

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**Бєлєзьєрєвє С. Ю.**

**Квєлїфїкєцїєнє рєбєтє**  
**СОЦЄЄЄНЄ-ПСИХОЛОГїЧНЄ ОСЄБЄЄВЄСТЄ ПОДРУЖНїЄ**  
**КОНФЄЄЄКЄТїЄ**

**2024**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет здоров'я людини**  
(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра психології та соціології**  
(повна назва кафедри)

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**до кваліфікаційної роботи**  
**освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр**  
(бакалавр, спеціаліст, магістр)  
спеціальності 053 Психологія  
(шифр і назва спеціальності)  
Освітня програма «Психологія»

на тему: «Соціально-психологічні особливості подружніх конфліктів»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-201д **Белозьорова С. Ю.**

Керівник: д. психол.н., проф. **Бохонкова Ю. О.**

Завідувачка кафедри психології та соціології:  
д. психол. н., проф. **Бохонкова Ю.О.**

Рецензент: професор кафедри психології Херсонського  
державного університету, д. психол.н., проф. **Попович І. С.**

Нормо-контроль:  
д. психол. н., проф. **Лосієвська О.Г.**

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Факультет здоров'я людини \_\_\_\_\_

Кафедра психології та соціології \_\_\_\_\_

Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр \_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

Спеціальність 053 Психологія \_\_\_\_\_

(шифр і назва)

Освітня програма «Психологія» \_\_\_\_\_

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувачка кафедри**  
**психології та соціології**  
**Бохонкова Ю.О.**

\_\_\_\_\_  
“20” травня 2024 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
**ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**Белозьорової Софії Юріївни**

**1. Тема роботи:** «Соціально-психологічні особливості подружніх конфліктів».

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., проф., професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17

**2. Строк подання студентом роботи «14» червня 2024 року** \_\_\_\_\_

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 66 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

**4. Перелік питань, які потрібно розробити:** проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проф дослідження.

**5. Перелік графічного матеріалу:** таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

## 6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05.2024 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій, щодо запобігання конфліктів та ефективної поведінки у конфліктних ситуаціях	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	20.06.2024 – 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	

**Здобувачка вищої освіти**  
**Керівник роботи:**  
 д. психол. н., проф.

**Белозьорова С. Ю.**  
**Бохонкова Ю. О.**

## РЕФЕРАТ

Текст – 66 с., табл. – 7, рис. – 7, література – 55 дж., додатків – 5.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми особливостей подружніх конфліктів. Експериментально розглянуто особливості соціально-психологічних аспектів подружніх конфліктів. Проведено аналіз та підбрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження особливостей подружніх конфліктів. За допомогою методів математичної обробки даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких підбрано матеріали для розробки практичних рекомендацій, запобігання конфліктів та ефективної поведінки у конфліктних ситуаціях.

**Ключові слова:** КОНФЛІКТИ, КОНФЛІКТНІСТЬ, СІМ'Я, ШЛЮБ, ПОВЕДІНКА, ПОДРУЖЖЯ, ФЕНОМЕН, ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ОСОБИСТІСТЬ, ОСОБЛИВІСТЬ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ .....</b>	<b>10</b>
1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження .....	10
1.2. Подружній конфлікт як соціально-психологічний феномен.....	24
1.3. Причини подружніх конфліктів у молодих сім'ях .....	30
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	36
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ .....</b>	<b>37</b>
2.1. Фактори конфліктності між подружжям .....	37
2.2. Дослідження особливостей подружніх конфліктів .....	39
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	47
2.4. Практичні рекомендації щодо запобігання конфліктів та ефективної поведінки у конфліктних ситуаціях .....	58
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	67
ДОДАТКИ.....	73

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сім'я – це соціальна група, наділена певною організацією. Її члени пов'язані між собою шлюбними чи спорідненими відносинами, загальними умовами проживання, взаємною відповідальністю та соціальною необхідністю. Тому для цієї структури характерні конфліктні ситуації.

Проблематика сімейних відносин відіграє значну роль у сфері як вітчизняної, так і міжнародної психології. Серед різноманітних аспектів вивчення сімейних відносин особливе місце приділяється аналізу психології подружніх зв'язків. Пріоритетність цієї проблеми обумовлена кількома ключовими моментами. В першу чергу, шлюб є основою сім'ї, і тому характер подружніх відносин визначає рівень задоволеності партнерів шлюбом, а також стабільність чи нестабільність їхнього союзу. Другим важливим аспектом є те, що в сучасному світі демократизація сім'ї призвела до того, що стабільність шлюбу утримується не стільки зовнішніми соціальними факторами, що забезпечують його збереження в традиційних сім'ях, скільки внутрішніми психологічними структурами. Ці структури ґрунтуються на любові та психологічній сумісності між шлюбними партнерами і в значній мірі визначають можливість спільного задоволення основних потреб.

У традиційних сім'ях стабільність шлюбу була забезпечена в основному завдяки соціальним механізмам, створеним суспільством для підтримки шлюбу. Ці механізми включали у себе жорсткі закони про розлучення, негативне ставлення до розпаду сімей з боку суспільства, суспільний контроль з боку старшого покоління, друзів, сусідів та родичів, а також негативне ставлення до розлучення. Внаслідок цього подружжя в традиційних сім'ях, які не були задоволені своїм шлюбом і не мали здатності конструктивно вирішувати виникаючі проблеми, часто змушені були

формально залишатися разом через соціальні перешкоди, що ускладнювали розлучення. Вивченням цієї проблематики займалися вчені з різних галузей науки, зокрема історики (І. Я. Баховен, К. Джета, К. Райен, Л. Морган), які розглядали становлення інституту сім'ї в різний період. Зарубіжні та вітчизняні психологи (В. Геодакян, Д. Івей, Е. Крушельницький, Є. Жарікова, К. Конолей, П. Хербстом та Т. Лірі), філософ (Д. Валєєва), соціологи (С. Парасуреман, Т. Парсонс, Ф. А. Мустаєва), психоаналітики (З. Фройд та К. Юнг), розробники гендерних теорій (Дж. Боумен, Д. Мартін, Е. Іглі, К. Бартолі, С. Суттон) та етнограф (Г. Джонсон).

**Об'єкт дослідження** – подружні конфлікти.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні особливості подружніх конфліктів.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості подружніх конфліктів, з'ясувати їх основні причини виникнення.

На підставі означеної мети було висунуто наступні **завдання дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати проблему дослідження з використанням наукової літератури.
2. Визначити причини подружніх конфліктів.
3. Провести емпіричне дослідження подружніх конфліктів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо запобігання конфліктів та ефективної поведінки у конфліктних ситуаціях.

**Теоретико-методологічну базу дослідження** складають: психологічні проблеми сім'ї (Т. В. Буленко, І. В. Ващенко, Т. В. Говорун, С. В. Дворяк, З. Г. Кісарчук, Б. Г. Херсонський, Т. Ф. Алексеєнко, Г. М. Бєвз, І. С. Бойченко, Т. Лірі, Дж. Боумен, Д. Мартін, Е. Іглі, К. Бартолі, С. Суттон); соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї (О. М. Васильченко, В. С. Васищев, Н. В. Вахняк, О. В. Волошок,



А. І. Годлевська, Н. В. Шпалерчук, Л. Й. Гуменюк, Н. О. Давидюк, Т. А. Демидова, В. О. Джелалі, Т. В. Дуткевич, А. С. Іващенко, Г. В. Гребенькова, О. А. Цодікова, К. Б. Гарбар, С. С. Бринцова); сімейна кофліктологія (Л. Л. Туриніна, В. В. Турбан, І. М. Трубавіна, Н. М. Токарева, Н. О. Сасенко, Т. М. Титаренко, Л. І. Скібіцька, І. В. Сингаївська, В. В. Ткач, Р. М. Ткач).

