішення, особистісних характеристик партнерів, рівня їхньої емоційної зрілості та вміння знаходити компроміс.

Виявлено, що основними чинниками виникнення подружніх конфліктів є розбіжності у ціннісних орієнтаціях, несумісність життєвих пріоритетів, відмінності у темпераменті та стилях комунікації, нерівномірний розподіл сімейних обов'язків, фінансові труднощі, проблеми виховання дітей, а також зовнішні стресові фактори. Особливої актуальності набуває питання впливу соціально-економічних та політичних викликів на подружні стосунки. Зокрема, війна, вимушене розлучення подружжя через мобілізацію або еміграцію, емоційна нестабільність та невизначеність майбутнього суттєво підвищують рівень конфліктності у сім'ях.

З'ясовано, що подружній конфлікт не завжди є деструктивним явищем. У деяких випадках він може сприяти розвитку стосунків, якщо подружжя здатне конструктивно вирішувати суперечності та використовувати конфлікти як

інструмент для глибшого взаєморозуміння. Проте, за відсутності ефективних навичок комунікації та вирішення проблем конфлікти можуть призвести до емоційного віддалення, психологічного виснаження, втрати довіри між партнерами, а у крайніх випадках — до розриву стосунків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯ

2.1. Методика та організація дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей міжособистісних конфліктів подружжя здійснювалось протягом квітня - травня 2025 року на базі Деснянського районного центру соціальних служб міста Києва. Загальну вибірку склали 40 респондентів (20 подружніх пар) віком від 18 до 60 років, які перебувають у зареєстрованому шлюбі. Респонденти відрізняються за віком, однак найбільш численною виявилася категорія від 31 до 45 років, яка становить половину вибіркової сукупності. Саме цей період життя часто пов'язаний із підвищеним рівнем навантаження — професійного, сімейного, емоційного, що створює умови для загострення конфліктних ситуацій у шлюбі (рис. 2.1).

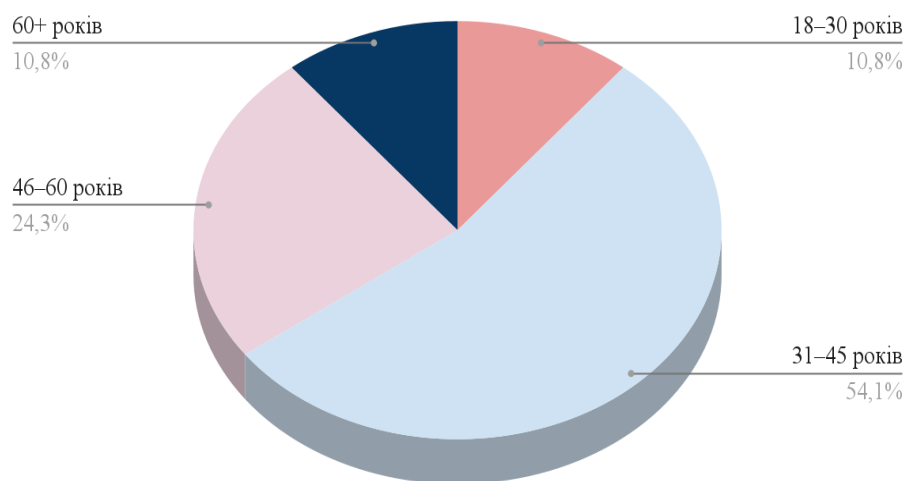


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком

Важливим також є розподіл респондентів за шлюбним стажем. Найбільше подружніх пар мають досвід спільного життя від 1 до 5 років та від 15 до 25 років — по 30% у кожній групі, що розподілено на рис. 2.2. Така конфігурація дозволяє охопити як початкові етапи адаптації у шлюбі, так і

період стійких, але потенційно втомлених стосунків, де конфлікти можуть набувати нових форм і змісту.

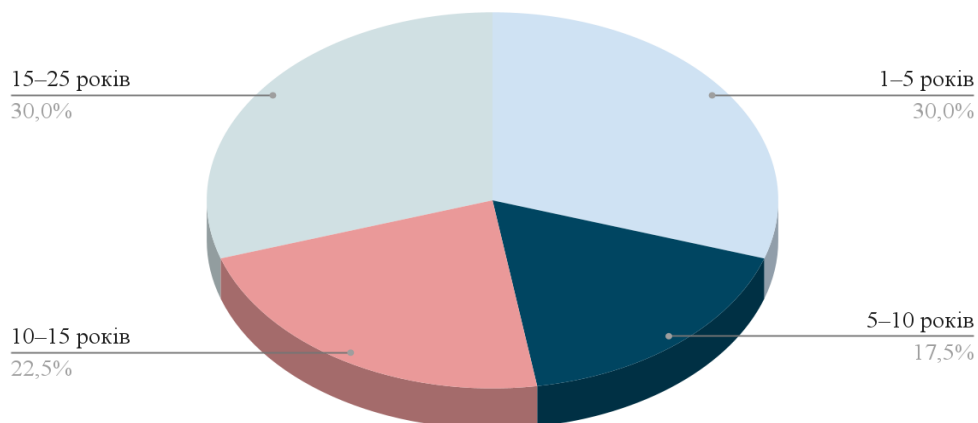


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за стажом шлюбу

Для збору емпіричних даних було використано платформу Google Forms, що забезпечило зручність і доступність опитування. Математична обробка отриманих результатів здійснювалась за допомогою математико-статистичних методів із використанням прикладних програм «Jamovi 2.6.26» та «Microsoft Office Excel 2003». Це не лише забезпечило високу точність аналізу, а й дозволило візуалізувати результати у формі графіків, таблиць та діаграм, що значно полегшило процес інтерпретації виявлених статистичних залежностей і закономірностей.

Враховуючи, що психологічні особливості подружніх взаємин значною мірою детермінуються ментальними характеристиками та культурним середовищем, у якому проживає сім'я, у контексті проведеного дослідження принциповим було застосування психодіагностичних методик, розроблених українськими вченими. Це забезпечувало відповідність дослідницьких інструментів національним особливостям менталітету, що, у свою чергу, сприяло підвищенню валідності отриманих результатів. Зокрема, було обрано три психодіагностичні методики:

– Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя», розроблений вченими Є. Потапчуком та О. Посвістак (2017) (Додаток А).

– Опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації», розроблений О. Кочаряном. (Додаток Б).

– Психологічна методика «Діагностика сімейних ролей подружжя» (ДСРП) українських авторів Є. Потапчука та Д. Карпової (Додаток В).

Дані методики було обрано для комплексного дослідження психологічних особливостей міжособистісних конфліктів подружніх пар. Опитування респондентів проводилось онлайн, за допомогою Google-форми.

Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) авторів Є. Потапчука, О. Посвістак є стандартизованим інструментом, що дозволяє діагностувати особливості емоційної взаємодії партнерів у подружжі. Методика охоплює низьку психологічних показників, таких як: партнерська чутливість, емоційне прийняття партнера, ставлення до шлюбного партнера, поведінкові прояви емоційної підтримки та взаємодії.

Опитувальник складається з 66 тверджень, які респонденти оцінювали за п'ятибальною шкалою, де: «5» - абсолютно вірно, «4» - у більшості випадків вірно, «3» - у деяких випадках вірно, «2» - у більшості випадків не вірно, «1» - повністю не вірно.

Всі твердження згруповані у три основні блоки, що містять окремі субшкали:

1. Блок чуттєвості:

- Здатність сприймати стан партнера.
- Розуміння причин виникнення стану.
- Здатність до співпереживання.

2. Блок емоційного прийняття:

- Виникнення почуттів у взаємодії з партнером.
- Безумовнене прийняття.
- Ставлення до себе як до шлюбного партнера.
- Емоційний фон взаємодії.

3. Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:

- Намагання до узгодження дій.
- Надання емоційної підтримки.
- Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним.
- Вміння впливати на стан партнера.

Кожна шкала оцінюється за шістьма твердженнями: три з позитивною спрямованістю (високий ступінь вияву характеристики) і три з негативною (низький ступінь вияву характеристики). Це дозволяє оцінити не лише рівень вираженості тієї чи іншої якості, а й виявити внутрішні суперечності у сприйнятті партнера, що має особливе значення при вивченні конфліктної взаємодії.

Для розрахунку кожної характеристики емоційної взаємодії застосовувалася наступна формула:

$$(a + b + c - d - e - f + 1) / 15$$

де:

a, b, c — бали за позитивні твердження;

d, e, f — бали за негативні твердження, оброблені за інверсною шкалою (тобто, при відповіді «5» на негативне твердження враховується як «1», і навпаки). Отримані значення варіюються в діапазоні від 0,2 до 5 балів, що дозволяє інтерпретувати рівень розвитку відповідної характеристики у подружніх стосунках (Потапчук, 2020).

Для дослідження особливостей реагування особистості на конфлікт у подружніх стосунках у магістерській роботі було застосовано опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації», розроблений О. Кочаряном. Цей інструмент дозволяє виявити особистісні особливості, що проявляються у конфліктній взаємодії в межах сім'ї, а також дослідити глибинні психологічні механізми, які впливають на перебіг та характер конфліктів.

Респондентам пропонується 89 тверджень, з якими вони повинні погодитися або не погодитися, позначаючи відповідно знак «+» (так) або «-»

(ні) в опитувальному аркуші. Опитування проводилося індивідуально або в парі, але з окремим заповненням бланків.

Методика включає 8 шкал:

1. Шкала неконструктивні установки на шлюб (НУ) – діагностує схильність шлюбного партнера до установок, що руйнують сімейну структуру та унеможливлюють конструктивну взаємодію.

2. Шкала депресії (Д) включає афективні прояви зниженого емоційного тону, апатії, відчуття безпорадності та провини. До шкали увійшли такі твердження, які виражають три види депресії: класичну («загальмованість», «уповільненість афекту та інтелекту»), естетичну (слабкість, в'ялість і т. п.) і апатичну (зниження інтересу, байдужість), також почуття провини, яке може включатись у депресію.

3. Шкала проєктивних механізмів (ПМ) діагностує схильність до витіснення або заперечення психотравмуючих переживань;

4. Шкала дефензивних механізмів (ДМ) діагностує такий тип захисту, як «реінтерпретативна активність» – психотравмуюча інформація допускається до свідомості за рахунок її викривленої реінтерпретації (раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація і т.п.).

5. Шкала «Агресії» (А) включає твердження, пов'язані з відкритою або прихованою агресивною поведінкою, викликані фрустрацією;

6. Шкала «Соматизація тривоги» (СТ) — вказує на наявність фізіологічних проявів тривожних станів (головний біль, проблеми зі шлунком, серцем тощо);

7. Шкала «Фіксація на психотравмі (Ф) - демонструє рівень застрягання уваги на минулих емоційно травмуючих подіях;

8. Контрольна шкала — дозволяє оцінити ступінь щирості та достовірності відповідей, виявити тенденцію до соціальної бажаності (Федоренко, 2007: 93).

Отримані «сирі» бали конвертуються в Т-бали за спеціальною таблицею переведення. Рівень показників інтерпретується наступним чином:

- менше 30 – низькі;
- 30–70 балів за Т-шкалою – середні показники;
- 30–40 балів – середні з тенденцією до низьких;
- 60–70 балів – середні з тенденцією до високих;
- більше 70 балів – високі показники.

У дослідженні також було використано психологічну методику «Діагностика сімейних ролей подружжя» (ДСРП) українських авторів Є. Потапчука та Д. Карпової з метою виявлення особливостей рольової структури в подружніх стосунках, яка є важливим чинником у формуванні й розвитку міжособистісних конфліктів у подружжі.

Діагностика розподілу та виконання сімейних ролей подружжям дозволяє усвідомити моделі поведінки, які можуть впливати на гармонію в сімейному житті; виявити, наскільки партнери виконують свої ролі та чи є порушення в їх розподілі; з'ясувати, чи відповідає виконання ролей очікуванням обох подружжя а також визначити проблемні області в розподілі ролей та потребу в психологічній підтримці.

Методика дозволяє порівняти самооцінку виконання ролей із оцінкою, яку партнер дає іншому. Саме це зіставлення очікуваного і фактичного може виявити приховані зони конфліктності, які не завжди усвідомлюються учасниками взаємодії.

Методика включає три блоки:

1. Діагностика сімейних ролей за інтелектуально-світоглядною функцією сім'ї (задоволення інтелектуально-світоглядних потреб подружжя).

2. Діагностика сімейних ролей за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями сім'ї (задоволення інтимно-сексуальних, морально-психологічних та репродуктивних потреб подружжя).

3. Діагностика сімейних ролей за господарською та матеріально-фінансовою функціями сім'ї (задоволення господарсько-побутових та матеріально-фінансових потреб подружжя) (Потапчук, Карпова, 2021).

Кожен з блоків містить по 20 тверджень. Загалом вона охоплює 60 найбільш характерних сімейних ролей подружніх партнерів. Респондентам пропонується оцінити свій та свого шлюбного партнера рівень виконання сімейних обов'язків, кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою, де : «5» – повністю виконується; «4» – у більшості випадків виконується; «3» – у деяких випадках виконується; «2» – у більшості випадків не виконується; «1» – повністю не виконується.

Підрахунок результатів відбувається згідно ключа до психологічної методики. На першому етапі підраховуються результати оцінки виконання сімейних ролей за окремими функціями за п'ятибальною шкалою, де: 100-84 – дуже високий рівень; 83-68 – високий рівень; 67-52 – середній рівень; 51-36 – низький рівень (небезпека виникнення сімейних конфліктів); 35-20 – дуже низький рівень (підвищена небезпека виникнення сімейних конфліктів). Другим етапом вираховується загальна сума за усіма оцінками сімейних ролей (від 60 до 300 балів), де:

- 300-252 балів – дуже високий рівень виконання сімейних ролей;
- 251-203 балів – високий рівень виконання сімейних ролей;
- 202-154 балів – середній рівень виконання сімейних ролей;
- 153-106 балів – низький рівень виконання сімейних ролей, небезпека виникнення сімейних конфліктів (рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця);
- 105-60 балів – дуже низький рівень виконання сімейних ролей, підвищене небезпека виникнення сімейних конфліктів (рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі дослідження було проведено аналіз емоційної взаємодії партнерів у шлюбі. З цією метою було використано опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя», розроблений Є. Потапчуком та О. Посвістак, який дає змогу дослідити різні аспекти емоційного сприйняття та реагування у

партнерській взаємодії. Результати, отримані за цією методикою, представлено у таблиці 2.1, що дає змогу чітко прослідкувати рівень вираженості окремих складових емоційної взаємодії серед опитаних респондентів.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнями емоційної взаємодії у подружжя

№	Шкали емоційної взаємодії подружжя	Ступінь прояву поведінки (n=40)		
		низький (%)	середній (%)	високий (%)
1	Здатність сприймати стан партнера	32	45	23
2	Розуміння причин виникнення стану	35	38	27
3	Здатність до співпереживання	35	45	20
4	Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	23	58	20
5	Безумовне прийняття	28	38	35
6	Ставлення до себе як до шлюбного партнера	33	40	27
7	Емоційний фон взаємодії	38	45	17
8	Намагання до узгодження дій	35	43	22

Продовження табл. 2.1

№	Шкали емоційної взаємодії подружжя	Ступінь прояву поведінки (n=40)		
		низький (%)	середній (%)	високий (%)
9	Надання емоційної підтримки	35	38	27
10	Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	28	30	42
11	Вміння впливати на стан партнера	35	40	25

Як видно з таблиці, профіль відповідей респондентів демонструє неоднорідність емоційного контакту в шлюбі. Показники за різними шкалами розподіляються у межах трьох рівнів вираженості поведінки — низького, середнього та високого. Звертає на себе увагу те, що здатність сприймати стан партнера на високому рівні проявляється лише у 23% опитаних, тоді як найбільша частка респондентів (45%) має середній рівень. Така ж тенденція спостерігається і у шкалі здатності до співпереживання — 45% респондентів демонструють середній рівень, лише 20% — високий, що може свідчити про переважну орієнтацію на когнітивне, а не емоційне реагування в подружніх стосунках.

Розуміння причин виникнення емоційного стану партнера розподілено більш рівномірно: 35% демонструють низький рівень, 38% — середній, а 27% — високий. Цей показник можна трактувати як певний компенсаторний механізм — навіть за недостатнього емоційного зчитування партнери частково орієнтуються в причинах змін емоційного стану іншого. Найбільш неоднозначною виглядає шкала «Безумовне прийняття», де 35% респондентів демонструють високий рівень, що є позитивним маркером емоційної зрілості у шлюбі, але водночас 28% мають низький рівень, що свідчить про розшарування

за цим параметром: частина подружніх пар демонструє справді емоційно залучений стиль стосунків, тоді як інша — орієнтується на умовні форми прийняття партнера.