Для досягненні мети дослідження були використані такі **методи (методики) дослідження**: *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні*: бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»; методика «Особливості спілкування між подружжям»; методика виявлення емоційного дисбалансу в емоційних стосунках (Д. Деліс); суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин СОМО (Духновський); *статистичні та математичні методи обробки даних*.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в уточненні та розширенні розуміння основних психологічних факторів, які впливають на взаєностосунки у подружжі. Шляхом систематизації цих факторів і виявлення їх взаємозв'язків можна отримати глибше розуміння динаміки відносин у парі; дозволяє уточнити поняття та категорії, що використовуються в психології міжособистісних відносин, такі як комунікація, конфлікт, емоційна регуляція, спільна діяльність тощо; допомагає розкрити складні аспекти взаємодії між партнерами і розібратися у механізмах, що лежать в основі подружніх відносин.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому що, отримані результати дослідження можуть бути використані в професійній діяльності психолога в практиці консультування осіб, з метою прогнозування ціннісної сумісності сімей. Також результати дослідження можуть бути застосовані в роботі з кризовими сім'ями та в роботі з профілактики розлучень.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

## 1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження

Протягом останніх десятиліть сучасні сім'ї у більшості країн переживають значні зміни. Серед загальних тенденцій можна виділити зниження народжуваності, ускладнення міжособистісних відносин, зростання рівня розлучень і, відповідно, збільшення кількості неповних сімей та сімей з нерідними батьками, а також широке поширення позашлюбних народжень. У нашій країні актуальні соціальні проблеми, пов'язані зі сім'єю: зниження її матеріального рівня, погіршення фізичного та психічного стану здоров'я дітей та батьків, збільшення числа одиноких чоловіків та жінок.

Ті, хто об'єднується в сім'ю, мають бажання задовольнити різноманітні потреби - в коханні, дітях, спільних радостях і розумінні один одного через спілкування. Проте формування сім'ї - це не лише втілення ідеалів про ідеальний шлюб, які можуть бути уявлені молодими парами. Це реальне життя двох, а згодом кількох людей, з усією його складністю та різноманіттям. Це означає безперервні дискусії, укладання угод, пошук компромісів і, звичайно ж, подолання труднощів та вирішення конфліктів, які можуть виникати у будь-якій сім'ї [8].

На сьогоднішній день існує різноманітність поглядів серед дослідників на поняття «сім'я». Згідно з поглядом О. І. Бондарчук, сім'я – це спільнота, що ґрунтується на шлюбі між чоловіком та жінкою та їхніх неодружених дітей (власних або усиновлених), об'єднаних духовно, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю [2].

А. С. Іващенко визначає сім'ю як групу родичів, що проживають разом, а також їхнє господарство, будинок чи квартира. У словнику ключових соціологічних термінів, сім'я описується як група осіб, пов'язаних шлюбом або кривними зв'язками, що забезпечує виховання дітей і задовольняє інші суспільно значущі потреби [11].

О. Г. Льовкіна пропонує власну класифікацію сімей – клієнтів інституту соціальної роботи, яка базується на принципі адресності. Згідно з цією класифікацією, виділяються такі типи сімей:

1. Самостійні сім'ї, які успішно вирішують виникаючі проблеми.
2. Сім'ї, які зазнають складнощів у вирішенні важких ситуацій.
3. Сім'ї, які не можуть справитися з проблемами без допомоги зовнішніх установ або фахівців, зокрема, інституту соціальної роботи [24].

Проблема виникнення конфліктів є важливою аспектом в психології та соціально-психологічних аспектах подружнього життя. В наш час конфлікти розглядаються не лише як негативне явище, але як необхідна складова частина взаємин подружньої пари.

Вважається, що конфлікт є невід'ємною частиною здорового та задовільного шлюбу. Проте, характер конфліктів в успішних та неуспішних відносинах відрізняється. У першому випадку, серйозні конфлікти виникають рідше, вони менш тривалі та частіше призводять до позитивного вирішення проблем. У другому випадку після вирішення конфлікту частіше зберігається емоційна напруга, що веде до відчуття необхідності у нових зіткненнях, а також до зменшення комунікації між партнерами [30].

Проте саме існування конфлікту ще не обов'язково свідчить про його шкідливість: конфлікт, як суперечність, може мати позитивний вплив, активізуючи розум і емоції людини, і відповідне його вирішення може зміцнити зв'язок у сім'ї, стабілізувати шлюб; у таких випадках йдеться про "еуконфлікт". Однак, якщо конфлікт порушує адаптацію подружжя та негативно впливає на їхнє психічне здоров'я, то можна говорити про

"дисконфлікт". Таким чином, подружні конфлікти можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер.

Згідно з поглядом Н. В. Гордієнко, конфлікт є біполярним явищем, де сторони активно працюють над подоланням протиріч, виступаючи як активні суб'єкти. Вона підкреслює, що конфлікт є поширеною характеристикою соціальних систем і є неминучим явищем, яке має розглядатися як природна складова людського життя. Такий погляд передбачає, що конфлікт є однією з нормальних форм взаємодії між людьми [5].

У психології конфлікт розглядається як взаємно негативний психічний стан, що виникає між двома або більше особами і характеризується несумісністю їхніх поглядів, потреб і інтересів, що викликає негативні емоції та ставлення одне до одного. Конфлікти можуть приймати різні форми і варіанти (див. рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Форми конфлікту**

Так, сімейні конфлікти мають особливу важливість через їхній потенціал спричиняти стрес та негативно впливати на психічний стан подружжя. Це може призвести до спотворення психіки, підвищеної

тривожності та почуття порожнечі. Посилення негативних емоцій може призвести до загострення духовних конфліктів, що в свою чергу може призвести до відчуття байдужості і втрати мотивації. Таким чином, розуміння та вирішення сімейних конфліктів є важливим для збереження психічного та емоційного благополуччя подружжя (див. табл. 1.1) [10].

Таблиця 1.1

### Характеристика відкритих та прихованих конфліктів

№	Тип	Форма	Показники
1	Відкриті конфлікти	Сварки, скандали, бійки та інше	Відкритий діалог, в якому дотримуються правил етикету, взаємне вживання образних слів, показові дії, такі як гучне зачинення дверей, биття посуду, стукання кулаком по столу, а також вияви фізичної агресії.
2	Приховані конфлікти	Внутрішнє незадоволення	Показове мовчання, виражене різким жестом або поглядом, що вказує на відмову взаємодії у певній сфері сімейного життя, а також на підкреслену холодність у стосунках.

Більшість дослідників у галузі психології та соціології, які займаються аналізом сімейних відносин, акцентують увагу на важливості початкового етапу розвитку сім'ї. Серед таких дослідників можна вказати на Г. В. Гребенькова, Л. О. Котлова, А. В. Кравченко, Г. С. Кочарян, А. С. Кочарян, А. В. Кравченко, В. П. Кравець, Т. О. Кругла, Н. Т. Тверезовська, Н. І. Куб'як та інших. Саме на цьому етапі відбувається адаптація до подружнього життя, формування сімейних норм і опанування рольової поведінки. Водночас, саме на цьому етапі загострюються практично всі проблеми, що можуть виникати у сімейному житті [17].

Проблема подружніх конфліктів у сім'ї була досліджена такими вченими, як Л. Й. Гуменюк, М.І. Алексеева, Т.В. Говорун, С.В. Дворняк, Т.С. Кириленко, С.В. Ковальов, О.С. Кочарян, М.М. Обозова, В.А. Сисенко, та Г.Н. Тимченко, які підтверджують наявність кризи в сучасних українських сім'ях. Ознаками такої кризи є високий рівень незадоволеності подружнім життям, дисфункціональний розвиток взаємин у шлюбі, конфліктність, нахиленість подружжя до розлучення та створення малодітної сім'ї, нездатність досягти згоди, а також зростання кількості розлучень. З цієї точки зору стає зрозумілим, що сім'я потребує психологічної підтримки та допомоги [6].

Подружні конфлікти представляють собою ситуації протистояння та усвідомлених зіткнень між чоловіком і жінкою, які виникають на основі протилежних інтересів, потреб, цілей, установок, поглядів на виховання дітей, ставлення до родичів та інших аспектів життя. Іншими словами, це виявлення розбіжностей у поглядах і позиціях між чоловіком та дружиною [41].

Пари неминуче стикаються з кризовими ситуаціями, оскільки кожна людина є унікальною особистістю з власними рисами характеру та світоглядом. Однак, специфіка подружніх конфліктів полягає в тому, що їхні наслідки відчувають інші члени сім'ї.

Згідно з О. В. Шевчишина, конфлікт в сім'ї є явищем, в якому дві сторони активно протистоять одна одній з метою подолання розбіжностей. Учасники подружніх конфліктів часто не виступають як протилежні сторони, які чітко усвідомили свої цілі; замість цього, вони стають жертвами своїх невизначених особистісних особливостей і неправильного сприйняття ситуації та самих себе. Сімейні конфлікти часто виникають з бажання задовольнити власні потреби або створити умови для їх задоволення без урахування інтересів партнера. Причинами цього може бути багато, включаючи різні погляди на сімейне життя, нереалізовані очікування і

потреби, грубість, зневажливе ставлення, невірність, фінансові труднощі та інше. Конфлікт, як правило, виникає не з однієї, а з комплексу причин, серед яких є об'єктивні і суб'єктивні чинники. До суб'єктивних чинників відносяться особистісні особливості подружжя, які стають об'єктом спеціального вивчення. Роль, яку відіграють конфлікти в сім'ї, залежить від кожної окремої родини та вміння кожного з її членів керувати собою, укладатися та йти на компроміс. Сім'я є одним з найважливіших інструментів соціалізації особистості і передачі культурних, етнічних та моральних цінностей через покоління [44].

А. В. Фурман характеризує сімейний конфлікт як «зіткнення протилежних потреб, інтересів, думок чи поглядів подружжя та інших членів сімейної взаємодії». Спочатку конфлікти можна розділити на дві категорії: ті, що стали причиною неблагополуччя та ті, що стали його наслідком. В обох випадках конфлікти так само впливають на розвиток дитини та її соціалізацію [42].

В. В. Турбан визначає сімейні конфлікти як наростання напруги у взаємовідносинах у межах сімейної групи, коли позиції, цілі та стосунки між сторонами стають несумісними, взаємно виключними або сприймаються як такі. У випадку виникнення розбіжностей, вони мають суб'єктивний характер, і не існує об'єктивної несумісності [42, с. 444].

Проблема подружнього конфлікту досліджувалась також Т. М. Титаренко. Учений, спираючись на дані теоретико - експериментальних досліджень, стверджує, що істинні причини конфлікту важко виявити через певні психологічні моменти. Тому що:

1. У будь - якому конфлікті раціональне начало послаблене високою інтенсивністю емоцій.

2. Істинні причини конфлікту можуть бути приховані і психологічно захищені у глибині підсвідомості і проявляються на поверхні лише у вигляді прийнятних формулювань.

3. Причини конфліктів можуть бути прихованими через взаємозв'язок різних галузей сімейного життя, коли порушення в одній сфері зумовлює конфлікти в інших [39]

Дослідження подружнього конфлікту Г. В. Гребенькова показало, що виявлення справжніх причин конфлікту ускладнене певними психологічними факторами, зокрема:

1. У будь-якому конфлікті раціональна основа приглушена високою емоційною напругою.

2. Справжні причини конфлікту можуть бути приховані та психологічно захищені у глибині підсвідомості, проявляючись лише у вигляді прийнятних формулювань.

3. Причини конфліктів можуть бути масковані взаємозв'язком різних аспектів сімейного життя, де порушення в одній сфері може викликати конфлікти в інших [14].

Ще одна цікава точка зору на проблему джерел непорозумінь між подружжям висловлюється Л. М. Лисенко. За його дослідженням, причини всіх подружніх конфліктів можна об'єднати у три великі категорії:

1. Конфлікти, зумовлені нерівним розподілом обов'язків у сім'ї. Ключовим аспектом у розподілі сімейних обов'язків є їх взаємопідтримка, тож як традиційна, так і егалітарна модель сім'ї можуть бути прийнятними для сімейного благополуччя, якщо вони відповідають потребам обох партнерів. Однак, якщо члени сім'ї розуміють свої ролі по-різному і пред'являють один одному різні очікування і вимоги, це може призвести до конфліктів у сім'ї.

2. Конфлікти, спричинені незадоволенням певними потребами. Кожен партнер бажає задовольнити власні потреби у шлюбі. Проте часто вони не розуміють справжніх потреб один одного і не можуть їх задовольнити.



3. Суперечки через різні уявлення про виховання. Багато конфліктів у молодих сім'ях виникають через розбіжності у правилах сімейної поведінки, які партнери привнесли із своїх батьківських сімей [21].

У процесі вивчення проблеми подружнього конфлікту у молодій сім'ї важливий підхід Л. О. Котлова, І. Д. Саух, які стверджують, що конфлікт у сім'ї виникає, коли обидва партнери прагнуть досягти одного й того ж об'єкту, зайняти одну і ту ж позицію або роль, або ж ставлять перед собою різні цілі. При одруженні люди зіткнуться з багатьма відмінностями, і деякі з цих розбіжностей у їхніх інтересах, цінностях, цілях і потребах можуть виявитися в конфліктному спілкуванні. Крім того, у загальному уявленні конфлікт у сім'ї асоціюється з негативом і розглядається як недолік. Важливою є висновок вчених про те, що конфлікт може відкрити нові можливості і сприяти розвитку взаємин. Успішні сім'ї не відрізняються відсутністю чи низькою частотою конфліктів, але відмічаються меншою глибиною та меншими наслідками цих конфліктів [16].

Цікавим відгалуженням в аспекті проблеми подружніх конфліктів, на наш погляд, є дослідження відомого сучасного психолога С. Кратохвіла. Він досліджував деякі психологічні риси особистості у зв'язку з тими проблемами, які можуть виникати у сім'ї. Комбінація особистісних особливостей є основою для конфліктів, які повторюються, роблячи їх запрограмованими. Відповідно з цим, психокорекційна робота має бути спрямована на зміну поведінки клієнта, який сам звернувся за консультацією. На відміну від очікувань клієнта, аналіз його особистісних рис і рис партнера спрямований на досягнення розуміння того, що йому слід змінити в собі [16].

А. В. Кравченко пропонує цікавий погляд на проблему, зауважуючи, що конфлікт у сімейних відносинах виконує дві основні функції: конструктивну і деструктивну. Конструктивна функція конфлікту полягає у тому, що він може сприяти розвитку особистості і сім'ї. Завдяки конфлікту

можуть виникати нові цілі, норми та цінності. Однак ця функція реалізується лише тоді, коли партнери володіють навичками конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях. В рамках конструктивної функції конфлікт:

- а) сприяє адаптації сім'ї та окремих членів до нових умов;
- б) допомагає об'єктивізувати причину протиріччя і подолати її;
- в) сприяє згуртуванню сім'ї та спрямовує її на захист своєї єдності;
- г) допомагає подолати внутрішню напругу та звільнитися від фрустрації;
- д) допомагає знаходити способи впливу на іншого;
- е) допомагає членам сім'ї краще розкрити якості власної особистості та здобути авторитет у сім'ї [19].

Г. В. Ложкін та Н. І. Пов'якель зауважують, що сімейні конфлікти мають свої особливості, які випливають з унікальності сімейних стосунків. Однією з ключових особливостей є те, що сімейні відносини формуються як міжособистісні стосунки, що ґрунтуються на любові та взаєморозумінні, а також на правових і моральних обов'язках, пов'язаних з виконанням функцій сім'ї. Ці функції включають репродуктивну, виховну, побутову, економічну, комунікативну, регулятивну та рекреаційну складові [22, с. 207].

Сімейні конфлікти можуть виникати з різних причин, серед яких найважливіші:

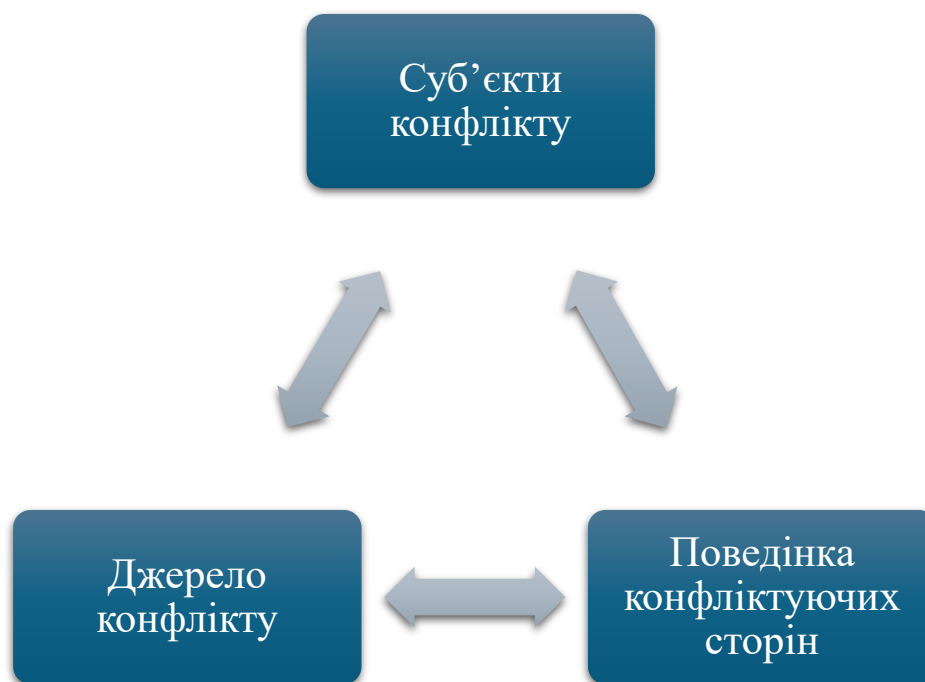
1. Обмеження свободи активності, дій та самовираження членів сім'ї.
2. Ненормативна поведінка одного або декількох членів сім'ї, така як алкоголізм або наркоманія.
3. Наявність протилежних інтересів і прагнень, що обмежують можливості задоволення потреби одного з членів сім'ї.
4. Авторитарний або жорсткий тип взаємодії, який встановлюється в сім'ї.

5. Матеріальні проблеми, які є складними для вирішення.
6. Авторитарне втручання родичів у подружні відносини.
7. Сексуальна дисгармонія між партнерами у шлюбі та інші [22, с. 408].

Г. М. Бевз наводить додаткові причини конфліктів у сім'ї, серед яких найбільш поширені:

- надмірні очікування від партнера (партнерки), коли ви робите його (її) відповідальними за ваше особисте щастя.
- неправильне ставлення до сексуальних потреб у подружньому житті.
- заздрість до успіхів партнера (партнерки) у сімейному житті.
- недооцінка його (її) проблем і турбот.
- вираження зневаги, що може дати розуміти: «ти вже не така важлива (важливий) для мене».
- намагання підкреслити його (її) зовнішню (внутрішню) непривабливість [26].

Особливості сімейних конфліктів виявляються в їхній динаміці та формах прояву. Динаміка сімейних конфліктів описується класичними етапами, такими як виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення конфлікту, відкрите протистояння, розвиток конфлікту, його вирішення та емоційне переживання. Проте сімейні конфлікти відрізняються від інших конфліктів підвищеною емоційністю, швидкістю протікання етапів, різноманітністю форм протистояння (докори, образи, сварка, скандал в сім'ї, порушення спілкування і т. д.), а також методами їх подолання, такими як примирення, досягнення згоди, полагодження відносин на основі взаємних поступок, розлучення та інші. Критерії сімейних конфліктів можна розділити на три пункти (див. рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Критерії сімейних конфліктів**

Різноманіття сімейних конфліктів представлено в таблиці (див. табл. 1.1).

**Таблиця 1.1**

**Класифікація сімейних конфліктів**

№	Критерій класифікації	Тип конфлікту	Основна причина
1	Суб'єкти конфлікту	Подружні конфлікти	Весь спектр причин сімейних конфліктів
		Конфлікти між батьками і дітьми	Проблеми виховання дітей; ригідність сімейних відносин; вікові кризи дітей; особистісні чинники
		Конфлікт родичів	Авторитарне втручання родичів

Продовж. табл. 1.1

2	Джерело конфлікту	Ціннісні конфлікти	Наявність протилежних інтересів, цінностей
		Позиційні конфлікти	Боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволенні потреби у визнанні значущості "Я" одного з членів сім'ї
		Сексуальні конфлікти	Психосексуальна несумісність подружжя
		Емоційні конфлікти	Незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги і розуміння з боку одного з членів сім'ї)
3	Поведінка конфліктуючих сторін	Господарсько-економічні конфлікти	Протилежність поглядів подружжя на ведення домашнього господарства і участь у цьому процесі кожного з них, а також інших членів сім'ї. важке матеріальне положення сім'ї
		Відкриті конфлікти (відкрита розмова в підкреслено коректній формі; взаємні словесні образи; биття посуду і т. п.)	Індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; рівень виховання; зміст причини конфлікту
		Приховані конфлікти (демонстративне мовчання; різкі жести і погляди, які свідчать про незгоду, й ін.)	Причини ті ж, що й у попередньому випадку

Усі конфлікти, що виникають у сім'ї, можуть виконувати будь-які функції та поєднувати їх. Як правило, превалюють негативні функції,

внаслідок цього позитивні часто йдуть у тінь або ж зовсім не втілюються в життя.

У сімейних конфліктів є свої функції. Т. В. Буленко склала таблицю, де розділила їх на позитивні та негативні (див. табл. 1.3) [13].

Таблиця 1.3

### Позитивні та негативні функції конфліктів

№	Позитивні функції	Негативні функції
1	Розрядження напруженості між конфліктуючими сторонами	Великі емоційні витрати на участь у конфлікті
2	Отримання нової інформації про опонента	Зниження дисципліни, погіршення соціально-психологічного клімату в сім'ї
3	Згуртування сім'ї	Уявлення про переможених членів сім'ї як про ворогів
4	Стимулювання до змін та розвитку сімейних відносин	Надмірне захоплення процесом конфліктної взаємодії
5	Зняття синдрому покірності у підлеглих	Після завершення конфлікту – зменшення рівня співробітництва між членами сім'ї
6	Діагностика можливостей опонентів	Ускладнене відновлення сімейних відносин (шлейф конфлікту)

Основою сімейних конфліктів є некоректне сприйняття та незрілість взаємозалежних стосунків, які часто використовуються для задоволення невротичних потреб у домінуванні, захисті, опіці та суперництві. Основні етапи конфлікту включають наступне:

1. Виникнення та формування конфліктної ситуації.
2. Розуміння конфліктної ситуації хоча б одним з учасників соціальної взаємодії та емоційне переживання даного факту.
3. Початок відкритої конфліктної взаємодії.

4. Формування відкритого конфлікту [33, с. 28]. За рівнем гостроти протиріч, що виникають, конфлікти можуть бути поділені на такі типи (див. рис. 1.3).



**Рис. 1.3. Типи конфліктів**

Існує кілька типологій сімейних конфліктів. Найширша з них включає два типи – конструктивний конфлікт і деструктивний конфлікт. Конструктивний конфлікт має як наслідок взаємоприйнятне розв'язання і почуття власної вирішеності. Деструктивний конфлікт, як правило, залишає після себе психоемоційну напругу, незадоволеність результатом зіткнення. Саме деструктивні сімейні конфлікти призводять до негативних наслідків як для дитини, так і для всієї родини [8, с. 13].

Сімейне неблагополуччя завжди має свої корені в конфліктах, які можуть бути явними або прихованими, міжособистісними, соціально-побутовими, психофізичними та фізіологічними. Конфлікт визначається як ситуація, де різні цілі, інтереси, погляди або думки зіткнулися з метою їх вирішення в умовах взаємозалежності.

Отже, конфлікт є сигналом про існуючу суперечність у потребах, поглядах, інтересах і т.д. У взаємини між членами сім'ї причинами конфліктів можуть бути об'єктивні фактори, такі як реальні труднощі,

перешкоди, складні ситуації, а також суб'єктивні чинники, такі як очікування, різні ціннісні орієнтації, звички, особливості характеру, темперамент і т.д.

Сімейний конфлікт – це усвідомлене зіткнення (протиборство), що виникає між двома або кількома членами однієї сім'ї. Він характерні взаємно протилежні, несумісні, які виключають одне одного потреби, інтереси, мети і поведінка.

## **1.2. Подружній конфлікт як соціально-психологічний феномен**

Різноманітність поглядів на світ, різні інтереси, що обумовлені статевою приналежністю індивідів, а також індивідуальні психічні відмінності та різний життєвий досвід є звичайним явищем у будь-якій родині і можуть бути причиною сімейних розбіжностей. У зв'язку з тим, що для спільного життя об'єднуються чоловік і жінка, виникає специфічність ситуацій, що призводять до конфліктів на різних етапах розвитку сім'ї. Найбільш значима роль конфліктів припадає на період формування сім'ї, коли молоде подружжя тільки починає адаптуватися одне до одного.