Ще один цікавий показник — «Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним», за яким високий рівень проявляє найбільша частка респондентів — 42%. Це свідчить про наявність базової чутливості до партнера, що, однак, не завжди трансформується у співпереживання чи підтримку (як видно з попередніх шкал). Водночас емоційний фон взаємодії у 38% респондентів оцінюється як низький, лише 17% демонструють високий рівень. Це може вказувати на загальну емоційну стриманість або напруження у взаємодії, яке часто стає ґрунтом для формування конфліктів.

Цікаво, що намагання до узгодження дій та вміння впливати на стан партнера найчастіше фіксуються на середньому рівні (43% та 40% відповідно), що можна інтерпретувати як наявність прагнення до конструктивної взаємодії, однак без чіткої емоційної включеності або стабільного позитивного фону. Показник «Надання емоційної підтримки» на високому рівні присутній у 27% випадків, що не є критично низьким, однак у поєднанні з 35% респондентів із низьким рівнем, цей результат може свідчити про частковий дефіцит у сфері емоційної підтримки в шлюбі.

Загалом, результати свідчать про те, що більшість респондентів перебувають на середньому рівні сформованості емоційної взаємодії. Високі показники проявляються лише вибірково і не є системними. Найменш розвиненими виявилися здатність до співпереживання, емоційний фон взаємодії та надання підтримки, тоді як відносно сильніше представлені орієнтація на партнера та безумовне прийняття. Ці результати дозволяють припустити, що одним із ключових факторів міжособистісних конфліктів у подружжі є дефіцит якісної емоційної взаємодії, яка залишається або фрагментарною, або недостатньо глибокою для емоційного резонансу між партнерами. Тобто, конфлікт не завжди виникає через протилежність поглядів, а радше через невміння емоційно «почути» одне одного.

Також, у межах аналізу було розглянуто особливості емоційної взаємодії між подружжям на різних етапах спільного життя (1–5, 5–10, 10–15 та 15–25 років). Як видно на рис. 2.3, на ранньому етапі (1–5 років) спостерігається загальна рівновага між чоловіками та жінками у здатності сприймати емоційний стан партнера – показники обох статей становлять по 6%. Водночас жінки демонструють суттєво вищий рівень розуміння причин виникнення емоційного стану партнера – 15% проти 6% у чоловіків, а також більшу здатність до співпереживання – 16% у жінок порівняно з 20% у чоловіків, що свідчить про їхню підвищену емоційну чутливість та орієнтацію на емоційний світ партнера.

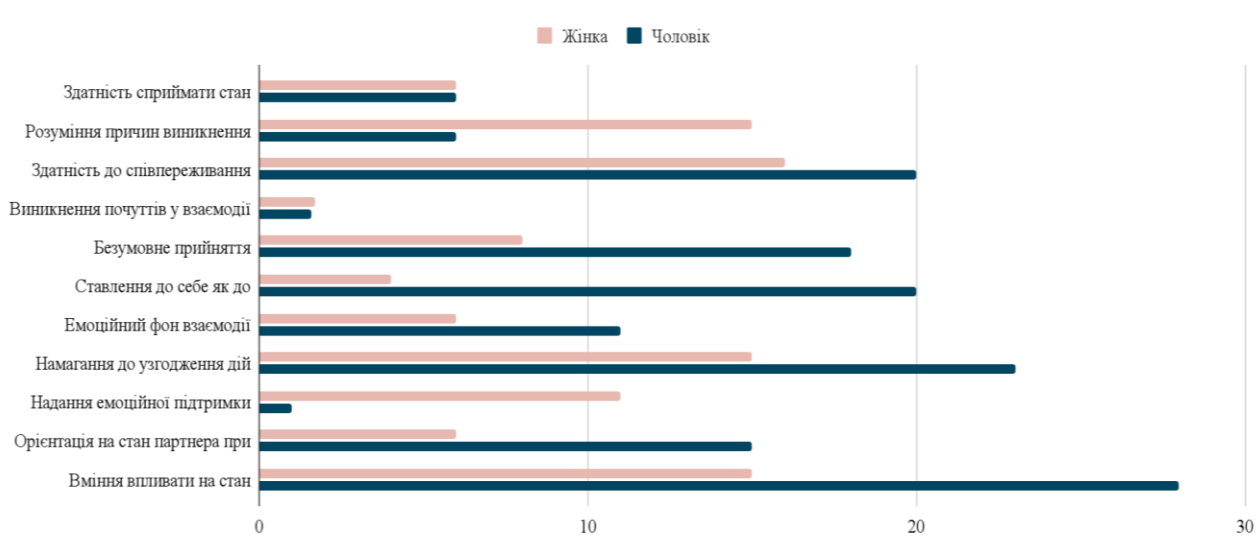


Рис. 2.3. Показники емоційної взаємодії у подружжя за статтю, що знаходяться у шлюбі 1-5 років

Водночас чоловіки виявляють помітно вищий рівень безумовного прийняття партнера — 18% проти 8% у жінок, а також чіткіше позиціонують себе у ролі подружжя (20% проти 4%). Вони демонструють більш активне прагнення до узгодження спільних дій (23% у чоловіків і 15% у жінок) та значно більшу здатність впливати на емоційний стан партнера — 28% проти 15%. Ці дані свідчать, що на початковому етапі подружжя чоловіки частіше фокусуються на регулятивних та організаційних аспектах взаємодії, прагнучи підтримувати гармонію у поведінці та спільних діях, тоді як жінки проявляють

більшу емпатію, глибше розуміють емоції партнера і надають емоційну підтримку (11% у жінок проти лише 1% у чоловіків). Щодо загального емоційного фону взаємодії, то він дещо вищий у чоловіків — 11% проти 6% у жінок, що може свідчити про їхню більшу орієнтацію на зовнішній прояв спільних емоційних станів. Виникнення почуттів у взаємодії з партнером є приблизно однаковим у обох статей — близько 1,7% у жінок та 1,6% у чоловіків, що відображає стабільність даного показника на початковому етапі шлюбу.

У період 5–10 років спільного життя подружжя відбуваються помітні зміни в структурі емоційної взаємодії між партнерами, що відображено на рисунку 2.4.

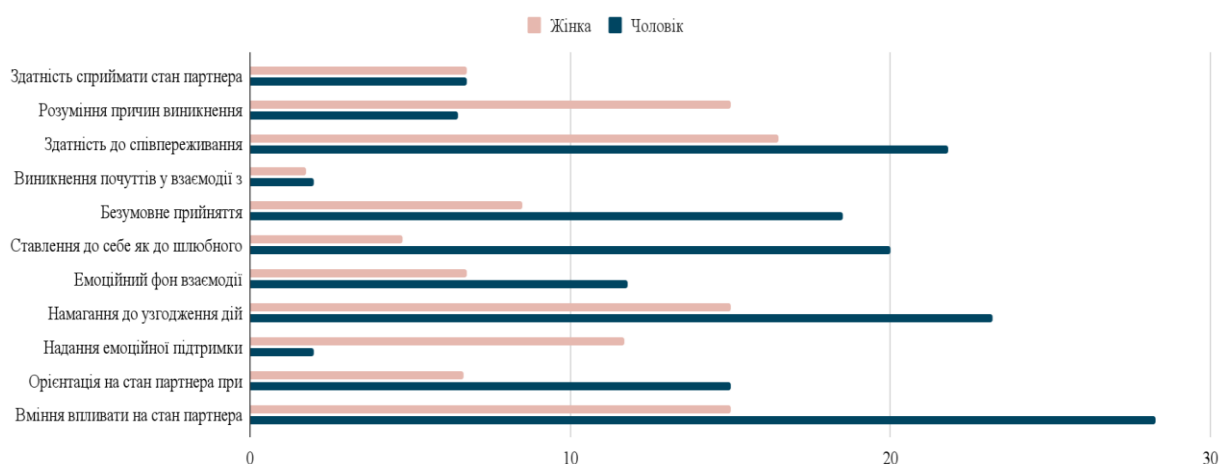


Рис. 2.4. Показники емоційної взаємодії у подружжя за статтю, що знаходяться у шлюбі 5-10 років

Незважаючи на те, що жінки продовжують переважати у здатності сприймати емоційний стан партнера, їхні показники залишаються стабільними і становлять 6,75%, що дорівнює рівню чоловіків. Однак у жінок все ще зберігається більш високий рівень розуміння причин виникнення емоційного стану партнера — 15% проти 6,5% у чоловіків. Така стійкість емоційної чутливості жінок свідчить про їхню глибоку орієнтацію на внутрішній світ партнера, що залишається важливою складовою підтримки міжособистісних

відносин. Водночас чоловіки демонструють суттєве підвищення здатності до співпереживання — їх показник зростає до 21,8% порівняно з 16,5% у жінок. Таке збільшення рівня емпатії в чоловіків супроводжується активізацією прагнення до узгодження спільних дій, яке зростає до 23,2% (проти 15% у жінок). Ці зміни свідчать про поступову адаптацію чоловіків до емоційних вимог партнерства, зростання їхньої участі у емоційному підтриманні взаємин і більшої готовності працювати над збереженням гармонії у сім'ї.

Варто звернути увагу, що хоча загальний емоційний фон взаємодії у чоловіків залишається вищим, ніж у жінок (11,8% проти 6,8%), спостерігається загальне зниження цього показника у обох партнерів порівняно з ранніми роками шлюбу. Аналогічна тенденція простежується і у показниках безумовного прийняття — 18,5% у чоловіків та 8,5% у жінок, що також демонструє деяке зниження, особливо у жінок. Це може свідчити про накопичення побутових труднощів і напруг, які впливають на емоційне наповнення стосунків, а також про втрату початкового романтичного забарвлення взаємин.

Слід також зазначити, що чоловіки продовжують чітко позиціонувати себе як подружжя — цей показник залишається на високому рівні (20%), що свідчить про збереження їхнього усвідомлення ролі в сім'ї. Жінки, хоча й демонструють дещо нижчий рівень цього показника (4,75%), зберігають стабільність у підтримці емоційного стану партнера, орієнтації на нього (6,67%) та наданні емоційної підтримки (11,7% у жінок проти 2% у чоловіків), що вказує на продовження їх емоційної залученості та турботи.

На рис. 2.5, у проміжку 10–15 років спостерігається відносна стабілізація показників, що загалом дублюють дані попереднього етапу, з незначними коливаннями.

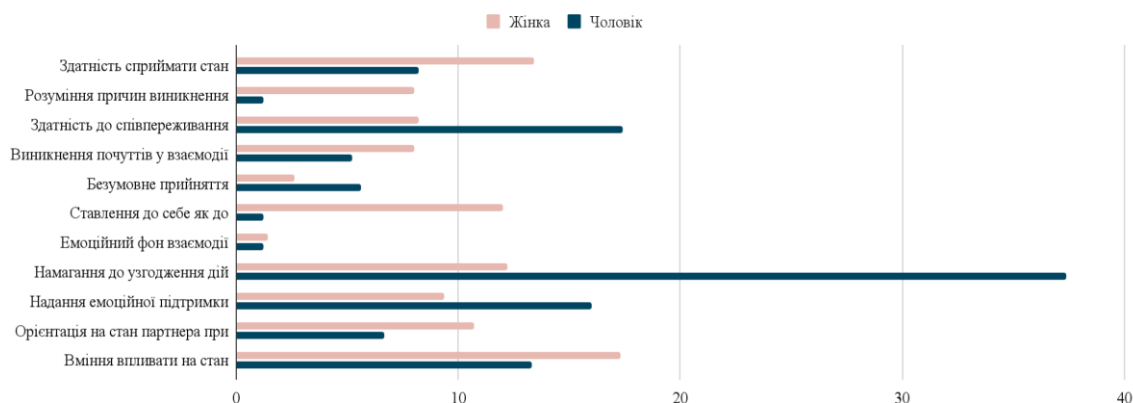


Рис. 2.5. Показники емоційної взаємодії у подружжя за статтю, що знаходяться у шлюбі 10-15 років

Зокрема, жінки продовжують демонструвати більш високу здатність сприймати емоційний стан партнера — 13,4%, що значно перевищує рівень чоловіків (8,2%). Аналогічна тенденція спостерігається і в розумінні причин виникнення емоційних станів: жінки зберігають більшу глибину емоційного аналізу (8% проти 1,2% у чоловіків). Це підкреслює, що емоційна чутливість жінок у контексті партнерства залишається домінуючою, що важливо для підтримання емоційної близькості і розуміння між подружжям. Показник здатності до співпереживання у чоловіків залишається доволі високим і становить 17,4%, що значно перевищує 8,2% у жінок. Це свідчить про те, що чоловіки зберігають активну емоційну участь у житті партнера, яка стає важливою складовою їхньої емоційної регуляції.

Виникнення почуттів у взаємодії з партнером у жінок становить 8%, тоді як у чоловіків трохи нижче — 5,2%. Це говорить про те, що емоційний обмін між подружжям залишається актуальним, але вже менш насиченим, що характерно для більш зрілої, усталеної фази відносин. Безумовне прийняття партнера у подружжя демонструє дещо знижені показники, зокрема у чоловіків (5,6%), тоді як у жінок цей показник становить 2,6%. Це може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, побутових труднощів і певною мірою зростаючою критичністю у взаєминах. Цікавим є різниця в ставленні до себе як до шлюбного партнера: жінки відзначають високий рівень самоідентифікації в

цій ролі (12%), а чоловіки демонструють низькі показники (1,2%), що може вказувати на деяку дистанцію або зміну в самовідчутті чоловіків у межах подружніх ролей.

Щодо емоційного фону взаємодії, показники обох партнерів є низькими (1,4% у жінок і 1,2% у чоловіків), що свідчить про зниження емоційної насиченості і, можливо, про поступове переформатування взаємин у більш рутинну, менш емоційно насичену форму. Намагання до узгодження дій виявляється найбільш помітним у чоловіків — 37,4%, що істотно перевищує 12,2% у жінок. Це підкреслює високу регулятивну активність чоловіків у цій фазі, яка може відображати прагнення контролювати та впливати на спільне життя і прийняття рішень. Показники надання емоційної підтримки залишаються високими у чоловіків (16%) і є значущими у жінок (9,3%), що демонструє збереження взаємної підтримки як важливої складової подружніх стосунків.

Орієнтація на стан партнера при взаємодії залишається більш вираженою у жінок — 10,7% проти 6,7% у чоловіків, підтверджуючи сталість емоційної залученості та уваги жінок до емоційних потреб партнерів. Нарешті, вміння впливати на стан партнера є високим у обох статей, проте у жінок цей показник є вищим (17,3% проти 13,3%), що говорить про їх активну роль у формуванні емоційної атмосфери в подружжі.

На етапі тривалого спільного життя, що охоплює період 15–25 років, у подружніх стосунках відбувається суттєвий перерозподіл емоційних ролей і змінюються механізми взаємодії, що відображено на рис. 2.6. Цей період характеризується переходом від початкових моделей емоційної взаємодії до більш зрілих, глибинних і збалансованих форм співжиття, що є наслідком як подолання криз середнього шлюбу, так і накопиченого життєвого досвіду.

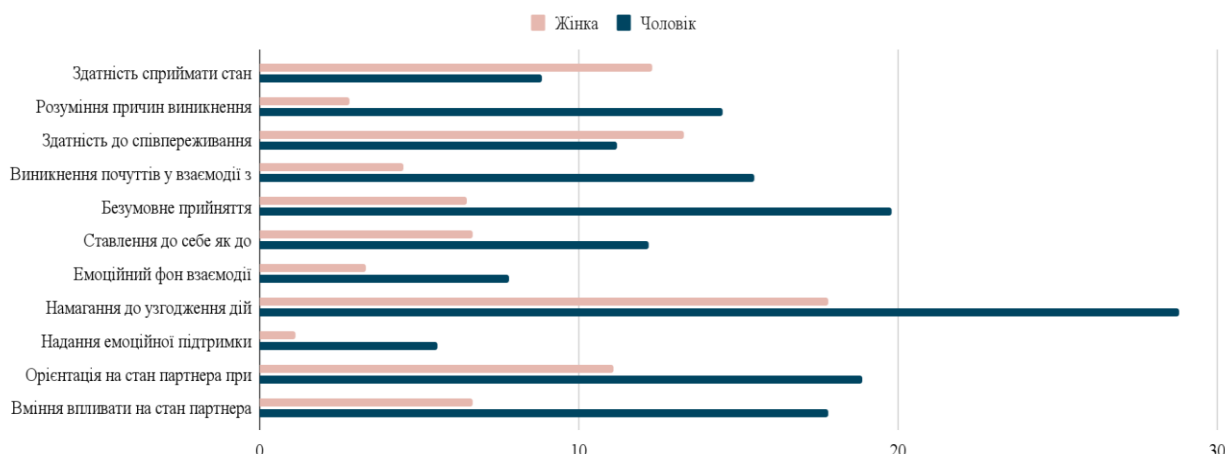


Рис. 2.6. Показники емоційної взаємодії у подружжя за статтю, що знаходяться у шлюбі 15-25 років

Зокрема, у чоловіків відзначається помітне зростання здатності розуміти причини емоційних станів партнера — рівень цього показника сягає 14,5%, що майже в п'ять разів перевищує аналогічний показник у жінок (2,8%). Це свідчить про значне особистісне дозрівання чоловіків у плані емоційної усвідомленості та глибшої рефлексії над переживаннями партнера. Аналогічно, чоловіки демонструють більш високу здатність до безумовного прийняття (19,8% проти 6,5% у жінок), що відображає їхню готовність приймати партнера зі всіма недоліками і особливостями, а також проявляти глибше емоційне залучення. Суттєво зростає також рівень виникнення почуттів у взаємодії з партнером у чоловіків (15,5%), що перевищує жіночий показник (4,5%), і разом із цим підвищується їхня орієнтація на стан партнера під час взаємодії — 18,9% проти 11,1% у жінок. Ці зміни вказують на те, що у більш зрілому шлюбі чоловіки беруть на себе все більшу частку емоційної відповідальності, активно включаються у підтримку емоційного клімату стосунків.