Подружні взаємини є динамічними і постійно еволюціонують. Час від часу вони можуть зазнавати непередбачуваних змін, але також існують певні типові етапи розвитку, які властиві шлюбним стосункам у часі. Ці етапи є своєрідними «нормативними» змінами, які визначають стадії розвитку подружніх відносин [3].

Протягом життєвого шляху сім'ї на кожній стадії виникають кризи, які є умовними позначеннями для більш або менш виражених станів конфліктності. Ці кризи виникають у періоди переходу від одного етапу вікового розвитку до іншого і порушують звичний спосіб життя, зачіпаючи найважливіші життєві цінності і потреби людини, супроводжуючись



сильними емоційними переживаннями. Сімейна криза також відображає перелом, пов'язаний із переходом сім'ї з одного стану в інший. Основна риса кризи полягає у ламці старих стереотипів та образу життя. Кризи в сім'ї виникають, зазвичай, при зміні структури, з'явленні нового члена сім'ї або коли один з членів сім'ї залишає її або намагається суттєво змінити [26, с. 155].

Подружні конфлікти відіграють ключову роль у сімейних відносинах. Серед факторів дошлюбного періоду виділено такі змінні: ранній та пізній вік одруження, рівень утворення подружжя, соціальний статус сім'ї, місце проживання (міське або сільське), виховання в неповній родині, наявність братів і сестер, сприйняття успішності сімейного життя батьків, тривалість дошлюбного знайомства, досвід дошлюбного сексу та вагітності, батьківське ставлення до шлюбу, мотиви для укладання шлюбу. Серед шлюбних факторів враховуються такі показники, як сімейний дохід у перші роки шлюбу, наявність власного житла, занятість жінки, вживання алкоголю на початку шлюбу, матеріальна підтримка батьків, народження дитини на початку шлюбу, кількість дітей, установки щодо репродукції, наявність проблем у вихованні дітей, оцінка педагогічної компетентності дружини, розподіл побутових та виховних обов'язків між батьками, наявність вільного часу у подружжя, спільне проведення вільного часу, спільне прийняття сімейних рішень, обмеження спільного спілкування, відсутність довіри з боку партнера, втрата почуття любові, сексуальна дисгармонія, особисті якості подружжя, спільні шлюбні цінності, культура спілкування та частота конфліктів [4].

Справді, перелік факторів, що впливають на конфліктність у сім'ї, може бути неповним без урахування макрофакторів, які впливають на сучасне суспільство. Зокрема:

1. Зростання соціального відчуження, яке може виникати через віддаленість ізоляції в суспільстві, відсутність спільних цінностей і інтересів.

2. Орієнтація на культ споживання, коли матеріальні цінності стають пріоритетом, а не якість взаємин та добробут сім'ї.

3. Девальвація моральних цінностей, що виражається у зміні традиційних норм сексуальної поведінки та відносин в сім'ї.

4. Зміна традиційного становища жінки в сім'ї, де можуть виникати конфлікти внаслідок змішаних уявлень про її роль (від повної економічної самостійності до синдрому домогосподарки).

5. Кризовий стан економіки, фінансів та соціальної сфери держави, який може призвести до стресу в сімейному бюджеті, невпевненості у майбутньому та загострення внутрішніх конфліктів [9].

Основні соціальні фактори, які призводять до виникнення подружніх конфліктів:

1. Вік одруження: раннє укладення шлюбу може бути фактором ризику для задоволеності відносинами в сім'ї. Дослідження показують, що успішні шлюби частіше укладаються людьми, які досягли соціальної та психологічної зрілості, тоді як неуспішні шлюби частіше укладаються в молодому віці.

2. Економічний стан: низький рівень доходів і відсутність власного житла можуть створювати додаткові напруги в сімейних відносинах. Хоча ці фактори не завжди є головною причиною розладу в сім'ї, вони можуть підсилити існуючі проблеми.

3. Житлові умови: спільне проживання молодої пари з батьками може впливати на стабільність сімейних відносин. Деякі дослідження показують, що молоді сім'ї, які проживають з батьками, можуть мати більш стабільні відносини, ніж ті, що живуть окремо, але це також може

призводити до конфліктів між молодими подружжями та їхніми батьками [12].

У сприйнятті людини критичні життєві обставини є складною психологічною проблемою, і їх вирішення вимагає негайного розв'язання. Людина емоційно переживає ці обставини, і цілком природно, що поняття конфлікту невіддільне від критичної життєвої ситуації. Конфлікт можна охарактеризувати як протистояння двох сторін, як біполярне явище, яке проявляється в активності протистояння між ними. Ця активність спрямована на подолання протиріч, що виникають у подружжя.

Основу сімейних конфліктів, як правило, складає неузгодженість очікувань одного з подружжя по відношенню до іншого дружини та неузгодження подання подружжя щодо потреб один одного. Конфлікти в сім'ях часто пов'язані із порушенням норм повсякденного життя або незадоволеністю потреб подружжя у захисті власних егоцентричних устремлінь [20].

Конфлікти в сім'ях часто виникають через автономні потреби та егоцентричні бажання подружжя, що можуть спричиняти стреси та конфронтацію. Поступове вихолодження кохання в шлюбі може призвести до відчуття замкнутості та відчуженості, що в свою чергу призводить до неузгодженості у веденні домашніх справ. Поступово одне з подружжя може відчувати втрату психологічної підтримки від іншого, що призводить до наростання емоційного напруження у відносинах та втрати взаємоповаги. У стабільних подружніх пар конфлікти зазвичай вирішуються конструктивно, але часто вони виникають у сфері розподілу ролей [23].

Характер конфлікту визначається його значущістю для сприяння збереженню та розвитку подружніх відносин. З цієї точки зору, всі наявні конфлікти можна розглядати як деструктивні, які перешкоджають адаптаційним процесам сімейних пар, або конструктивні, які є бажаними та необхідними для розвитку відносин у сімейних парах.

Деструктивний конфлікт може призвести до тимчасового натягнутого стану відносин між подружжям, де після сварки залишається ледь відчутна напруга. Напруженість може тривати протягом певного часу після конфлікту [28].

Навпаки, конструктивний конфлікт сприяє розрядці напруженості в сімейних відносинах. Після нього подружжя стає більш уважним та турботливим одне до одного, проявляє бажання розвивати партнерські відносини, щоб знову знайти взаєморозуміння та краще зрозуміти одне одного.

Проте незалежно від характеру конфлікту, він супроводжується почуттями страху, тривоги, занепокоєння, роздратованості, втрати рівноваги, гніву, образи та іншими неприємними емоціями і переживаннями.

Розрізняючи різні типи конфліктів у сімейних відносинах, можна виокремити такі категорії [34]:

1. Справжній конфлікт – це конфлікт, що існує об'єктивно і сприймається адекватно обома сторонами. Наприклад, різні погляди на проведення вільного часу, коли дружина хоче піти в кіно, а чоловік - на футбол.

2. Випадковий або умовний конфлікт – це конфлікт, який може бути вирішено, але учасники не усвідомлюють цього. Наприклад, подружжя можуть не помічати, що існують інші компромісні альтернативи для спільного проведення дозвілля.

3. Зміщений конфлікт. В цьому випадку за зовнішнім конфліктом ховається щось зовсім інше. Наприклад, сперечаючись через форму проведення вільного часу, подружжя насправді конфліктують через уявлення одного з партнерів про роль іншого в сім'ї.

4. Неправильно приписаний конфлікт. У цьому випадку одна сторона критикує іншу за щось, що вона зробила, хоча насправді це було виконано за її власним розпорядженням, про яке вона забула.

5. Латентний (прихований) конфлікт, цей тип конфлікту базується на несвідомому протиріччі, яке існує між подружжям, наприклад, коли один із партнерів не радий приїзду свекрухи або свекрухи.

6. Неправдивий конфлікт. В цьому випадку конфлікт існує лише через сприйняття подружжя, без об'єктивних причин, але на основі надуманих. Наприклад, сперечатися через щось, що насправді не відбулося або не має об'єктивного значення [34].

Сімейні конфлікти можуть виникати з різних причин, таких як зіткнення інтересів, незадоволені чи задоволені потреби, хибні уявлення про поведінку один одного та інші фактори. Ці конфлікти можуть виникати неодноразово через тривале спільне життя подружжя. Кожен конфлікт може відрізнятися за своєю природою, проте деякі теми або проблеми можуть повторюватися через час. Наприклад, розбіжності у вихованні дітей, фінансові труднощі, розподіл домашніх обов'язків і т.д. можуть бути джерелами конфліктів, які з'являються знову і знову у різних контекстах і обставинах [54].