Водночас у жінок спостерігається помітне зниження рівня емоційної підтримки — 1,1% проти 5,5% у чоловіків, що може свідчити про певне емоційне виснаження або переорієнтацію уваги на власні потреби після багаторічного «несення» емоційного навантаження у парі. Така динаміка часто характерна для тривалих стосунків, коли жінки, які раніше були ініціаторами і

основними носіями емоційного комфорту, починають зменшувати цю активність. Рівень намагань до узгодження дій залишається високим у обох партнерів, але знову ж таки чоловіки показують суттєво більшу активність — 28,8% проти 17,8% у жінок. Це відображає їхню посилену регулятивну роль у побудові спільного життя, яка в міру часу стає домінуючою в емоційній взаємодії.

Інші показники, як от ставлення до себе як до шлюбного партнера (12,2% у чоловіків і 6,7 % у жінок), емоційний фон взаємодії (7,8 % у чоловіків і 3,3% у жінок) і вміння впливати на стан партнера (17,8% у чоловіків і 6,7% у жінок), також свідчать про посилення ролі чоловіків у підтримці стабільності та емоційної рівноваги у парі.

Наступним кроком емпіричного дослідження став аналіз поведінкових патернів особистості у конфліктних подружніх ситуаціях, здійснений за методикою О. Кочаряна. Її концептуальна основа полягає в ідентифікації деструктивних та захисних механізмів, які активуються в умовах конфлікту. Показники за розподілом загальної вибірки наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за показниками поведінки особистості у конфліктній ситуації (за О. Кочаряном)

№	Поведінка особистості у конфліктній ситуації	Ступінь прояву поведінки (n=40)				
		низький (%)	середній (%)	середній з тенденцією до низького (%)	середній з тенденцією до високого (%)	високий (%)
1	Неконструктивні установки на шлюб	0	7,5	77,5	15	0

Продовження табл. 2.2

№	Поведінка особистості у конфліктній ситуації	Ступінь прояву поведінки (n=40)				
		низький (%)	середній (%)	середній з тенденцією до низького (%)	середній з тенденцією до високого (%)	високий (%)
2	Депресія	22,5	67,5	10	0	0
3	Проективні механізми	0	25	65	10	0
4	Дефензивні механізми	0	5	82,5	12,5	0
5	Агресія	2,5	5	92,5	0	0
6	Соматизація тривоги	0	0	75	25	0
7	Фіксація на психотравмі	0	7,5	82,5	7,5	2,5

Отримані результати дозволяють окреслити низку важливих висновків щодо психологічних особливостей реагування подружніх пар на міжособистісні конфлікти. Передусім слід зазначити, що абсолютна більшість респондентів (77,5%) демонструють середній рівень неконструктивних установок на шлюб із тенденцією до зниження, що свідчить про загалом помірковану когнітивну модель сприйняття подружніх стосунків. Відсутність крайніх значень шкали, як високих, так і низьких, а також лише 15% респондентів із тенденцією до вищого рівня, підтверджує наявність стриманих, але не критично деструктивних переконань щодо шлюбу. Це, безумовно, розглядається як позитивний фактор у контексті конфліктогенності.

Щодо шкали депресії, спостерігається певна психологічна вразливість: 67,5% респондентів демонструють середній рівень з ознаками емоційного

виснаження, тоді як 22,5% перебувають на рівні, близькому до низького. Водночас відсутність показників високої інтенсивності дозволяє припустити, що наявні депресивні прояви мають латентний характер, і, ймовірно, не доходять до клінічних форм, однак все ж вказують на підвищену емоційну чутливість у подружніх конфліктах.

Особливої уваги заслуговує профіль за шкалою проєктивних механізмів. Більшість респондентів (65%) мають середній рівень із тенденцією до зниження, а ще 25% — стабільно середній. Це свідчить про відносно низький рівень схильності до приписування партнеру власних несвідомих негативних переживань або мотивів. Водночас залишковий рівень проєктивності, що все ж присутній, може бути проявом ситуативного емоційного напруження, а не сталого захисного патерну.

Натомість результати за шкалою дефензивних механізмів демонструють переважну тенденцію до зниження інтенсивності психологічного захисту: 82,5% респондентів перебувають на рівні з тенденцією до низького. Така характеристика може вказувати на вразливість до емоційного перенавантаження, коли внутрішні ресурси вичерпуються без достатніх компенсаторних механізмів.

Аналіз шкали агресії: 92,5% учасників дослідження демонструють середній рівень із чіткою тенденцією до низького. Ще 5% мають стабільно середній рівень, і лише один респондент (2,5%) зафіксований на низькому рівні. Відсутність високих проявів агресії дозволяє зробити припущення, що переважна частина конфліктів у подружжі розгортається не у формі відкритої конфронтації, а скоріше в пригніченому або унікальному руслі, що потенційно може сприяти їхньому переходу у системний характер.

Результати за шкалою соматизації тривоги розділили респондентів на дві умовні групи: 75% демонструють показники з тенденцією до низького рівня, тоді як у 25% спостерігається протилежна тенденція — до високого. Фіксація на психотравмі, згідно з результатами, притаманна меншості, 82,5% респондентів мають середній рівень із тенденцією до низького, що свідчить про

здатність до психологічної гнучкості та адаптивного завершення конфліктного переживання. Водночас наявність навіть незначної частки (2,5%) з високими показниками за цією шкалою є потенційно ризиковою: такі індивіди схильні до тривалого емоційного «застрягання», що може формувати стійкий осередок конфліктогенності в подружніх стосунках.

З метою глибшого розуміння психологічних особливостей міжособистісних конфліктів у подружжі також було здійснено поетапний аналіз поведінки особистості у конфліктній ситуації окремо серед чоловіків і жінок, які перебувають у шлюбі протягом різного часу — від 1 до 25 років. Такий підхід дозволив простежити динаміку емоційно-поведінкових реакцій у межах шлюбного досвіду та виявити статеві особливості реагування на конфлікти. Як видно із рис 2.7., де зображені середні значення серед жінок та чоловіків, На початковому етапі подружнього життя (1–5 років) як у жінок, так і у чоловіків фіксується високий рівень соматизації тривоги — 57,5 % у жінок та 52,5% у чоловіків. Це свідчить про підвищене психоемоційне напруження, яке ще не знаходить ефективних форм розв'язання і проявляється на тілесному рівні.

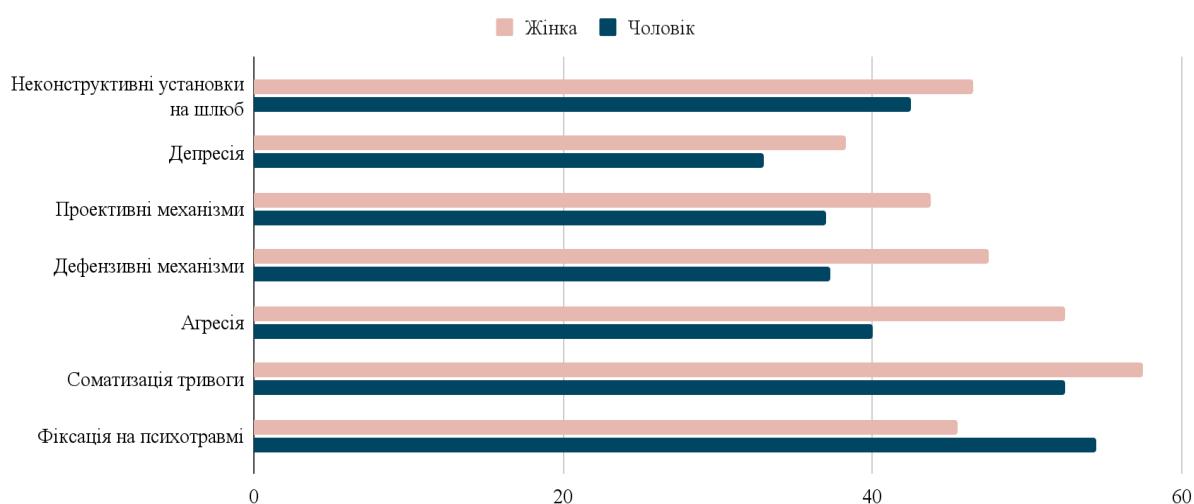


Рис. 2.7. Показники поведінки особистості у конфліктній ситуації за статтю, що знаходяться у шлюбі 1-5 років

Також, у жінок домінує агресивна реакція (52,5%), що може бути пов'язано з відчуттям фрустрації через невідповідність очікувань у шлюбі. Показники неконструктивних установок на шлюб (46,5%) та дефензивних механізмів (47,5%) також вказують на схильність до психологічного захисту в умовах нової ролі дружини. Чоловіки натомість демонструють нижчі показники агресії (40%) та дещо нижчий рівень депресії (33%), хоча фіксація на психотравмі є вищою, ніж у жінок (54,5% проти 45,5%), що може свідчити про перенесення нерозв'язаних особистих травм у подружні стосунки.

У період 5–10 років спостерігається загальна тенденція до зниження емоційної напруги, зокрема рівень депресії у жінок знижується з 38,3% до 33,8%, а у чоловіків — із 33% до 22,8%. Це може вказувати на поступову адаптацію до шлюбного партнерства та зменшення емоційних перевантажень. Водночас неконструктивні установки на шлюб зростають у обох статей (жінки: 50,5%; чоловіки: 50,3%), що може сигналізувати про накопичення невдоволення через рутину чи конфлікти, які вже не мають емоційно вибухового характеру, але є хронічними. Результати зображені на рис. 2.8.

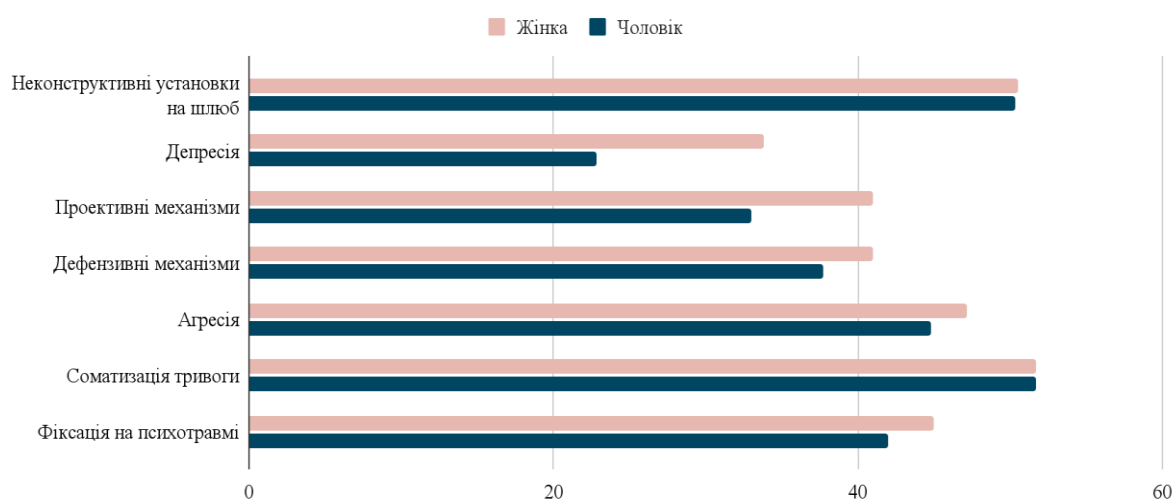


Рис. 2.8. Показники поведінки особистості у конфліктній ситуації за статтю, що знаходяться у шлюбі 5-10 років

У жінок значно знижуються дефензивні механізми (із 47,5% до 41%), що може свідчити про зростання відкритості в конфліктній взаємодії або втрату емоційних ресурсів для самозахисту. Чоловіки натомість демонструють зростання агресії (до 44,8%) та підвищення проєктивних механізмів (до 33%), що може бути індикатором перенесення відповідальності на партнерку.

У шлюбі тривалістю 10–15 років наявна стабілізація з фрагментами прихованого конфлікту. Цей період характеризується стабільними або помірно зниженими показниками більшості конфліктних реакцій. У жінок найнижчий рівень депресії (26%) та соматизації (53%), а також помірна агресія (45,8%) й дефензивність (39%). Водночас проєктивні механізми залишаються на високому рівні (44,6%), що може свідчити про тенденцію до несвідомого пошуку винного у конфлікті. У чоловіків спостерігається ріст агресії до 47%, що разом із збереженням високих захисних механізмів (39%) свідчить про внутрішню напругу, яка поки не трансформується у відкриту конфронтацію. Результати подані на рис. 2.9.

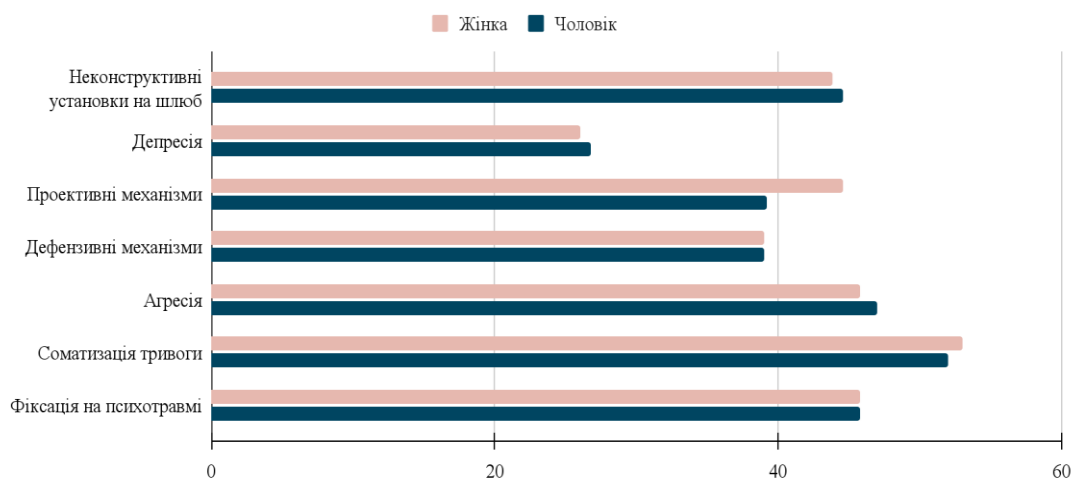


Рис. 2.9. Показники поведінки особистості у конфліктній ситуації за статтю, що знаходяться у шлюбі 10-15 років

У шлюбі тривалістю 15–25 років у жінок фіксується ріст депресії до 40%, а також незначне зростання дефензивних реакцій (до 43%), що може бути пов'язано з емоційним вигоранням, втомою від тривалого несвідомого

«носіння» конфлікту або розчаруванням у тривалих шлюбних очікуваннях. Натомість у чоловіків відзначається підвищення дефензивних механізмів до 48,4 % — найвищий показник серед усіх груп, що вказує на зміщення у бік психологічної відстороненості та самозахисту. Показники агресії (46,4%) і соматизації тривоги (54%) залишаються високими, але стабільними (рис. 2.10).

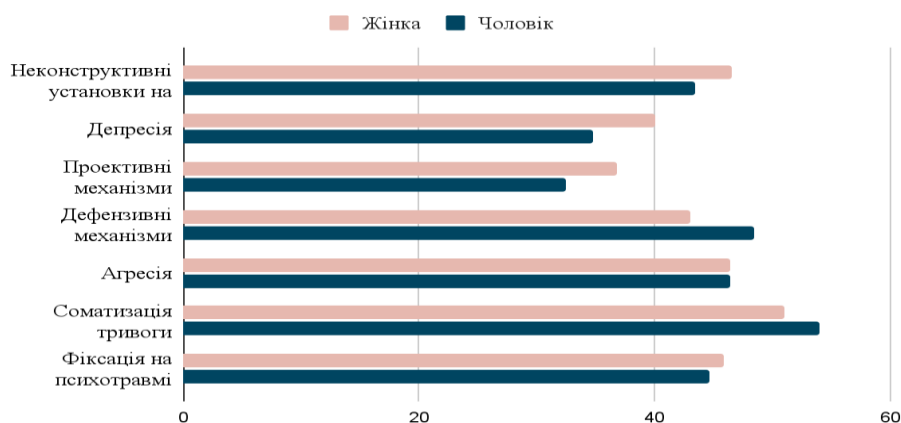


Рис. 2.10. Показники поведінки особистості у конфліктній ситуації за статтю, що знаходяться у шлюбі 15-25 років

При порівнянні жінок із шлюбним стажем, що зображено на рис. 2. 11, 1–5 років і 15–25 років помітно, що депресія має хвилеподібну динаміку — спочатку висока (38,3%), знижується (до 26%), а потім знову зростає до 40%. Аналогічно спостерігається зниження агресії з 52,5% до 45,8%, але на тривалому етапі шлюбу вона знову підвищується (46,4%). Соматизація тривоги у жінок залишається стабільно високою на всіх етапах (від 57,5% до 51%), що свідчить про хронічну внутрішню напругу, яку складно усвідомити та вербалізувати. Це може бути пов'язано з тривалим накопиченням конфліктних переживань без конструктивного їх розв'язання.

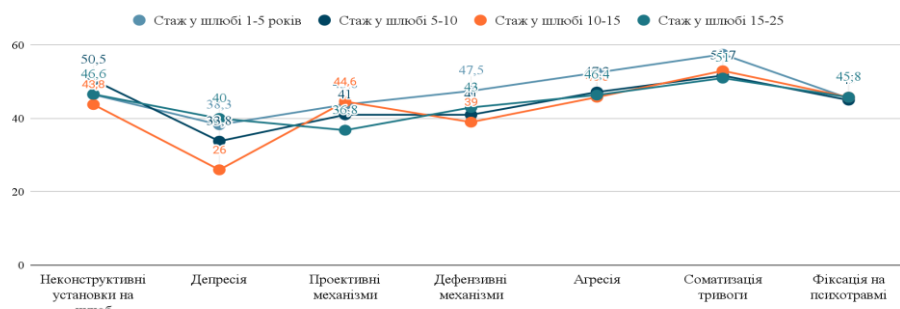


Рис. 2.11. Динаміка зміни поведінки жінок у конфліктній ситуації

У той час, на рис. 2.12, у чоловіків простежується цікава динаміка: фіксація на психотравмі знижується від 54,5% (1–5 років) до 44,6% (15–25 років), що може вказувати на поступову адаптацію до партнерства. Водночас дефензивні реакції лише зростають — від 37,3% до 48,4%, що може бути свідченням відходу у внутрішній світ, уникання відкритих конфліктів. Показник депресії у чоловіків має форму латентної «параболи»: зменшується до мінімуму (22,8%), але до 15–25 років зростає до 34,8%, що може бути наслідком емоційного виснаження або усвідомлення невирішених особистісних конфліктів.

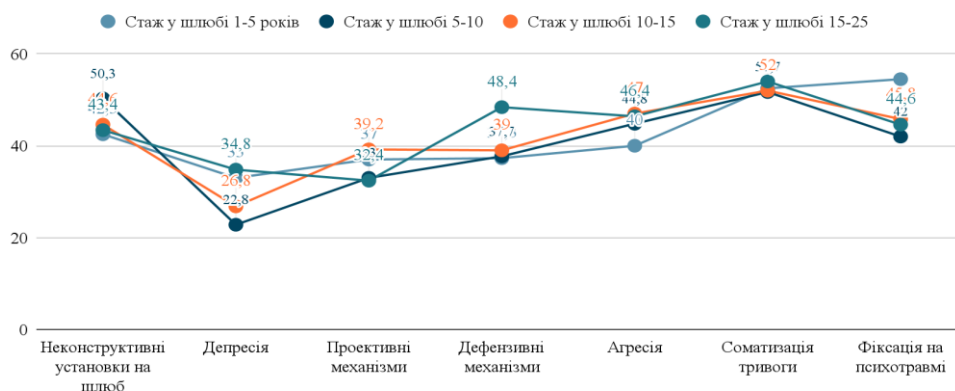


Рис. 2.12. Динаміка зміни поведінки чоловіків у конфліктній ситуації

Аналіз наступної методики, спрямованої на оцінювання рівня вираженості виконання сімейних ролей у подружжі (за Є. Потапчуком та Д. Карповою), дозволяє вийти на глибинне осмислення того, наскільки гармонійно партнери реалізують базові функції шлюбу, які є психологічним

фундаментом взаємодії в умовах сімейного життя. З огляду на представлені в таблиці 2.3 емпіричні дані, можна зробити висновок, що більшість респондентів демонструють стабільно високий або середній рівень включеності у виконання ключових сімейних функцій, що вказує на загальну тенденцію до відповідальної участі в шлюбних ролях, попри певні відхилення.

Таблиця 2.3.

Розподіл респондентів за показниками виконання сімейних ролей подружжя

№	Функції сімейних ролей подружжя	дуже високий (%)	високий (%)	середній (%)	низький (%)	дуже низький (%)
1	інтелектуально-світоглядна функція сім'ї	20	35	37,5	7,5	0
2	морально-психологічна та інтимно-сексуальна функція сім'ї	27,5	35	27,5	10	0
3	господарська та матеріально-фінансова функція сім'ї	22,5	40	25	12,5	0

Зокрема, щодо інтелектуально-світоглядної функції — яка охоплює здатність партнерів до спільного формування життєвих орієнтирів, узгодження ціннісних систем і підтримки в розвитку один одного як особистостей спостерігається помітна перевага середнього (37,5 %) та високого (35 %) рівнів. Дуже високий рівень зафіксовано у 20 % респондентів, що в цілому свідчить

про прагнення до когнітивної та ідеологічної взаємодії у шлюбі. Лише 7,5 % опитаних виявили низький рівень виконання цієї функції, що може вказувати на деяке відчуження або дефіцит діалогу в подружньому спілкуванні у незначної частини вибірки.

Ще більш виразні показники спостерігаються у сфері морально-психологічної та інтимно-сексуальної функції. Сукупність високого (35 %) та дуже високого (27,5 %) рівнів у понад 60 % респондентів демонструє емоційну залученість, взаємну підтримку і наявність позитивного психологічного клімату в подружжі. Середній рівень зустрічається в такій же частці, як і дуже високий, — по 27,5 %. Водночас 10 % учасників дослідження вказали на низький рівень реалізації цієї функції, що може бути маркером пригніченої емоційної взаємодії, відчуження або труднощів у сексуальній комунікації — чинників, які часто виступають каталізаторами міжособистісних конфліктів. Щодо господарсько-матеріальної функції, яка включає раціональний розподіл фінансових ресурсів, участь у веденні побуту та здатність до спільного вирішення практичних життєвих питань, простежується переважання високого рівня (40 %) та наявність дуже високого рівня у 22,5 % опитаних. Середній рівень — 25 %, а низький — 12,5 %, що може вказувати на нерівномірний розподіл відповідальності або відсутність чітко визначених побутових ролей у певних парах.

Після загального аналізу отриманих результатів за шкалами міжособистісних конфліктів подружжя та виявлення основних тенденцій у сфері взаємодії, наступним етапом дослідження стало вивчення глибинних змін, що відбуваються у сприйнятті та виконанні сімейних ролей на різних етапах подружнього життя. Це дозволило нам зосередити увагу не лише на конфліктній взаємодії як такій, а й на її можливих детермінантах — зокрема, динаміці розподілу ролей у шлюбі залежно від тривалості спільного життя. З метою поглибленого аналізу ми звернулися до поетапного вивчення відповідей подружніх пар, розділених за стажом шлюбу, а також порівняли реакції чоловіків і жінок у межах кожної часової категорії. У такий спосіб стало

можливим простежити, як саме змінюється рольова взаємодія та супутня напруга впродовж подружнього життя, а також виявити статеві відмінності в її сприйнятті.

На початковому етапі подружнього життя, тобто у групі з досвідом спільного життя від одного до п'яти років, що зображено на рис. 2.13, спостерігається досить напружене балансування ролей. У цей період обидва партнери перебувають у процесі адаптації один до одного, відбувається становлення функціонального розподілу обов'язків. Жінки в цьому проміжку, як правило, прагнуть одночасно виконувати кілька ролей: бути підтримкою партнеру, домогосподаркою, емоційним стабілізатором стосунків. Це часто супроводжується внутрішнім напруженням через очікування з боку чоловіка та суспільства. Чоловіки, своєю чергою, у цей період більше фокусуються на ролі добувача і захисника, намагаючись утвердити себе як авторитетну фігуру у шлюбі. При цьому їх залученість до побутових або емоційно підтримуючих функцій часто залишається низькою, що нерідко стає джерелом конфліктів.

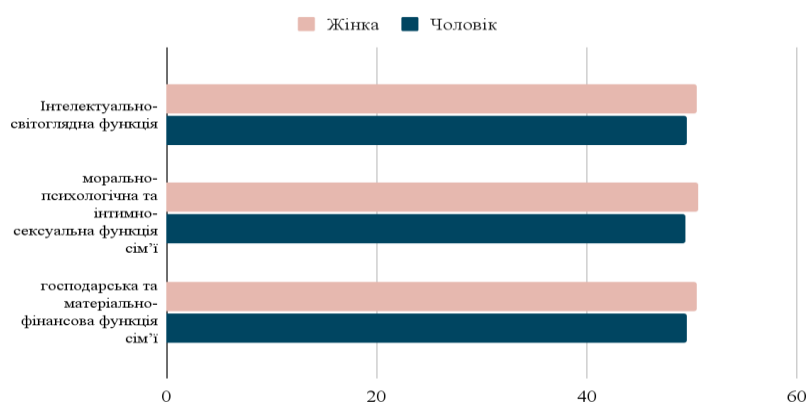


Рис. 2.13. Розподіл виконання сімейних функцій подружжям залежно від статі у шлюбі тривалістю від 1 до 5 років

Зокрема, інтелектуально-світоглядна функція поділена між подружжям майже рівномірно: жінка виконує її на рівні 50,5%, чоловік — 49,5%. Такий баланс свідчить про те, що на цьому етапі обидва партнери активно беруть участь у формуванні спільних уявлень, світогляду та інтелектуального обміну,

що є важливим фактором для побудови міцного партнерства. Морально-психологічна та інтимно-сексуальна функція сім'ї демонструє подібний розподіл: 50,6% припадає на жінку, 49,4% — на чоловіка. Це свідчить про відносну рівність у підтримці морального клімату, емоційної близькості та інтимної сфери. Водночас можна припустити, що жінка, трохи переважаючи, виконує цю функцію як більш емоційно чуттєвий та стабілізуючий фактор у стосунках. Щодо господарської та матеріально-фінансової функції, вона розподілена між партнерами практично порівну — 50,5% у жінки та 49,5% у чоловіка. Це означає, що на початковому етапі шлюбу обидва подружжя активно долучаються до вирішення побутових і фінансових питань, хоча зазвичай саме чоловік більшою мірою виконує роль основного добувача, а жінка — відповідальної за організацію домашнього побуту.

Загалом, такі показники свідчать про прагнення подружжя до балансу у виконанні сімейних функцій, хоч і з певними нюансами за статтю. Жінка на цьому етапі традиційно бере на себе трохи більшу частку морально-психологічного супроводу та емоційної підтримки, тоді як чоловік, хоча й активний у побутових та інтелектуальних сферах, ще не завжди повноцінно залучений до емоційного аспекту взаємодії. Наведені дані підкреслюють характерні психологічні особливості початкового етапу подружнього життя, коли партнери перебувають у процесі пошуку оптимального розподілу ролей, формування довіри та емоційної близькості. Саме ця фаза є критичною для запобігання конфліктам, які можуть виникати через нерівномірність у виконанні сімейних обов'язків або очікування, що не збігаються з реальними діями партнера.

На етапі спільного життя, що триває від п'яти до десяти років, який ілюструє рис. 2.14, відбувається поступове усталення ролей подружжя у виконанні основних сімейних функцій. Проте, попри формалізацію розподілу обов'язків, починають проявлятися перші ознаки ролевого незадоволення, особливо серед жінок. Цей період часто супроводжується появою відчуття перевантаженості, зумовленої зростанням обсягів домашніх та емоційних

завдань, особливо за наявності дітей у родині. Жінки можуть все частіше відчувати, що виконують непропорційно більшу частину роботи, що веде до накопичення емоційної втоми та певної фрустрації.

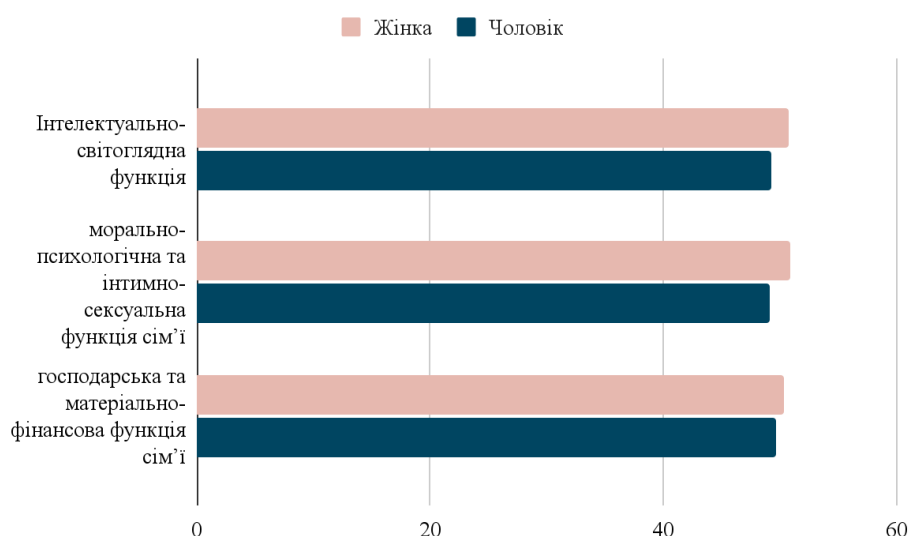


Рис. 2.14. Розподіл виконання сімейних функцій подружжям залежно від статі у шлюбі тривалістю від 5 до 10 років

Рисунок 2.14 відображає середній розподіл виконання трьох ключових сімейних функцій між жінкою та чоловіком у шлюбі тривалістю від 5 до 10 років. Незважаючи на те, що розподіл зберігає відносну рівність, жінки все ж трохи більше за чоловіків беруть на себе інтелектуально-світоглядну функцію (50,7% проти 49,3%), морально-психологічну та інтимно-сексуальну функцію (50,9% проти 49,1%) та господарсько-матеріально-фінансову функцію (50,3% проти 49,7%). Ці невеликі, але стійкі відмінності вказують на те, що жінки продовжують виконувати значну частку емоційної та організаційної роботи в родині, що створює передумови для посилення рольової напруги. Чоловіки, у свою чергу, зберігають більш стабільну позицію, що відображає їхню традиційну орієнтацію на матеріальне забезпечення, але водночас може означати недостатній рівень залучення до емоційної взаємодії.

На етапі тривалості шлюбу від десяти до п'ятнадцяти років, який відображений на рисунку 2.15, у подружжя спостерігається складний і

важливий процес переосмислення та перегрупування сімейних ролей і функцій. Цей період можна розглядати як етап «рольової перебудови» або «рольової зрілості», коли раніше сформовані патерни поведінки та взаємодії зазнають суттєвих змін. Для жінок цей період часто пов'язаний із потребою балансувати між особистими прагненнями, сімейними обов'язками і, іноді, професійною реалізацією. Після кількох років активного виконання традиційних ролей підтримки, емоційного стабілізатора та організатора сімейного побуту, жінки починають переоцінювати свій внесок у стосунки. Виникає внутрішнє бажання «розвантажитися» від надмірної відповідальності або ж спрямувати увагу на себе — свої інтереси, здоров'я, особистісний розвиток. Цей психологічний зсув у пріоритетах може викликати як позитивні, так і конфліктні явища у подружжі, адже чоловік може не завжди розуміти або приймати таку зміну.