Фактором, який сприяє виникненню конфліктності в подружніх відносинах, є кризові періоди у розвитку молодої сім'ї. Наприклад, у перший рік подружнього життя сімейної пари конфліктна ситуація виникає внаслідок швидкої адаптації одного до одного. У цьому контексті два індивідуальних "Я" поступово змінюються на єдине "Ми". Цей період розвитку вважається першим кризовим періодом [54].

Другий кризовий період у житті сімейної пари зазвичай відбувається під час народження дітей. Недостатньо укріплена система "Ми" піддається серйозним випробуванням. Для подружжя стає складніше мати вільний час для особистої самореалізації та задоволення власних інтересів, таких як

захоплення чи хобі, а також у плануванні кар'єрного росту. Тимчасове зниження сексуальної активності у сімейній парі може бути пов'язане з втомою дружини, яка зазвичай пов'язана з доглядом за дитиною. Проблеми у вихованні дитини також можуть призвести до конфліктів між подружжям та їхніми батьками щодо методів виховання [37].

Третій кризовий період у житті сімейної пари зазвичай співпадає з середнім віком подружжя. На цей вік припадає конфлікт монотонності, оскільки через багаторазове повторення одних і тих же вражень подружжя швидко насичується одне одним у спільному сімейному житті.

Виникнення четвертого періоду конфліктності відносин сімейної пари відбувається після 18-24 років спільного життя і збігається з виникненням почуття самотності, зазвичай пов'язаного з відходом дітей, а також наближенням періоду інволюції [37].

Отже, подружній конфлікт є складним соціально-психологічним феноменом, що виникає внаслідок неузгодженості, протиріччя та напруження у відносинах між чоловіком і жінкою у шлюбі або стабільних партнерських відносинах. Цей конфлікт може мати різні причини та проявлятися на різних рівнях: від повсякденних непорозумінь до серйозних суперечок з приводу цінностей, переконань та життєвих цілей.

Соціальний аспект подружнього конфлікту включає в себе вплив зовнішніх чинників, таких як культурні, економічні та соціальні умови, що можуть впливати на спосіб сприйняття та реагування подружжя на конфліктні ситуації. Наприклад, економічні труднощі або соціальний стрес можуть підвищити рівень конфліктності в сім'ї. Психологічний аспект подружнього конфлікту включає в себе внутрішні причини, такі як особистість, емоції, ставлення та переживання кожного члена подружжя. Наприклад, різні способи вирішення конфліктів, рівень емоційної стійкості або відмінності в сприйнятті ситуацій можуть призвести до накопичення напруження та конфліктів у сімейних відносинах.

Отже, подружній конфлікт можна розглядати як комплексний соціально-психологічний феномен, який потребує уваги та розуміння з боку усіх учасників сімейного процесу для ефективного вирішення та збереження здорових відносин.

### **1.3. Причини подружніх конфліктів у молодих сім'ях**

Класифікація подружніх конфліктів, запропонована російським дослідником Л. І. Скібіцька, визначає три основні групи причин, які лежать в основі цих конфліктів:

1. Конфлікти на ґрунті несправедливого розподілу праці. Ця категорія конфліктів виникає через різне розуміння прав та обов'язків між чоловіком і жінкою у сімейних відносинах. Наприклад, неявне очікування щодо того, хто має виконувати які обов'язки в сім'ї, може призводити до неврівноваженості та конфліктів.

2. Конфлікти на ґрунті незадоволення будь-яких потреб. Група конфліктів виникає, коли одне або обидва подружжя почуваються незадоволеними своїми потребами у сімейних відносинах. Це може включати потреби в увазі, підтримці, розумінні, а також фізіологічні аспекти, такі як сексуальна задоволеність.

3. Сварки через недоліки у вихованні. Ця категорія конфліктів виникає, коли подружжя мають різні погляди на виховання дітей або виникають розбіжності у підходах до виховання. Це може стосуватися дисципліни, методів навчання, релігійних чи культурних переконань [36].

Отже, щодо першої причини, варто відзначити, що ключовим аспектом у розподілі обов'язків у сімейному житті є їхня взаємна узгодженість. Така узгодженість може робити як традиційну, так і егалітарну моделі сімейних відносин прийнятними для щасливого спільного життя,

якщо вони відповідають потребам та побажанням подружжя. Проте, пошуки такої узгодженості можуть викликати конфлікти, оскільки дві людини можуть розуміти свої обов'язки по-різному. Це може бути зумовлено їхніми особистими цілями та інтересами, які не завжди збігаються. І чим більше розбіжностей у цих уявленнях, тим більше потенційно небезпечних ситуацій може виникнути в сімейному житті. У таких випадках мова йде про розбіжність у очікуваннях ролей або, враховуючи сучасні тенденції, можна говорити про конфлікт уявлень, коли серед жінок найчастіше затверджується образ успішної бізнес-леді.

Друга група причин вказує на те, що уявлення про сімейно-шлюбні відносини сучасного суспільства далекі від ідеалу. Це можна пояснити тим, що бажання та завдання кожної статі різняться. Часто подружжя більше обговорюють обов'язки, які сприймаються як типові для протилежної статі, ніж для своєї власної. Це призводить до розбіжностей між молодими чоловіками та жінками у їх уявленнях про те, як підтримувати гармонійні відносини в сім'ї. Також віддаленість від ідеалу може пояснюватися тим, що кожен член сім'ї має свої потреби, інтереси та цілі, які можливо залишилися невиконаними або неотриманими ще до укладення шлюбу. Ці невиконані або незадоволені потреби можуть призвести до конфліктів, особливо якщо вони не отримують достатньої підтримки чи ігноруються іншим членом сім'ї. На цьому ґрунті можуть виникати конфлікти, пов'язані з непокоєм щодо власного задоволення життям або досягнень. Сьогодні як жінки, так і чоловіки прагнуть до успішної кар'єри, а це може викликати деякий дискомфорт для подружжя через відсутність уваги, невиконання або несвоєчасне виконання своїх обов'язків та інших завдань. Поява дітей у сім'ї може змінити ситуацію, зміцнити стосунки та вирішити деякі проблеми, переключивши увагу на нових членів сім'ї та спрямовуючи всі зусилля на їх виховання. Однак поява дітей може також призвести до інших складнощів,



зокрема психологічної неготовності до батьківства, яка частіше властива молодим чоловікам, ніж жінкам [46].

Третя група причин полягає в тому, що конфлікт уявлень молодих подружжя може загострюватися і посилюватися через дуже обмежене знайомство одне з одним. По-перше, це стається тому, що в період знайомства перед шлюбом вони уникають обговорення тем, які стосуються сімейних відносин, вважаючи, що інші теми є більш підходящими. По-друге, короткий період знайомства перед шлюбом не дозволяє їм дізнатися достатньо одне про одного. Крім того, різниця у вихованні кожного з подружжя може вплинути на їхнє сприйняття інших, оскільки воно може бути або дуже схожим, або мати відмінності, що призводить до нерозуміння в різних аспектах їхнього життя. Конфлікти в молодих сім'ях часто виникають через різницю у правилах, які кожен із подружжя привчився у своїй батьківській сім'ї [46].

Т. Ф. Алексеєнко наголошує, що перші роки подружнього життя є періодом формування індивідуальних стереотипів спілкування, узгодження систем цінностей та вироблення спільної поведінкової стратегії. Протягом цього періоду відбувається взаємне адаптування подружжя та пошук таких типів взаємин, які задовольняють обох партнерів. Для молодої сім'ї до появи дітей найтипівіші проблеми пов'язані з установленням сімейного порядку, розчаруванням один в одному, що виникає під впливом глибшого взаєморозуміння, конфліктами щодо розподілу обов'язків, проблемами у стосунках з родичами, а також матеріальними та економічними труднощами [1, с. 318].

Основні причини сімейних конфліктів можуть виникати з-за наступних чинників:

- Помилки в розподілі сімейного бюджету, що спричиняють розбіжності.

- Незадоволення потреби в цінності та важливості власного "Я", що може викликати порушення гідності партнера.

- Різні потреби у відпочинку та дозвіллі.

- Незадоволеність позитивними емоціями одного або обох партнерів.