Чоловіки у цей період демонструють підвищену здатність емоційно залучатися у взаємини, що свідчить про їхнє особистісне дозрівання і більш глибоке усвідомлення партнерства. Вони починають більше приділяти уваги не лише матеріальному забезпеченню, а й емоційному клімату у сім'ї, проявляючи безумовне прийняття, розуміння і навіть ініціативу у налагодженні контакту. Це можна розглядати як подолання кризового періоду «середнього шлюбу», коли емоційна дистанція зазвичай зростає.

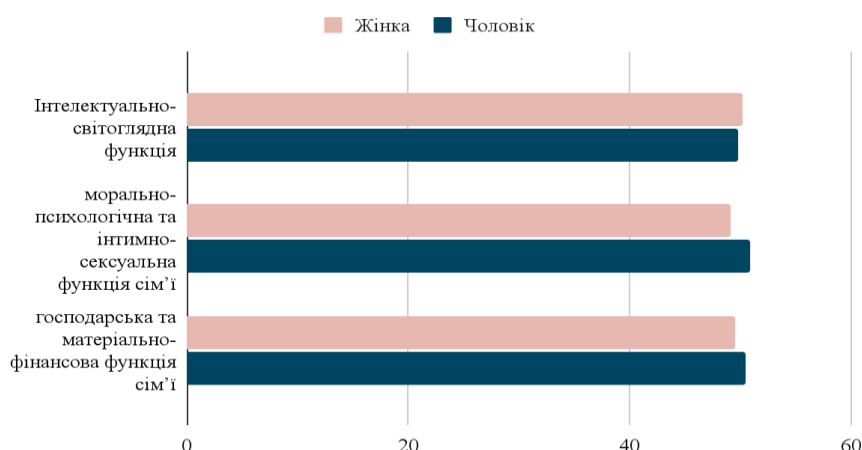


Рис. 2.15. Розподіл виконання сімейних функцій подружжям залежно від статі у шлюбі тривалістю від 10 до 15 років

Дані, представлені на рисунку, показують, жінки виконують 50,1% інтелектуально-світоглядної функції, а чоловіки — 49,9%. Морально-психологічна функція розподіляється 49,1% на користь жінок і 50,9% — чоловікам, а господарська функція — 49,5% і 50,4% відповідно. Цей баланс свідчить про те, що подружжя намагається перейти до більш рівноправної моделі взаємодії, у якій обидва партнери беруть на себе відповідальність не лише за матеріальний добробут, а й за емоційний комфорт та загальний світогляд сім'ї. Водночас важливо зауважити, що саме перехід до такої збалансованої моделі часто супроводжується тимчасовою нестабільністю, оскільки кожен із партнерів має адаптуватися до нових очікувань і змін у поведінці іншого. Якщо в цьому процесі не відбувається відкритого обговорення і узгодження нових ролей, у парі можуть виникати непорозуміння, що провокують міжособистісні конфлікти. Особливо гостро це проявляється, якщо партнери тривалий час функціонували у жорстко зафіксованих ролях і несподівані зміни порушують усталені патерни взаємодії.

На завершальному етапі, від п'ятнадцяти до двадцяти п'яти років спільного життя ролева взаємодія поступово стабілізується, це видно на рис. 2.16. Більшість конфліктів на цьому рівні пов'язані не стільки з самим розподілом ролей, скільки з відчуттям їх рутинності чи несправдженими особистісними очікуваннями. У жінок у цей період нерідко фіксується тенденція до зниження емоційного залучення у ролі, які раніше виконувалися з високою самовіддачею. Водночас у чоловіків на цьому етапі простежується деяке зростання чутливості до сімейної взаємодії, що може як компенсувати, так і ускладнювати партнерське спілкування. Загалом у тривалих шлюбах спостерігається зменшення ролевої конфліктності, проте це не завжди супроводжується зростанням задоволеності — часто виникає відчуження або формалізація виконання ролей.

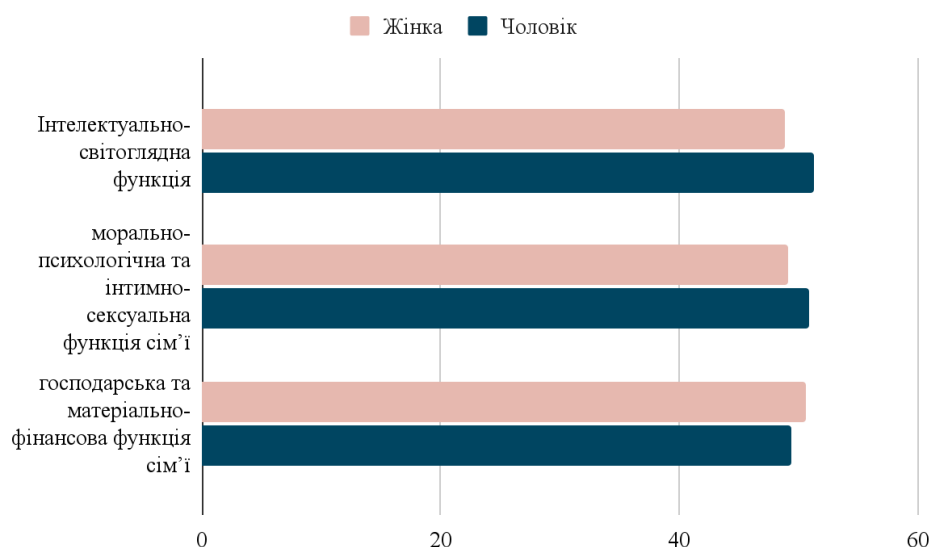


Рис. 2.16. Розподіл виконання сімейних функцій подружжям залежно від статі у шлюбі тривалістю від 15 до 25 років

Загалом у подружжя, яке прожило разом понад п'ятнадцять років, фіксується тенденція до зменшення ролевої конфліктності, що підтверджується даними рисунка 2.16. Тут видно, що розподіл виконання основних сімейних функцій між жінкою і чоловіком стає більш збалансованим і наближеним до рівного: інтелектуально-світоглядна функція виконується чоловіками на 51,2%, жінками — на 48,8%; морально-психологічна та інтимно-сексуальна функція — 50,9% і 49,1% відповідно; господарська та матеріально-фінансова функція — 50,6% у жінок і 49,4% у чоловіків. Проте, варто зазначити, що зменшення конфліктності не завжди супроводжується підвищенням загальної задоволеності шлюбом. Навпаки, у багатьох випадках у тривалих стосунках виникає відчуття емоційного відчуження, формалізації ролей та зниження рівня спонтанності і теплоти у взаєминах.

Якщо розглядати порівняльні графіки (рис. 2.17, рис. 2.18), де проаналізовано зміну ролевої поведінки жінок і чоловіків окремо, то можна помітити цікаву тенденцію.

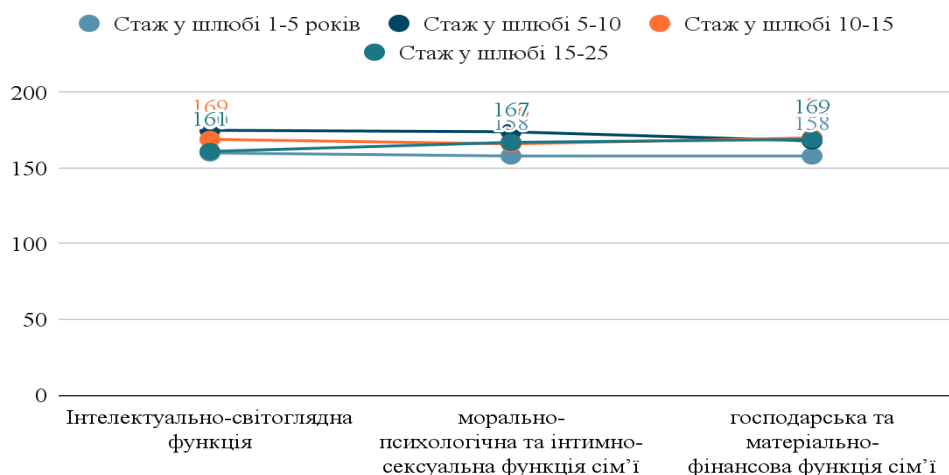


Рис. 2.17. Динаміка ролевої поведінки жіночої статі за стажом шлюбу

У жінок (рис. 2.17) ролева напруга досягає свого піку у період до десяти років шлюбу, після чого поступово знижується, що може свідчити як про звикання до ролей, так і про відмову від боротьби за їх перерозподіл.

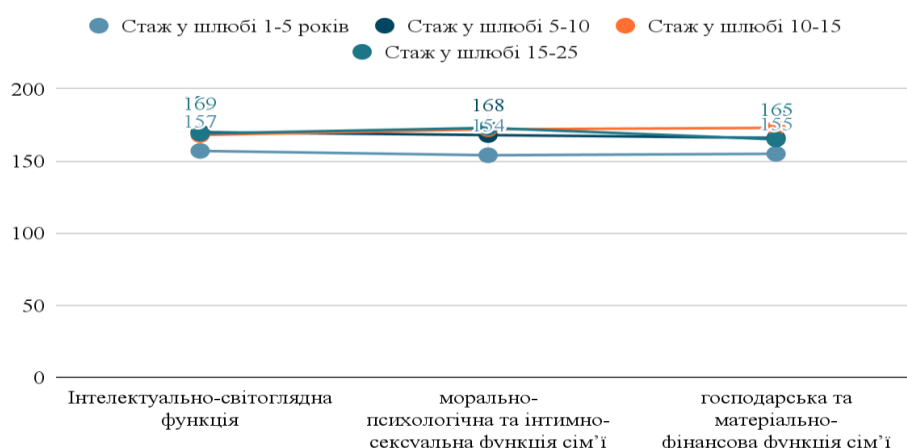


Рис. 2.18. Динаміка ролевої поведінки чоловічої статі за стажом шлюбу

У чоловіків (рис.2.18), навпаки, ролева залученість поступово зростає після десяти років, що може бути пов'язано з набуттям досвіду, зростанням емоційної зрілості або змінами у соціальному сприйнятті ролі чоловіка в родині. Отже, міжособистісна взаємодія в межах подружжя постійно трансформується, проходячи через етапи напруги, перегляду та часткової стабілізації, а гендерна специфіка виконання сімейних ролей суттєво впливає як на сам характер конфліктної поведінки, так і на способи її врегулювання.

Наступним етапом аналізу стала інтерпретація результатів кореляційного дослідження, що дозволяє простежити суттєві взаємозв'язки між емоційною взаємодією подружжя та особливостями їх поведінки в конфліктних ситуаціях. На основі методик Є. Потапчука й О. Посвістак, а також діагностичного інструментарію О. Кочаряна, було виявлено певні кореляційні зв'язки, які проливають світло на психологічні механізми, що зумовлюють міжособистісні напруження в шлюбі. Результати даних представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Взаємозв'язок емоційної взаємодії подружжя між поведінкою особистості в конфліктній ситуації

Шкали емоційної взаємодії подружжя	Шкали поведінки особистості в конфліктній ситуації						
	Не-конструктивні установки на шлюб	Депресія	Проективні механізми	Денфензивні механізми	Агресія	Соматизація тривоги	Фіксація на психотравмі
Здатність сприймати стан партнера	0.223	0.187	-0.059	0.508	0.035	0.235	-0.145
	p=0.167	p=0.249	p=0.718	p=<.001	p=0.830	p=0.144	p=0.372
Розуміння причин виникнення стану	0.136	0.150	0.292	0.401	-0.050	0.429	0.212
	p=0.402	p=0.355	p=0.067	p=0.010	p=0.760	p=0.006	p=0.188

Продовження табл. 2.4

Шкали емоційної взаємодії подружжя	Шкали поведінки особистості в конфліктній ситуації						
	Не-конструктивні установки на шлюб	Депресія	Проективні механізми	Дефензивні механізми	Агресія	Соматизація тривоги	Фіксація на психотравмі
Здатність до співпереживання	0.169	0.153	0.027	-0.160	-0.016	-0.040	0.146
	p=0.297	p=0.346	p=0.870	p=0.324	p=0.922	p=0.807	p=0.367
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	0.058	-0.545	0.021	-0.321	-0.073	0.021	-0.262
	p=0.724	p=<.001	p=0.898	p=0.044	p=0.653	p=0.899	p=0.103
Безумовне прийняття	0.143	0.023	-0.002	-0.053	-0.128	-0.136	0.042
	p=0.377	p=0.888	p=0.991	p=0.748	p=0.429	p=0.403	p=0.799
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	-0.105	-0.069	-0.020	0.019	-0.070	0.148	0.310
	p=0.518	p=0.671	p=0.903	p=0.905	p=0.666	p=0.364	p=0.052
Емоційний фон взаємодії	0.004	0.208	-0.192	0.128	-0.240	0.260	0.040
	p=0.979	p=0.199	p=0.236	p=0.430	p=0.136	p=0.105	p=0.806

Продовження табл. 2.4

Шкали емоційної взаємодії подружжя	Шкали поведінки особистості в конфліктній ситуації						
	Не-конструктивні установки на шлюб	Депресія	Проективні механізми	Дефензивні механізми	Агресія	Соматизація тривог	Фіксація на психотравмі
Намагання до узгодження дій	-0.100	0.011	-0.361	-0.177	-0.055	-0.058	-0.011
	p=0.539	p=0.947	p=0.022	p=0.276	p=0.735	p=0.724	p=0.944
Надання емоційної підтримки	0.014	-0.082	0.021	0.152	0.056	0.187	-0.074
	p=0.931	p=0.615	p=0.898	p=0.349	p=0.730	p=0.248	p=0.648
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	-0.147	0.105	0.003	0.140	-0.030	0.240	0.111
	p=0.367	p=0.521	p=0.986	p=0.388	p=0.853	p=0.135	p=0.496
Вміння впливати на стан партнера	-0.209	0.156	-0.083	-0.051	-0.222	0.070	0.018
	p=0.195	p=0.338	p=0.609	p=0.753	p=0.169	p=0.666	p=0.914

Одним із найяскравіших результатів стало виявлення позитивного зв'язку між здатністю сприймати стан партнера та використанням дефензивних механізмів ($r = 0.508$, $p < .001$). Це може свідчити про те, що підвищена чутливість до емоційного стану партнера супроводжується певною внутрішньою напругою, яку особистість намагається врівноважити через психологічні захисти. Тобто, чим краще індивід зчитує емоційний фон іншого, тим більше він схильний до використання механізмів захисту задля збереження власного емоційного балансу, що є цілком закономірною адаптаційною

реакцією. Значущою також є кореляція між здатністю розуміти причини емоційного стану партнера та рівнем прояву проєктивних ($r = 0.292$, $p = 0.067$) і дефензивних ($r = 0.401$, $p = 0.010$) механізмів. Це дозволяє припустити, що в подружньому спілкуванні часто мають місце процеси проєкції, коли суб'єктивні переживання приписуються партнеру, і що ця тенденція тісно пов'язана з потребою у збереженні цілісності «Я» в умовах конфлікту. Паралельно з цим, наявність статистично значущого зв'язку з дефензивними механізмами може вказувати на те, що розуміння партнерських переживань не завжди супроводжується емоційною зрілістю, що дозволила б ефективно ці переживання опрацьовувати.

Особливо показовою є залежність між відчуттями, що виникають у процесі взаємодії з партнером, і рівнем депресії ($r = -0.545$, $p < .001$). Такий результат демонструє, що емоційна залученість і наявність позитивного емоційного резонансу в шлюбі можуть виступати чинником, який захищає від розвитку депресивних проявів. Інакше кажучи, у тих респондентів, у яких взаємодія з партнером викликає емоційний відгук, рівень депресивної симптоматики є нижчим. Це підтверджує тезу про те, що дефіцит емоційної теплоти й прийняття в подружніх стосунках може бути потенційно травматичним і виступати джерелом емоційної ізоляції. Ще один важливий зв'язок зафіксовано між рівнем розуміння причин стану партнера та показниками соматизації тривоги ($r = 0.429$, $p = 0.006$). Це відкриває цікаву перспективу для інтерпретації: можливо, що глибше усвідомлення психоемоційних станів партнера активує особистісну тривожність, яка знаходить вихід через тілесні симптоми. Інакше кажучи, здатність до емпатійного розуміння — хоч і є позитивною якістю — в окремих випадках може супроводжуватись підвищеним рівнем психосоматичних реакцій.