- Сексуальна незадоволеність одного або обох партнерів.

- Проблеми через пристрасть одного з партнерів до алкоголю, наркотиків, азартних ігор.

- Незадоволення потреб у їжі, одязі, благоустрої житла та особистих цінностей одного з партнерів [12, с. 19]. Детальніше розглядаючи причини сімейних конфліктів, можна виділити широкий спектр обставин, включаючи:

- Індивідуально-психологічні фактори, такі як різниці у здоров'ї, сексуальні та психологічні розлади.

- Соціально-психологічні аспекти, які включають міжрелігійні конфлікти та проблеми, пов'язані з регулюванням та розподілом сімейних фінансів.

- Фонові чинники, які можуть бути соціально-політичними або соціально-економічними, впливають на ціннісні різниці між партнерами, рівень життя сім'ї та її фінансове становище.

- Морально-психологічні аспекти, такі як випадки зради, брехні або подвійних стандартів, які можуть підштовхнути до конфлікту в подружжі [9, с. 60].

М. І. Пірен вказує на інші чинники, що можуть призводити до виникнення сімейних конфліктів:

- Одна з партнерів може надто багато очікувати від іншого, покладаючи на нього відповідальність за своє особисте щастя.

- Неправильне ставлення до сексуальних потреб у подружньому житті може також призвести до конфліктів.

- Заздрість до успіхів партнера у сімейному житті може стати джерелом напруги в стосунках.
- Несерйозне ставлення до турбот і проблем партнера може породити конфліктні ситуації.
- Зауваження щодо зовнішньої непривабливості або внутрішньої особистісної порожності також можуть спричиняти напруженість у взаєминах [31].
- Однією з найбільш поширених причин подружніх конфліктів є егоїстичність одного або обох членів подружжя. Егоїзм може стати серйозним перешкодженням на шляху до щасливого подружнього життя, оскільки він руйнує взаєморозуміння та взаємовідносини. У випадку, якщо обидва члени подружжя є егоїстичними, це може призвести до утворення так званої міщенської сім'ї.

Ще однією серйозною проблемою є небажання подружжя шукати компроміс та поступатися один одному. Нехтування пошуком компромісу може стати головною перепорою на шляху до згоди та сімейної гармонії. Важливо зазначити, що в пошуках компромісу повинні бути готові поступатися обидва партнери, а не лише один з них.

Можна зробити висновок, що основними причинами конфліктів у сім'ях є порушення етики подружніх відносин, такі як зрада або ревності, біологічна несумісність, неправильні взаємини одного з подружжя з оточуючими людьми або родичами, несумісність інтересів та потреб, а також наявність особистісних недоліків або негативних якостей в одного або обох партнерів.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Сім'я, як соціальна група, є однією з основних одиниць суспільства, в якій відбувається передача цінностей, норм, традицій, а також соціалізація нових членів суспільства. У цій структурі співжиття складаються різноманітні взаємовідносини, що неминуче породжують конфлікти через відмінності в уявленнях, потребах, цінностях та інтересах між її членами.

Конфлікти у сім'ї можуть бути спровоковані різноманітними факторами. Іноді це можуть бути особисті характеристики кожного з подружжя, такі як агресивність, егоїзм, вразливість або непоступливість. Іншими причинами можуть бути зовнішні фактори, такі як економічні проблеми, соціальний тиск, або конфлікти з родичами чи іншими членами суспільства.

Однією з основних складових конфліктів у сім'ї є взаємодія між членами, яка може бути відкритою або прихованою. Наприклад, недосконалість спілкування, недостатня увага одного до потреб іншого, або неправильне розподіл сімейних обов'язків можуть призводити до конфліктів.

Вирішення конфліктів у сім'ї вимагає розвинених навичок комунікації, взаєморозуміння та вміння шукати компроміси. Це може включати в себе відкрите обговорення проблем, пошук спільних рішень, а також взаємне підтримку та розуміння.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ

### 2.1. Фактори конфліктності між подружжям

У житті сім'я відіграє величезну роль. Особливо останнім часом молода подружня пара привертає увагу багатьох соціологів та психологів з різних причин. На початку подружніх відносин формується модель майбутніх сімейних взаємин, яка включає розподіл ролей і обов'язків між подружжям, а також між батьками та дітьми. Молоді люди вперше адаптуються один до одного і до основних ролей у сім'ї: чоловіка та дружини. У цей період відбувається складний процес адаптації, визначається характер основних конфліктів та способи їх подолання [50].

Перед подружжям стоять завдання формування структури сім'ї, розподілу ролей та вироблення спільних сімейних цінностей. Проблеми сучасної молодої сім'ї є об'єктом вивчення низки наук – психології, соціології, педагогіки, демографії та інших. Різні фахівці досліджують динаміку взаємин у шлюбі, причини самотності у сім'ї та її розпаду.

В останні роки включеність до сім'ї перестала бути необхідним чинником духовного та фізичного виживання. Особистість набула відносної незалежності від сім'ї, змінився характер сприйняття подружніх відносин. Найбільш значущими стали не споріднені, об'єктивно задані відносини, а подружні, засновані на вільному виборі, саме вони стали центральними в сім'ї [39].

Дослідження різних аспектів подружнього життя дозволяють всебічно розглянути сімейні ситуації та розробляти різні програми психологічної допомоги сім'ї та подружнім відносинам. Такий підхід допомагає зрозуміти

глибинні механізми виникнення конфліктів і розробляти ефективні стратегії для їх подолання, забезпечуючи міцні та здорові сімейні зв'язки [29].

Молода сім'я – це подружжя, яке існує менше п'яти років. Важливість початкового періоду становлення та розвитку сім'ї підкреслюється багатьма психологами, тому вивчення чинників, які впливають на конфлікти в молодих сім'ях, є особливо важливим [20].

На взаємини у молодій сім'ї впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники.

Сімейні стосунки неможливі без конфліктних ситуацій. Конфлікт вказує на проблемні зони у сімейних відносинах. Проте, у подружжі дуже важливе вміння вирішувати ці ситуації. Існує кілька основних причин подружніх конфліктів. Однією з них є різні типи особистості людей, які вирішили жити разом, що стосується внутрішніх чинників, що впливають на подружні конфлікти [10].

Під конфліктом розуміють неузгодженість у цілях чи інтересах, поглядах чи ідеях двох людей. Під подружнім конфліктом розуміють зіткнення протилежно спрямованих поглядів, мотивів та інтересів подружжя.

Проаналізувавши різні точки зору щодо семантичного розуміння «конфліктних відносин у молодій сім'ї», ми дійшли висновку, що це один з видів міжособистісних відносин, який проявляється у формі взаємних неконструктивних відносин, взаємопов'язаних потреб, інтересів та цілей, що сприяє формуванню негативних поведінкових установок, які підвищують емоційну напругу в молодій сім'ї [20].

Люди можуть об'єднуватися в пари на основі схожості характерів і темпераменту або на основі доповнення один одного, тобто протилежностей.

Ось приклад схожості типів особистості: обоє екстраверти - тобто тип особистості, орієнтований на зовнішні фактори. У такого подружжя можуть

бути спільні інтереси, захоплення і погляд на світ. Конфлікти можуть виникати через небажання подружжя поступатися один одному [19].

Інший приклад – один із подружжя любить домінувати, а інший звик підкорятися. У такому союзі партнери, як сказав би сімейний психолог, доповнюватимуть один одного, і конфлікти виникатимуть тоді, коли хтось втомиться від виконуваної звичної ролі.

Зовнішні чинники також впливають на подружні конфлікти. До них належать: вплив батьківської сім'ї, друзів, культурні правила та норми поведінки, ціннісні орієнтири. Відмінності у цих чинниках можуть призводити до виникнення проблем у шлюбі [41].

Теоретичний аналіз серед безлічі факторів виділив такі, дії яких були вивчені в нашому дослідженні:

- 1) невідповідність молодих людей до різкої зміни способу життя;
- 2) нереалізовані очікування та незадоволені потреби, пов'язані з сімейним життям;
- 3) порушення етики подружніх відносин;
- 4) несумісність інтересів та потреб;
- 5) біологічна несумісність, розбіжність у ієрархії сімейних цінностей;
- 6) неузгодженість у розподілі ролей між подружжям;
- 7) прояв домінування одним із подружжя [41].