Водночас у структурі взаємозв'язків спостерігається й певна тенденція до ослаблення або відсутності зв'язку між емоційною залученістю й низкою деструктивних проявів. Наприклад, безумовне прийняття, що є важливим компонентом емоційної взаємодії, не продемонструвало статистично значущого

зв'язку з жодною із шкал конфліктної поведінки, що може свідчити про автономність цієї якості — тобто вона не обов'язково зумовлює певну поведінкову реакцію в конфлікті, але, ймовірно, створює загальний фон толерантності в подружніх стосунках. Іншим примітним результатом стала негативна кореляція між намаганням узгоджувати дії з партнером та проєктивними механізмами ($r = -0.361$, $p = 0.022$), що дозволяє припустити: чим більше людина схильна до конструктивного діалогу і узгодження, тим меншою є її схильність до перенесення власних емоцій на партнера. Це логічно вписується в контекст здорової міжособистісної динаміки, де співпраця і відкритість знижують ймовірність появи спотвореного сприймання партнера як носія власних негативних переживань.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність складної системи зв'язків між емоційною взаємодією та конфліктною поведінкою в шлюбі. Вони вказують на те, що навіть за наявності високого рівня емпатії чи розуміння партнера, особистість може зіштовхуватися з внутрішнім напруженням, що знаходить вихід у механізмах психологічного захисту, соматизації або навіть депресивних реакціях. Водночас ці ж результати дозволяють стверджувати, що емоційна відкритість і позитивна взаємодія мають потенціал не лише як засіб збереження психологічної рівноваги, а й як важливий ресурс у подоланні міжособистісних конфліктів.

У межах подальшого етапу кореляційного аналізу було досліджено зв'язок між особливостями емоційної взаємодії подружжя (на основі методики Є. Потапчука та О. Посвістак) та розподілом сімейних ролей у подружньому житті (за методикою Є. Потапчука і Д. Карпової). Зазначений аналіз дав змогу простежити, наскільки рівень емоційної чутливості партнерів, а також їх здатність до рефлексії і підтримки, корелюють із виконанням різних функцій у шлюбі — інтелектуально-світоглядної, морально-психологічної, інтимно-сексуальної, господарської та матеріально-фінансової. Так, результати, представлені у таблиці 2.5, виявили низку статистично значущих і потенційно значущих взаємозв'язків.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок емоційної взаємодії подружжя між сімейними ролями подружжя

Шкали емоційної взаємодії подружжя	Шкали сімейних ролей подружжя		
	інтелектуально-світоглядна функція сім'ї	морально-психологічна та інтимно-сексуальна функція сім'ї	господарська та матеріально-фінансова функція сім'ї
Здатність сприймати стан партнера	-0.115	-0.235	-0.259
	0.480	0.144	0.106
Розуміння причин виникнення стану	0.215	0.149	-0.005
	0.182	0.359	0.976
Здатність до співпереживання	0.422	0.288	0.316
	0.007	0.072	0.047
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	0.168	0.302	0.225
	0.299	0.058	0.162
Безумовне прийняття	0.135	0.153	-0.008
	0.406	0.345	0.959
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	0.007	0.001	0.011
	0.967	0.996	0.947
Емоційний фон взаємодії	-0.078	-0.201	-0.245
	0.634	0.215	0.127
Намагання до узгодження дій	0.240	0.068	0.130
	0.137	0.676	0.423

Продовження табл. 2.5

Шкали емоційної взаємодії подружжя	Шкали сімейних ролей подружжя		
	інтелектуально-світоглядна функція сім'ї	морально-психологічна та інтимно-сексуальна функція сім'ї	господарська та матеріально-фінансова функція сім'ї
Надання емоційної підтримки	-0.072	0.115	-0.109
	0.658	0.480	0.503
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	-0.271	-0.247	-0.239
	0.091	0.124	0.138
Вміння впливати на стан партнера	-0.015	-0.132	-0.193
	0.926	0.418	0.232

Зокрема, здатність до співпереживання демонструє помірно виражену позитивну кореляцію з інтелектуально-світоглядною функцією ($r=0.422$) та з морально-психологічною функцією ($r=0.288$), що свідчить про те, що емоційна чутливість і здатність входити в емоційний стан партнера є важливим чинником у контексті взаєморозуміння та ціннісної єдності в парі. Натомість зв'язок цієї ж характеристики з господарською та фінансовою функцією виявився слабшим, що може відображати тенденцію до емоційного дистанціювання при виконанні рутинних чи матеріальних обов'язків.

Безумовне прийняття, як одна з ключових установок емоційної взаємодії, позитивно пов'язане з морально-психологічною ($r=0.153$) та фінансово-господарською функцією ($r=0.345$), що може свідчити про те, що навіть у практичних аспектах подружнього життя емоційна підтримка та прийняття партнера без умов залишаються цінним регулятором міжособистісної динаміки.

Особливу увагу привертає також виявлений зв'язок між здатністю сприймати стан партнера та господарською функцією ($r=0.480$), який є одним з найвищих показників у таблиці. Це дозволяє припустити, що емпатія в повсякденній взаємодії значно полегшує виконання спільних обов'язків, знижуючи ймовірність конфліктів через нерівномірність розподілу навантаження. Розуміння причин виникнення емоційного стану партнера також демонструє помірно виражений зв'язок із морально-психологічною ($r=0.359$) та особливо з господарською ($r=0.976$) функцією, що дає підстави стверджувати про значущу роль когнітивної емпатії у вирішенні побутових питань і збереженні гармонії в подружньому просторі. Водночас такі характеристики, як орієнтація на стан партнера, емоційний фон взаємодії та надання емоційної підтримки, не виявили статистично значущих взаємозв'язків із жодною з сімейних ролей, що може свідчити про їх більш фоновий, стабілізаційний характер, який не прив'язаний безпосередньо до функціонального розподілу ролей у шлюбі. Таким чином, результати аналізу, дозволяють зробити попередній висновок про те, що різні аспекти емоційної взаємодії між партнерами мають нерівномірний вплив на виконання сімейних ролей.

У подальшому етапі кореляційного аналізу було здійснено ґрунтовне вивчення взаємозв'язку між особливостями поведінки особистості в конфліктній ситуації за О. Кочаряном та характером реалізації подружжям різних сімейних ролей, що визначались за шкалами методики Є. Потапчука і Д. Карпової. Результати даного аналізу представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Взаємозв'язок між поведінкою особистості в конфліктній ситуації та сімейними ролями подружжя

Шкали поведінки особистості в конфліктній ситуації	Шкали сімейних ролей подружжя		
	інтелектуально-світоглядна функція сім'ї	морально-психологічна та інтимно-сексуальна функція сім'ї	господарська та матеріально-фінансова функція сім'ї
Неконструктивні установки на шлюб	0.046	0.169	0.020
	0.780	0.297	0.903
Депресія	-0.075	-0.260	-0.316
	0.644	0.105	0.047
Проективні механізми	0.114	0.210	0.144
	0.485	0.193	0.376
Дефензивні механізми	-0.318	-0.388	-0.339
	0.046	0.013	0.033
Агресія	-0.025	0.061	0.070
	0.878	0.708	0.668
Соматизація тривоги	-0.114	-0.093	-0.181
	0.482	0.570	0.264
Фіксація на психотравмі	0.118	0.151	0.261
	0.469	0.353	0.104

Згідно з результатами, найсильніші обернені кореляційні зв'язки були зафіксовані між дефензивними механізмами поведінки та всіма трьома основними сімейними функціями. Зокрема, з інтелектуально-світоглядною функцією зв'язок становить $r = -0.318$, з морально-психологічною та інтимно-сексуальною — $r = -0.388$, а з господарсько-фінансовою — $r = -0.339$. Ці дані свідчать про те, що схильність до психологічного захисту, уникнення

відповідальності або емоційного відсторонення у конфлікті суттєво перешкоджає якісному функціонуванню сімейної системи в усіх її сенсах. Іншими словами, чим вищий рівень захисних реакцій у партнерів, тим менш ефективним стає виконання ролей, пов'язаних із когнітивною єдністю, емоційною близькістю та спільним побутом.

Значущий обернений зв'язок також виявлений між показниками депресії та господарсько-фінансовою функцією ($r = -0.316$; $p < 0.05$), що свідчить про те, що пригнічений емоційний стан одного або обох партнерів безпосередньо впливає на здатність підтримувати стабільність у матеріальній та організаційній сфері сімейного життя. Водночас слабші, статистично незначущі, але все ж певною мірою показові зв'язки спостерігаються між проективними механізмами ($r = 0.210$) і морально-психологічною функцією, а також між фіксацією на психотравмі ($r = 0.261$) і фінансово-господарською роллю, що може вказувати на тіньовий вплив особистісної травматизації на повсякденне функціонування подружжя. Щодо агресивних проявів, їхній взаємозв'язок із усіма сімейними функціями виявився слабким і статистично незначущим, що, ймовірно, пов'язано з тим, що в рамках стабільного шлюбу відкрита агресія частіше витісняється чи маскується іншими формами напруги — наприклад, депресією чи дефенсивністю.

Загалом, результати свідчать про те, що поведінкові патерни, які активізуються у конфліктних ситуаціях, тісно пов'язані з якістю виконання подружніх ролей. Найбільш деструктивними в цьому контексті виявляються захисні механізми й симптоматика депресії, які здатні комплексно блокувати когнітивний, емоційний і побутовий рівень взаємодії між подружжям. Виявлені кореляції посилюють уявлення про те, що особистісна зрілість, готовність до відкритого діалогу та вміння конструктивно реагувати на конфлікт є необхідною умовою для повноцінної реалізації сімейних функцій, що в свою чергу значною мірою впливає на загальний рівень адаптованості та стабільності подружнього союзу.

2.3. Практичні рекомендації щодо запобігання міжособистісних конфліктів подружжя

За результатами проведеного нами емпіричного дослідження було розроблено низку рекомендацій конструктивної конфліктної взаємодії, дотримання яких буде сприяти ефективному врегулюванню подружніх суперечностей, а також послужить профілактикою міжособистісних конфліктів у сімейних стосунках. Застосування простих правил дозволить партнерам зберегти емоційний контакт, запобігти ескалації конфліктів та підтримувати гармонійний мікроклімат у шлюбі.

1. Більшість пар, незалежно від тривалості шлюбу, зіштовхуються з тим, що непорозуміння накопичуються через звичку «проковтнути образу», не сказати про своє невдоволення партнеру. Ми думаємо: «Та нічого страшного», «промовчу - мине». Проте, з часом дрібні образи, знехтувані почуття або недомовки створюють внутрішню напругу. І тоді, через якусь дрібницю відбувається «вибух». У молодих парах часто складно висловлювати невдоволення з побоювань «образити» партнера. У подружжях з середнім стажем, та зрілих подруж'ях часто існує ризик накопичення «старих образ». Щоб цього уникнути, варто говорити партнеру про свої переживання, як тільки відчуваєте що Вас щось турбує. Важливо, як говорити. Не варто застосовувати претензійну форму, а навпаки звертатися з повагою до себе й партнера, на кшталт: «Мені було сумно, коли ти не зателефонував», «Я відчуваю напругу, бо маю багато обов'язків і не справляюсь».

2. Коли ми сердимось або засмучені, перша реакція – звинувачення. Але така форма спілкування може викликати у чоловіка або дружини захист або агресію. В результаті чого обидва партнери залишаються не почутими, а конфліктна ситуація лише поглиблюється. Щоб цього уникнути рекомендується не говорити «що не так з іншим», а про те, що ви самі відчуваєте. Бажано застосовувати так звані «я-висловлювання», де замість : «Ти нічого не зробив» варто сказати, наприклад : «Мені важко, я перенавантажена».

Також варто зосередитись на рішенні проблеми, запитавши партнера : «Як ми можемо це виправити?», «Що нам варто змінити щоб цього не було.

3. Будь якій людині важливо відчувати, що її чують і поважають, а не просто «терплять». Важливо навчитися слухати і чути партнера, коли той щось розповідає. Тож намагайтеся не перебивати, якщо навіть не згодні, можна застосовувати уточнюючі запитання, наприклад «Я правильно зрозумів (ла), що ти відчуваєшся...?», підтверджувати емоції «Я бачу ти засмучений(на) через...».

4. Щоденний прояв теплоти один до одного знижує рівень напруги та зменшує ймовірність накопичення образ, тому турбота у дрібницях – найкращий запобіжник конфліктам у подружжі. Саме маленькі, щоденні прояви уваги формують відчуття любові, безпеки та цінності у шлюбних стосунках. Що важливо – ці «дрібниці» можуть виглядати по різному залежно від тривалості шлюбу.

У молодих подруж'ях це можуть бути прості жести на кшталт чашки кави зранку, або повідомлення «Як твій день?». У парах з великим стажем подружнього життя важливість дрібниць не зменшується, адже маленькі прояви уваги стають способом показати: «Ти для мене досі важливий/важлива». Саме тому рекомендується зберігати так звані ритуали: обійми на прощання, турботу про здоров'я, слова підтримки, проста вечеря разом без телевізора та мобільних телефонів.

5. Побутові питання часто стають джерелом прихованих образ і роздратування, при чому на різних етапах подружнього життя. У подружжі зазвичай виникають типові фрази: «Чому я знову маю це робити?» або «Мене ніхто не цінує!». Це ознака того, що пара, можливо, не домовилася про розподіл обов'язків або ці домовленості порушуються. Молоді пари повинні для уникнення дрібних сварок обговорити розподіл побутових обов'язків ще на початку спільного життя, це можна зробити навіть у жартівливій формі, щоб кожен знав свою зону відповідальності. У парах зі стажем, можуть накопичуватись стереотипні ролі, наприклад, що жінка завжди готує, а чоловік завжди ремонтує. Важливо не боятися переглядати ці домовленості. Можливо,

чоловік хоче спробувати готувати, а жінка — відпочити від готування. Спільне планування (наприклад, «план на тиждень») дозволяє чесно обговорити ці моменти.

6. Ще однією важливою порадою є повага до особистого простору один одного. Повага до особистого простору — це визнання того, що навіть найближча людина має право на власні бажання, інтереси, зустрічі з друзями, час на самоті чи хобі. Це особливо стосується молодих подружніх пар, які тільки навчаються спільному життю і часто «зливаються в одне ціле», прагнуть "володіти" партнером цілком — контролювати його вільний час, спілкування, інтереси. У більш зрілих подруж'ях є ризик розчинення у побуті і втраті власних інтересів. Тож важливо партнерам підтримувати один одного в бажанні розвиватись, це приносить у стосунки нові теми для розмов і знижує ризик психологічної "втоми" від партнера, що також може провокувати конфлікти у родині.

7. Щоб не втратити таку важливу емоційну близькість у парі, майте «час на «двох». Ця рекомендація стосується свідомої присутності подружжя одне з одним. Для молодих подружніх пар це може бути прогулянка, під час якої можна поділитися з партнером своїми очікуваннями, мріями, страхами, або можливо спланувати спільну подорож. Подружжям зі стажем 10 років + особливо важко знайти час «на побачення», адже увесь вільний час займають робота, діти, побутові справи. Проте, навіть 30 хвилин розмови на кухні ввечері чи спільна поїздка в магазин можуть стати тим самим "часом для двох", якщо пара домовиться бути в цей момент повністю присутніми один для одного.

8. З часом у будь-якій парі може виникати ризик «розходження» у світоглядах, захопленнях, стилі відпочинку. Особливо це помітно у подружжях зі стажем, коли кожен починає жити "паралельним" життям — свої друзі, своє хобі, свої інтереси. Через це може виникати відчуженість, спільного в парі стає все далі менше. Щоб цього уникнути рекомендовано шукати спільні інтереси, заняття тощо. Для зрілих подруж'ях важливо знаходити нові спільні сенси, такі

як наприклад, волонтерство, спільні подорожі, участь у місцевих заходах, садівництво тощо.

9. Важливою рекомендацією парам з різним стажем подружнього життя стане звернення до сімейного психолога у разі потреби. Шлюбним партнерам потрібно розуміти, що звернення за допомогою до фахівців – це не ознака слабкості або «програшу». Насправді це прояв зрілості і відповідальності за стосунки. Сімейний консультант виконує роль медіатора, який допомагає подивитись на ситуацію під іншим кутом, почути партнера без звичних звинувачень або захисних реакцій. У кабінеті психолога часто вдається обговорити теми, які вдома викликають сварки чи замовчуються. Молодим парам робота з психологом допоможе запобігти хибним очікуванням від шлюбу, розв'язати питання адаптації до сімейних ролей, побуту. У більш зрілих подружжях психолог допоможе подолати "емоційні стіни", накопичені образи, втрату близькості, зраду, кризу середнього віку одного з партнерів. У подружжях пенсійного віку консультації іноді потрібні щоб переосмислити стосунки після виходу на пенсію, втрати батьків, появи онуків, або для вирішення питань нових життєвих викликів, наприклад, хвороб чи зміни соціальної ролі.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей міжособистісних конфліктів подружжя, вибірку склали пари з різним стажем сімейного життя. У роботі було застосовано психодіагностичні методики, за допомогою яких ми змогли комплексно проаналізувати психологічні особливості міжособистісних конфліктів у подружжі через призму емоційної взаємодії, поведінкових особливостей у конфліктних ситуаціях та виконання сімейних ролей.

За результатами методики «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. Потапчук, О. Посвістак) було виявлено перевагу середнього рівня емоційної чутливості, співпереживання та підтримки у більшості опитаних. Зокрема, лише

20% респондентів мають високий рівень співпереживання, 17% - позитивний емоційний фон, натомість 42% демонструють орієнтацію на стан партнера, що свідчить про фрагментарність емоційного контакту між шлюбними партнерами. Жінки частіше виявляють емоційну чуттєвість, чоловік ж схильність до регулювання взаємодії. Такі тенденції найвиразніше проявляються у шлюбах тривалістю понад 15 років.

Застосування методики «Поведінка особистості у конфліктній ситуації» О. Кочаряна дозволило встановити, що більшість опитаних мають помірний або знижений рівень агресії (92,5 %), проєктивних (65%) та дефензивних (82,5%) механізмів. Дані показники свідчать про тенденцію до пригнічення конфліктів і недостатній рівень їх конструктивної реалізації. Водночас, 67,5 % респондентів продемонстрували середній рівень проявів депресії, що вказує на приховану емоційну напругу в подружніх стосунках. Про можливе емоційне вигорання можуть свідчити результати респондентів що перебувають у шлюбі понад 15 років. У чоловіків спостерігається зростання показників дефензивних реакцій (48, 4%), а у жінок збільшення рівня депресії (до 40%).

Результати за психологічною методикою «Діагностика сімейних ролей подружжя» (ДСРП) авторів Є. Потапчука та Д. Карпової засвідчили, що понад 60 % респондентів з числа подружніх пар продемонстрували високий або дуже високий рівень виконання морально-психологічної, інтелектуально-світоглядної та матеріально-господарської функцій. Проте 10-12,5 % мають низький рівень цих ролей, що потенційно може сприяти виникненню конфліктів та напруги у відносинах. Зіставлення ролей за статтю показало, що на ранніх етапах шлюбу жінки беруть на себе більшу частку емоційного навантаження, тоді як із роками це навантаження переходить частково до чоловіків, що є показником більш рівномірного розподілу функцій у зрілому шлюбі.

Проведений кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між рівнем емоційної взаємодії партнерів та виконанням сімейних ролей. Зокрема, партнери з високою здатністю до співпереживання,

безумовного прийняття та емоційної підтримки мають вищий рівень реалізації морально-психологічної та інтимно-сексуальної функцій ($r = 0.56$, $p < 0.01$), що, у свою чергу, знижує частоту та інтенсивність конфліктів. Також встановлено обернений зв'язок між агресією та емоційним фоном взаємодії ($r = -0.48$, $p < 0.05$), що підтверджує важливість позитивного емоційного клімату в подоланні конфліктогенних тенденцій.

Можемо стверджувати, що на міжособистісні конфлікти у подружжі має вплив низка психологічних факторів, основні з яких - емоційна нерівновага, неузгодженість сімейних ролей та індивідуальні особливості реагування в конфліктних ситуаціях. На основі отриманих даних було сформовано практичні рекомендації спрямовані на покращення якості емоційної взаємодії, розвиток чуттєвості між партнерами та вдосконалення розподілу сімейних ролей, що сприятиме зниженню ризику виникнення конфліктів у подружжі.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено цілісне теоретичне й емпіричне дослідження феномену подружнього конфлікту як одного з провідних чинників динаміки сімейних стосунків. На основі узагальнення наукових підходів українських і зарубіжних авторів визначено, що міжособистісний конфлікт у шлюбі є закономірним компонентом подружньої взаємодії, який може мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки залежно від рівня психологічної зрілості партнерів, емоційної культури та комунікативної компетентності.

У теоретичній частині роботи нами було проаналізовано різні підходи до вивчення конфліктів у психології, що дало змогу розглянути конфлікт як складне психосоціальне явище, яке має як внутрішньоособистісні, так і зовнішні соціальні передумови. Особливу увагу було приділено причинам виникнення конфліктів у подружжі — різниці цінностей, невідповідності очікувань, порушенню комунікації, рівня емоційної близькості а також впливу стресових факторів сучасного життя.

Емпіричне дослідження, проведене серед подружніх пар із різним стажем сімейного життя, показало, що гармонійність стосунків значною мірою визначається особливостями емоційної взаємодії між чоловіком і дружиною. Пари, у яких переважає доброзичливість, взаємоповага та емоційна підтримка, характеризуються нижчим рівнем напруження у спілкуванні й більшою готовністю до спільного подолання труднощів. Натомість домінування емоційної відстороненості, критичності або недовіри створює передумови для виникнення конфліктів та зниження задоволеності шлюбом.

Також отримані результати засвідчили, що розподіл сімейних ролей істотно впливає на психологічний клімат у родині. Узгодженість у виконанні ролей (батьківських, господарсько-побутових, партнерських) сприяє стабільності взаємин і почуттю рівноваги у шлюбі, тоді як рольові суперечності або нерівномірність відповідальності часто стають підґрунтям конфліктних ситуацій. Важливим чинником збереження гармонії виявилася здатність

подружжя до взаємної гнучкості та готовність адаптуватися до змін у сімейній системі.

На основі узагальнення отриманих нами даних розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня емоційної культури подружжя, формування навичок відкритої комунікації, розвитку взаємної підтримки й толерантності у спілкуванні. Запропоновані рекомендації можуть бути використані в роботі практичних психологів, фахівців центрів соціальних служб для профілактики подружніх конфліктів і зміцнення сімейних стосунків, психологічного консультування сімейних пар і розробки тренінгових програм із розвитку навичок ефективного спілкування.

Загалом результати дослідження підтвердили, що успішне подолання конфліктів у подружжі можливе за умови емоційної зрілості партнерів, їхнього прагнення до взаєморозуміння та готовності брати відповідальність за спільний психологічний комфорт.

Проведена робота дала змогу не лише виявити важливі закономірності подружньої взаємодії, а й усвідомити практичну значущість психологічної підтримки сімей у сучасних соціально-стресових умовах, що робить отримані результати цінними для подальшої практики та наукових досліджень у галузі сімейної психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алмаші, С.І. (2017). Дослідження психологічних характеристик конфліктності подружжя. *Вісник Національного університету оборони України*, 1(48), 7–13. Режим доступу: <http://dspace-s.msu.edu.ua>
2. Барабащук, Г. В., & Казарян, Г. М. (2023). Роль особистісної зрілості подружжя у вирішенні сімейних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 6, 70–76. Режим доступу: <https://www.chasopys-ppp.dp.ua>
3. Березовська, Л. І., & Ямчук, Т. Ю. (2020). Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України: збірник наукових праць*, 3(56), 5–13. Режим доступу: <http://dspace-s.msu.edu.ua>
4. Ващенко, І. В. (2005). Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. *Наука і освіта: науково-практичний журнал*, 3–4, 13–17. Отримано з dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4494
5. Ващенко, І., & Кондрацька, Л. (2019). Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (12). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-12.%p>
6. Ващенко, О.С. (2024). Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. Серія: Управління та адміністрування*, 28, 27–43. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-27-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43)
7. Волинець, В., Волощук, С., Гетьманчук, М., та ін. (2007). *Конфліктологія* (М. П. Гетьманчук, Ред.). Львів: НУ «Львівська політехніка».
8. Волянська, О. В., Коробкіна, Т. В., & Ніколаєвська, А. М. (2012). *Соціальна психологія* (3-є вид., доповнене та перероблене). Харків: ХНУРЕ.
9. Ворнік, Б. М., & Кришталь, Є. В. (2023). *Сексологія і сексопатологія* (2-е вид., перероб. і доповн.). К.: ВСВ «Медицина».
10. Горецька, О. В., & Сердюк, Н. (2015). *Психологія сім'ї: навчальний*

посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ: Видавець Ткачук О. В.

11. Денисенко І. Д. Сучасна теорія конфлікту: проблеми експлікації, демаркації, класифікації. *Український соціум*. 2013. № 3. С. 32–43.

12. Долинська, Л. В., & Матяш-Заяц, Л. П. (2023). *Психологія конфлікту: навчальний посібник*. К.: НДЦ ГП ЗС України.

13. Дуткевич, Т. В. (2006). *Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет.

14. Дьоміна, Г. А., & Максим'як, О. О. (2021). Вплив ціннісних орієнтацій на виникнення подружніх конфліктів. *Пріоритетні напрями розвитку сучасних педагогічних та психологічних наук: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (13–14 серпня 2021 р., м. Одеса)* 6–10. Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua>

15. Калька, Н. М., & Федішин, О. М. (2021). Дослідження особливостей психологічних кордонів у подружжях. *Соціально-правові студії*, 1(11), 173-178.

16. Клапко, М. С., & Вольнова, Л. М. (2023). Психологічні особливості вияву та попередження подружніх конфліктів у сім'ях старшого подружнього віку. У Л. М. Вольнова (Ред.), *Освіта і наука - 2023: Збірник наукових праць учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ)* (с. 121-123). Київ. Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua>

17. Коберник, Л. О. (2008). Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України*, (4-5), 28-33.

18. Котлова, Л. О. (2013). *Психологія конфлікту: курс лекцій* (навчальний посібник). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

19. Котлова, Л. О. (2014). Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. *Наукові записки Вінницького державного*

педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія, 41, 391-396.

20. Котлова, Л. О., & Саух, І. Д. (2019). Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (1), 223-228. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua>

21. Кругла, Т. О. (2017). Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*, (4), 71–74.

22. Ложкін, Г. В., & Пов'якель, Н. І. (2006). *Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика* (навчальний посібник). Київ: ВД "Професіонал".

23. Мацієвський, Ю. (2004). Теоретичні аспекти аналізу сучасних конфліктів: множинність концептуальних підходів. *Людина і політика*, (3), 115–128.

24. Миропольцева, Н. І. (2023). Психологічні аспекти протікання конфлікту у шлюбній підсистемі «пара». *Ольвійський форум - 2023: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості: тези XVII Міжнар. наук. конф. (15-18 червня 2023 р., м. Миколаїв)* 35-40. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили. Режим доступу: <https://dspace.chmnu.edu.ua>

25. Мягер, В. К., & Мішина, Т. М. (2010). Сімейна психотерапія: Керівництво з психотерапії. Львів: Медицина.

26. Павлюк, М. М., & Архипенко, Н. М. (2018). Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, XI(18), 209-226. Режим доступу: <https://core.ac.uk>

27. Петрінко, В. С. (2020). *Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці* (навчальний посібник). Ужгород: Видавництво УЖНУ «Говерла».

28. Пілецька, Л. С. (2018). Емоційне вигорання в сім'ї як чинник

неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (2), 224-231. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp2018_2_28

29. Пірен, М. І. (2007). *Конфліктологія: підручник*. Київ: МАУП.

30. Поліщук, В. М., Ільїна, Н. М., & Поліщук, С. А. (2008). *Психологія сім'ї: навчальний посібник* (В. М. Поліщук, Ред.). Суми: ВТД «Університетська книга».

31. Поліщук, В. М., Поліщук, С. А., Савченко, Ю. Ю., Ільїна, Н. М., Мисник, С. О., Рябко, Ю. В., & Шейко, Г. Д. (2021). *Психологія сім'ї: підручник*. Суми: Університетська книга.

32. Помиткіна, Л. В., Злагодух, В. В., Хімченко, Н. С., & Погорільська, Н. І. (2010). *Психологія сім'ї: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк».

33. Попович, Б., & Алмаші, С. (2017). Причини та види подружніх конфліктів. *Психологія національної безпеки: збірник тез наук.-практ. конф. з міжнародною участю (25 квітня 2017, Львів)*, 135-138. Львів: СПОЛОМ. Режим доступу: <http://dspace-s.msu.edu.ua>

34. Потапчук, Є. М. (2020). Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: Довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print».

35. Рішко, Л. (2011). Вплив рольових очікувань на характер сімейного спілкування подружжя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 23, 147-149. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped2011_23_54

36. Скібіцька, Л. (2007). *Конфліктологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: Центр учбової літератури.

37. Слюсар, Л. (2023). Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*, (2), 3-20. Режим доступу: <http://jnas.nbuv.gov.ua/article/UJRN-0001410188>

38. Соломка, Е., & Прокопович, Ю. (2008). *Організація і проведення*

соціометричної методики в соціально-психологічних дослідженнях: навчально-методичний посібник. Ужгород.

39. Столярчук, О. А. (2015). *Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник.* Кременчук: ПП Щербатих О. В. Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua>

40. Титаренко, Т. М. (2015). Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 4, 136–142. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/106647/1.pdf>

41. Тихомирова, Є. Б., & Постоловський, С. Р. (2007). *Конфліктологія та теорія переговорів: Підручник.* Рівне: Перспектива.

42. Торба, Н. Г. (2010). Історичні та сучасні тенденції в описі та розумінні феномену конфлікту. *Вісник післядипломної освіти*, (1), 423–429.

43. Турбан, В. В. (2016). Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. *Актуальні проблеми психології*, 10(28).

44. Федоренко, Р. П. (2018). Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*, 10, 147-153. Режим доступу: <https://prap.rv.ua>

45. Федоренко, Р. П. (2007). *Психологія молодшої сім'ї і сімейна криза: Монографія.* Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського державного університету імені Лесі Українки.

46. Федоренко, Р. П. (2021). *Психологія сім'ї* (3-є вид., змін. та доповн.). Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк: Вежа-Друк. Режим доступу: <https://evnuir.vnu.edu.ua>

47. Федоренко, Р. П., Магдисюк, Л. І., & Дучимінська, Т. І. (2018). *Психологія молодшої сім'ї.* Луцьк: Вежа-Друк.

48. Хапілова, В. П. (2010). *Конфліктологія: навчальний посібник для вищих навчальних закладів.* Запоріжжя: Запорізький національний університет.

49. Хомовиченко, О. В. (2019). Психологічні особливості поведінки в

сімейному конфлікті подружжя середнього віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, 31, 59-65. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip_2019_31_12

50. Цимбалюк, І. М. (2004). *Психологія спілкування: навчальний посібник*. Київ: ВД «Професіонал».

51. Шапар, В. Б. (2007). *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Харків: Прапор. ISBN 966-7880-85-0.

52. Шеленкова, Н., & Топольник, О. (2021). Рольові очікування подружжя як психологічні детермінанти сімейних конфліктів. В. Л. Зливков (Ред.), *Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції*, 6-7. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Режим доступу: <https://dspace.udpu.edu.ua>

53. Шупта, І. М. (2009). Конфлікт як предмет міждисциплінарних досліджень. *Наука і освіта*, 7, 233-238.

54. Darendorf, R. (2003). *Auf der Suche nach einer neuen Ordnung. Vorlesungen zur Politik der Freiheit im 21. Jahrhundert*. Verlag C.H. Beck oHG.

**ОПИТУВАЛЬНИК «ЕМОЦІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ПОДРУЖЖЯ» (ЕВП)
(АВТОР Є. ПОТАПЧУК, О. ПОСВІСТАК)**

Інструкція: оцініть достовірність поданих 66 тверджень.

Варіанти відповіді:

- абсолютно вірно;
- у більшості випадків вірно;
- у деяких випадках вірно;
- у більшості випадків не вірно; повністю не вірно.

1. Я відразу помічаю, коли в мого партнера немає настрою.
2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти через яку причину.
3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуваю його біль.
4. Мені часто буває соромно за мого партнера.
5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його.
6. Підтримання емоційного контакту з партнером - складна проблема для мене.
7. Я рідко підвищую голос на партнера.
8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.
9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили.
10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує його негативну поведінку.
11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.
12. Почуття мого партнера – для мене загадка.
13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образу.
14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.
15. Коли я дивлюсь на свого партнера, то відчуваю закоханість й ніжність, навіть коли його поведінка не зовсім мені подобається.
16. Я багато бажав(ла) би змінити в своєму партнерові.
17. Мені подобається роль чоловіка (дружини).
18. Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги.

19. Я часто узгоджую свої інтереси з інтересами партнера.
20. Якщо у партнера щось не виходить, то він повинен зробити все, щоб вирішити це самостійно.
21. Я очікую, коли мій партнер заспокоїться, щоб пояснити йому, що він помиляється.
22. Якщо мій партнер розлютився, я вже не можу його заспокоїти.
23. Я відчуваю ставлення свого партнера до інших людей.
24. Часто я не можу зрозуміти, чому у мого партнера поганий настрій.
25. Мій настрій часто залежить від настрою мого партнера.
26. Мій партнер часто поводить себе так, що це мене пригнічує.
27. Ніщо не заважає мені кохати мого партнера.
28. Я відчуваю, що виховувати мого партнера надто складно для мене.
29. Я намагаюсь весь вільний час проводити з партнером.
30. У конфліктних ситуаціях з партнером я завжди намагаюсь стримуватись.
31. Я часто говорю своєму партнерові, що високо оцінюю його старання та досягнення.
32. Навіть коли партнер втомлений, всі справи по господарству повинні доводитися до кінця.
33. У мене виходить позитивно впливати на настрій партнера.
34. Часто мій партнер здається мені бездушний, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.
35. Я завжди розумію, через що в мого партнера не має настрою.
36. Коли в мене хороший настрій, капризи мого партнера не можуть його зіпсувати.
37. Я відчуваю, що мій партнер кохає мене.
38. Мене турбує те, що мій шлюбний партнер є не таким, яким мені хотілось би його бачити.
39. Я вірю, що можу впоратись з більшістю проблем у шлюбних стосунках.
40. Часто в нас з партнером виникає взаємне невдоволення.
41. Мені часто хочеться догоджати бажанням партнера.

42. Я не заохочую дрібні успіхи партнера.
43. Даремно вимагати від партнера допомоги по господарству, якщо він втомився.
44. Я не в змозі змінити поганий настрій мого партнера.
45. Мені достатньо тільки поглянути на партнера, для того, щоб відчути його настрій.
46. Часто радість партнера здається мені безпричинною.
47. Я легко заражаюсь радістю свого партнера.
48. Я дуже втомлююсь від спілкування зі своїм партнером.
49. Я багато прощаю своєму партнерові через кохання до нього.
50. Я набагато менше здатний(на) конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї, чим очікував.
51. У мене часто виникає гармонія у стосунках з партнером.
52. Я намагаюсь позбавлятись особистих недоліків у взаємодії з партнером.
53. Я часто хвалю свого партнера.
54. Я ніколи не порушую розпорядок дня партнера.
55. Коли мій партнер втомлюється, я намагаюсь дати йому можливість відпочити.
56. Мені важко зрозуміти бажання мого партнера.
57. Я легко можу здогадатись, що турбує мого партнера.
58. Іноді я не розумію, як партнер може образитись через дрібниці.
59. Я отримую задоволення від спілкування з партнером.
60. Не завжди легко прийняти мого партнера таким, яким він є.
61. Мені вдається переконати партнера змінити свої погляди.
62. Наші розмови з партнером часто закінчуються сваркою.
63. Я терпляче ставлюсь до недоліків партнера.
64. Я часто буваю суворим зі своїм партнером.
65. Краще не відвідувати гостей, коли в партнера поганий настрій.
66. Коли партнер стурбований, мені буває важко допомогти йому.

ОПИТУВАЛЬНИК «ДІАГНОСТИКА ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ» (АВТОР О. КОЧАРЯН)

Інструкція: Вам буде запропоновано низку тверджень, на кожне з яких дайте відповідь : «**Так**» або «**Ні**».

Уникайте такої відповіді, як «важко відповісти». Відповідь довго не обдумуйте – дайте ту, яка першою спала на думку. Не пропускайте нічого, обов'язково відповідайте підряд на кожне питання. Можливо, деякі твердження вам важко буде спроектувати на себе, але спробуйте уявити себе в цій ситуації й дайте найбільш оптимальну відповідь. Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей бути не може. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження. Спробуйте відповісти якнайщиріше.

1. Не можна не враховувати настроїв чоловіка (дружини).
2. Я рідко переживаю почуття провини.
3. Я часто задумуюся над тим, чого чекає від мене чоловік(дружина): яких слів, справ тощо.
4. Останнім часом у мене часто щось болить.
5. Після сварок я швидко відходжу.
6. Останнім часом в мене часто буває таке відчуття, ніби голова стягнута обручем.
7. Ніколи не траплялось, щоб я нетактовно вела себе стосовно викладача.
8. Рідко трапляється так, що докоряю чоловікові (дружині) за минулі помилки.
9. Я не маю ніяких недоліків.
10. Я не можу швидко змінити стиль своєї поведінки стосовно чоловіка (дружини) залежно від вимог ситуації.
11. Я майже ніколи не вступаю в суперечки в публічних місцях (у черзі, автобусі, кінозалі).
12. Останнім часом мене часто турбує шлунок.

13. Мене почали дратувати знайомі, друзі та я став(ла) більше з ними сперечатися.
14. Краще застосовувати обман чи замовчування, ніж приймати радикальне рішення із сімейних проблем.
15. Я сама собі неприємна (ий).
16. За зло, яке мені причиняє чоловік (дружина), я плачу йому тим самим.
17. Ніколи не запізнювалася на роботу чи навчання.
18. Іноді мені так і хочеться вилаятись.
19. У мого чоловіка т(дружина) майже немає достоїнств.
20. Чоловік (дружина) часто свідомо хоче мене образити.
21. Я, як правило, у деталях продумую ситуацію, яка склалася на певний момент.
22. Якщо сімейне життя не склалося, то краще відразу розлучитись.
23. У нас у сім'ї все добре, і я не розумію, чому мій чоловік (дружина) незадоволений.
24. У мене рідко буває поганий настрій.
25. Коли чоловік (дружина) мене ображає, я не можу довго цього забути.
26. Загалом я непогана людина, але чоловік (дружина) не вартий доброго ставлення до себе.
27. Мені часто шкода себе.
28. Останнім часом стан мого здоров'я не погіршився.
29. Я не бажаю обговорювати з чоловіком (дружина) свої недоліки, у нього вистачає своїх.
30. Майже не буває так, що я з іронією, сарказмом глумлюся над чоловіком (дружиною).
31. Як правило, я намагаюся не думати про конфлікт із чоловіком (дружиною), прагну не помічати його.
32. Мене багато що цікавить, я людина допитлива, цікава.
33. Іноді в мене виникає таке почуття, що я більше не причетна до сімейних суперечок.

34. Ніякі справи (робота, навчання й ін.) не позбавляють мене внутрішньої напруги, не дозволяють хоч на деякий час забути про сімейні проблеми.
35. У житті не було жодного випадку, щоб я порушила обіцянку.
36. Я часто поступаюся чоловікові (дружині), щоб покращити наші взаємини.
37. Часто буває так, що я довго не розмовляю з чоловіком (дружиною).
38. Вважаю, що будь-які кардинальні розв'язання сімейної проблеми небезпечні та неефективні: потрібно лише змінити ситуацію, щоб була можливість жити разом.
39. Декілька разів на тиждень мене почали непокоїти неприємні відчуття в ділянці сонячного сплетіння.
40. Усе мені здається якимось сірим, безликим та однаковим.
41. Усе, що відбувається в мене в сім'ї, жахливо неприємно, але я не самотня у своїх проблемах (у багатьох так), і це мене якоюсь мірою заспокоює.
42. Я могла б пробачити образу, заподіяну мені чоловіком (дружиною), але не забути її.
43. У мене майже ніколи не буває бажання руйнувати та знищувати все навколо.
44. Я часто задумуюся, як на моєму місці вчинила б інша людина.
45. У сімейному житті я завжди керуюся добрими намірами, й дивно, що чоловік (дружина) цього не помічає.
46. Іноді мені подобається трохи похизуватися.
47. Я розумію тих людей, котрі присвячують значну частину часу сім'ї.
48. Я часто думаю про те, що дитячий період мого життя був найкращим, і знову хочеться стати дитиною.
49. Сучасний шлюб не має ніякої цінності: як правило, люди одружуються лише за необхідності.
50. Мої думки й дії часто бувають уповільнені.
51. Надаю перевагу ухилянню від з'ясування стосунків із чоловіком (дружиною).
52. У мене рідко виникають роздратування й гнів на чоловіка (дружину).

53. Через постійні суперечки з чоловіком (дружиною) я серджуся на цілий світ: можу зігнати роздратування на будь-кому, хто «підвернеться під руку».
54. Іноді в голову приходять такі думки, про які нікому не хочеться зізнаватися.
55. Сучасні чоловіки (жінки) не можуть бути хорошими подружніми партнерами.
56. Останнім часом я стала часто «відчувати» своє серце.
57. Як правило, я не кажу чоловікові, що в нас дуже різні характери, темпераменти, інтереси.
58. Життя незаміжніх/неодружених жінок (чоловіків) має значні переваги.
59. Останнім часом я значно більше стала цікавитися тим, як зміцнити своє здоров'я (дієтою, бігом, йогою) тощо.
60. Часто я відчуваю нереальність, неприродність, відхилення у своїх стосунках із чоловіком.
61. Я рідко сумую.
62. Сімейна ситуація, яка склалася, мене пригнічує, але я не в змозі що-небудь зробити.
63. Як правило, я заздалегідь продумаю, як себе поводити в складній сімейній ситуації.
64. Дехто вважає, що я буваю надто сувора(ий) до думок чоловіка (дружини), але я впевнена, що він цього заслуговує.
65. Я завжди намагаюся зрозуміти чоловіка (дружину), незважаючи на те, що він таких спроб не сприймає.
66. Останнім часом я стала більше піклуватися про своє здоров'я.
67. Більшість проблем, які виникають у сімейному житті, не мають однозначного розв'язання.
68. Мені подобаються всі люди, із якими доводилося зустрічатися, навіть ті, котрим я не симпатична.
69. Іноді я можу заподіяти душевний або фізичний біль чоловікові (дружині).
70. У моїй сім'ї не все гаразд, але я вірю, що все буде так, як судилось.

71. Нічого особливого не трапилося: посварились, посперечалися, у житті все буває.
72. Я майже завжди можу стриматись і не наговорити зайвого, не зробити чоловікові (дружині) неприємне.
73. Коли я отримую від кого-небудь листа, то завжди відповідаю в той же день.
74. Останнім часом я часто і без приводу почала карати сина (дочку).
75. Я часто відчуваю свою безпорадність і безсилля.
76. На роботі я майже ніколи не втручаюся в суперечки й конфлікти з колегами та керівництвом.
77. Мені зовсім не хочеться, щоб мене пошкодували, мені по співчували.
78. Мені майже ніколи не хочеться сказати або зробити що небудь неприємне батькам свого чоловіка (дружини).
79. Іноді я люблю посміятися, слухаючи непристойні жарти.
80. Я рідко відчуваю втому.
81. Мої знайомі вважають, що я не зовсім правильно оцінюю сімейну ситуацію: надмірно спрощую її або, навпаки, ускладнюю.
82. Я часто серджуся на своїх батьків і сперечаюся з ними.
83. Я нічого не можу вдіяти для покращення сімейної ситуації: це залежить не від мене, а є проявом загальної закономірності, характерної для сучасної сім'ї.
84. Хочеться виїхати, забутись.
85. Не збираюся змінювати свої звички, навіть якщо вони не подобаються чоловікові (дружині).
86. Іноді трапляється, що я говорю неправду.
87. Я спроможна багато зробити.
88. Мені часто говорять, що я неправильно розумію свого чоловіка (дружину).
89. У мене часто буває відчуття фізичної слабкості.

ПСИХОЛОГІЧНА МЕТОДИКА СІМЕЙНИХ РОЛЕЙ ПОДРУЖЖЯ» (ДСРП) (АВТОРИ Д. КАРПОВА, Є. ПОТАПЧУК)

Інструкція до методики: Оцініть свій та свого шлюбного партнера рівень виконання сімейних ролей.

Варіанти відповідей:

- повністю виконується;
- у більшості випадків виконується;
- у деяких випадках виконується;
- у більшості випадків не виконується
- повністю не виконується.

1. Діагностика сімейних ролей за інтелектуально світоглядною функцією сім'ї (задоволення інтелектуально світоглядних потреб подружжя)

№	<i>Сімейна роль шлюбного партнера</i>
1	Винахідник (той, хто створює щось нове для покращення сімейного побуту)
2	Вихователь (той, хто виховує членів сім'ї)
3	Гід (той, хто знайомить членів сім'ї з природою та історичними пам'ятками)
4	Гуру (той, хто має винятковий авторитет в сім'ї)
5	Експерт (той, хто дає оцінку задумам, планам, діям членів сім'ї)
6	Естет (той, хто шанує прекрасне і привчає до цього членів сім'ї)
7	Інтелектуал (той, хто володіє розвиненим інтелектом)
8	Компаньйон (той, хто є співучасником сімейних проєктів, ігор)
9	Лідер (той, хто приймає серйозні рішення і вирішує важливі сімейні проблеми)
10	Медіатор (той, хто сприяє конструктивному обговоренню сімейних

	проблем і сприяє порозумінню членів сім'ї)
11	Модник (той, хто власним прикладом навчає членів сім'ї мати стильний та красивий вигляд)
12	Однодумець (той, хто має однакові погляди з важливих сімейних питань)
13	Опонент (той, хто має інші погляди з важливих сімейних питань і часто дискутує при їх обговоренні)
14	Порадник (той, хто надає корисні, мудрі поради членам сім'ї)
15	Прагматик (той, хто оцінює дії членів сім'ї з точки зору практичності і доцільності)
16	Слухач (той, хто вислуховує думки членів сім'ї)
17	Соціалізатор (той, хто впливає на думку інших членів сім'ї і сприяє засвоєнню вимог суспільства)
18	Співрозмовник (той, хто розмовляє на цікаві теми з членами сім'ї)
19	Спортсмен (той, хто власним прикладом залучає членів сім'ї до здорового способу життя)
20	Учитель (той, хто навчає членів сім'ї)

2. Діагностика сімейних ролей за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями сім'ї (задоволення інтимно-сексуальних, морально-психологічних та репродуктивних потреб подружжя)

№	<i>Сімейна роль шлюбного партнера</i>
1	Активіст (той, хто є енергійним, діяльним)
2	Акуратист (той, хто охайно одягається і любить порядок)
3	Альтруїст (той, хто жертвує своїми інтересами заради членів сім'ї)
4	Батько (мама) (той, хто виконує батьківські обов'язки)
5	Берегиня (захисник) (той, хто оберігає сім'ю і дає відчуття безпеки)
6	Донька (син)
7	Друг (той, хто виявляє прихильність, довір'я)

8	Жартівник (той, хто любить вигадувати та жартувати)
9	Зять (невістка) (чоловік дочки / дружина сина)
10	Ініціатор (той, хто є джерелом різних сімейних справ)
11	Контролер (той, хто контролює виконання членами сім'ї суспільних норм)
12	Коханець (той, хто задовольняє інтимно-сексуальні потреби шлюбного партнера)
13	Креативщик (той, хто робить життя сім'ї цікавішим і яскравішим)
14	Миротворець (той, хто йде на примирення, примиряє членів сім'ї)
15	Мораліст (той, хто ратує за дотримання членами сім'ї моральних норм)
16	Мотиватор (той, хто надихає членів сім'ї)
17	Оптиміст (той, хто виявляє бадьорість та життєрадісність)
18	Репродуктор (той, хто задовольняє потребу партнера у продовженні роду)
19	Розрадник (той, хто втішає, розраджує)
20	Романтик (той, хто створює романтичну атмосферу)

3. Діагностика сімейних ролей за господарською та матеріально-фінансовою функціями сім'ї (задоволення господарсько-побутових та матеріально-фінансових потреб подружжя)

№	<i>Сімейна роль шлюбного партнера</i>
1	Годувальник (той, хто годує і доглядає членів сім'ї)
2	Господарник (той, хто веде домашнє господарство)
3	Дбайливець (той, хто дбає про потреби членів сім'ї)
4	Дизайнер (хто підтримує та удосконалює дизайн житла)
5	Дієтолог (той, хто дбає про здорове харчування членів сім'ї)
6	Добувач (той, хто добуває засоби для існування сім'ї)
7	Економіст (той, хто контролює фінансові витрати членів сім'ї)

8	Кухар (той, хто готує їжу для членів сім'ї)
9	Масовик (той, хто дбає про відпочинок та розваги членів сім'ї)
10	Медик (той, хто дбає про здоров'я членів сім'ї)
11	Нянька (той, хто доглядає дитину)
12	Організатор (той, хто організовує побут сім'ї)
13	Обліковець (той, хто веде облік домашнього майна)
14	Підприємець (той, хто організовує прибуткові для сім'ї справи)
15	Покупець (той, хто купує товари для своєї сім'ї)
16	Прибиральник (той, хто прибирає житло, територію проживання сім'ї)
17	Ремонтник (той, хто підтримує та відновлює об'єкти і речі своєї сім'ї)
18	Садівник (той, хто доглядає за кімнатними рослинами, клумбами, садом)
19	Стиліст (той, хто дбає про зовнішній вигляд членів сім'ї)
20	Фінансист (той, хто займається грошовими справами сім'ї)