## **2.2. Дослідження особливостей подружніх конфліктів**

Процедура дослідження складалася з декількох етапів, які послідовно змінювалися в процесі. Перший етап полягав у виборі методів дослідження, а також створенні анкети для отримання загальних даних про респондентів. Зокрема, для проведення цього дослідження було обрано чотири методики:

## 1. Опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях [43].

Методика являє собою тест-опитувач, що містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які мають конфліктний характер.

Як відповідь респондентам (випробуваним) пропонується шкала реакцій на певну ситуацію, в яку закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції та згода чи незгода з партнером (стороною у конфлікті). Лівий полюс шкали - активне вираження незгоди, незгодне нейтральне ставлення, пасивне вираження згоди і, навпаки, правий полюс - активне вираження згоди.

Поділам шкали приписуються значення в балах відповідно від "-2" до "+2".

Шкала має такий вигляд:

- 2 Категорично не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) де-гавкає і говорить у цій ситуації; активно висловлюю незгоду та наполягаю на своєму.

- 1 Не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю обговорення. 0 Нічого не вживаю, не висловлюю своє ставлення, чекаю дальшого розвитку подій.

+1 Загалом згоден(а) з тим, що говорить він(вона), але не вважаю необхідно висловлювати своє ставлення.

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

Перед заповненням опитувальника випробуваним дається така інструкція: "У відносинах між подружжям досить часто бувають непорозуміння, зіткнення інтересів, протиріччя. Вам пропонуються досить типові ні ситуації, такі ж чи майже такі ж виникають у кожній парі. Бували вони, мабуть, і у вас. Будь ласка, виберіть той варіант з пропонованих відповідей, який найбільшою мірою близький до того, як Ви поведетеся в подібних ситуаціях. Не варто занадто довго замислюватися над вибором



відповіді. та, тому що в даному випадку не може бути відповідей "правильних" і "неправильних". Всі відповіді будуть збережені в таємниці".

Вивчення конфліктів у подружніх парах дозволило авторам методики виділити 8 сфер, у яких найчастіше відбуваються зіткнення:

1. Проблеми відносин із родичами та друзями.
2. Питання, пов'язані з вихованням дітей.
3. Прояв прагнення автономії [43].
4. Порухення рольових очікувань.
5. Розузгодження норм поведінки.
6. Прояв домінування одним із подружжя.
7. Прояв ревнощів.
8. Розбіжності щодо грошей. Також є шкала «загальний індекс конфліктності».

Отже, результати методики дають можливість охарактеризувати пару за низкою параметрів: найбільш конфліктогенні подружні сфери відносин, ступінь згоди (або незгоди) у ситуаціях конфлікту, уро- рівень конфліктності в парі. Ці характеристики можуть бути корисні як у ви- слідування різних сторін подружніх взаємин, так і при діагнос- тиці з метою подальшої корекції [43].

## **2. Методика «Особливості спілкування між подружжям» [32].**

Методика призначена для аналізу особливостей спілкування між чоловіками. гами за умов сімейного психологічного консультування.

Основним завданням початкового етапу роботи над методикою стала проб- лема відбору специфічних характеристик, параметрів спілкування в сім'ї, кото- рі можна було б розглядати як основні шкали опитувальника. Автори виходили з того, що спілкування як регулятор міжособистісних від- носіння подружжя через багато своїх параметрів входить у характеристики, найбільшою мірою диференціюють успішні та неуспішні шлюби (сім'ї). Наприклад, відсутність налагодженої системи міжособистісного

спілкування у парі, швидше за все, свідчить, що цей шлюб невдалий. Дефіцит ком- мунікативних зв'язків між подружжям негативно позначається і на їхніх дітях: у них гірші стосунки з батьками, вони менш товариські, важче адаптують- ся до різних соціальних ситуацій тощо. Але які характеристики та параметри спілкування подружжя найбільш тісно пов'язані з успішністю у сімейному житті? Видатні американські дослідники у сфері внутрішньосімейних відносин Р. Левіс і Дж. Спаніер створили модель якості шлюбу, де спробували на- і більш систематизованому вигляді уявити фактори, позитивно або нега- які впливають на його успішність. Спеціальна група змінних, виділено- них, описує те, як впливають на це різні характеристики спілкування. Вони виділили вісім параметрів міждружнього спілкування, які позитивно впливають формування успішних відносин між подружжям.

1. Подружні відносини тим краще, чим більше саморозкриття подружжя у процесі спілкування. Це означає, що чоловік і дружина в успішному міжособистісному спілкуванні можуть бути щирими, довіряти один одному найглибше та заповіт- ні таємниці, не боячись неприйняття та засудження.

2. Наявність у подружжя можливо більшої кількості загальних очікувань і установок, що виявляються у процесі спілкування. Через спілкування подружжя має по- відчувати свою схожість щодо навколишнього світу і людей.

3. Чим точніша невербальна комунікація між подружжям, тим успішніше міжособистісні відносини, тобто. подружжя у щасливих шлюбах не тільки правильно розуміють те, що вони говорять один одному, але і "правильно читають" пози, погляди, жести, вирази обличчя.

4. Важливим фактором успішності міжособистісних відносин подружжя є- ється наявність у їх спілкуванні спільних символів, які можуть виступати в самій різній формі, - це свій, нікому іншому не зрозумілий, мова,

наявність лагідно-вих прізвиськ та звернень, сімейні традиції та обряди та ін.

5. Чим частіше успішне міжособистісне спілкування між подружжям, тим краще їх міжособистісні стосунки загалом. Це означає, що щасливі пари дістають точно часто розмовляють і оцінюють розмови як "по-справжньому задушевні", довірчі, які є для них яскравим свідченням єдності та взаєморозуміння [32].

6. У успішних шлюбах через міжособистісне спілкування подружжя постійно підтверджують свою подібність у сприйнятті подружніх ролей, а також позицій, які вони займають у сім'ї загалом, і тих функцій та обов'язків, які кожен із них виконує щодня.

7. Найважливішою характеристикою успішних подружніх відносин є наявність між подружжям глибокого взаєморозуміння. Це означає, що кожен партнер приймає і не засуджує погляди та поведінку іншого, навіть якщо вона не в усьому відповідає його власному, йому не потрібно щось пояснити. няти чи виправдовуватися.

8. Міжособистісне спілкування подружжя тим успішніше, що більше взаємної емпатії вони виявляють у ньому. Безсумнівно, що без співпереживання, співчутства, співучасті успішне міжособистісне спілкування між подружжям неможливе.

Для опитувальника, що створюється, зі схеми Р. Левіса та Дж. Спанієра автори відібрали чотири параметри, які, з одного боку, найповніше теризують успішне міжособистісне спілкування подружжя, а з іншого - є цілком доступними для виміру за допомогою опитувальника. Цими параметрами стали: подібність у поглядах; загальні символи; довірливість спілкування; порозуміння. У процесі створення опитувальника до цих параметрів було додано ще два: психотерапевтичність спілкування, легкість спілкування.

Шкала психотерапевтичності сімейного спілкування характеризує, наскільки міжособистісне спілкування подружжя сприяє створенню комфортної та інтимної атмосфери у ній. Шкала легкості спілкування показує, наскільки подружжю просто налагодити між собою контакт, почати і кінчити розмову, наскільки вільно відчував-ють себе подружжя, спілкуючись один з одним.

Шкали «довірливість спілкування» та «взаєморозуміння між подружжям» розпадаються на дві субшкали: а) як респондент оцінює себе з цього ознакою, б) як і оцінює партнера, - які підраховуються окремо. Таким чином, опитувальник був складений із шести шкал. Остаточний варіант методики є 48 питань (Див. Додаток Б).

### **3. Методика виявлення емоційного дисбалансу в емоційних стосунках (Д. Деліс) [15].**

Методика призначена для діагностики емоційного дисбалансу в подружній парі. Дисбаланс – це невірноваженість, нерівність. Застосовуючись в різних них галузях знань, даний термін означає невідповідність, нерівність певних величин чи понять. Емоційне ставлення до партнера - показник його привабливості. ти. На думку Д. Деліса, найбільше проблем у взаєминах закох-ленних пар зводиться до наступного: один із партнерів більш закоханий (або "емоційно вкладається" у взаємини), ніж інший. І чим більше любові вимагає більш захоплений партнер, тим менша потреба іншого від-давати.

Стан невірноваженості, у якому перебуває більш захоплений партнер, Д. Деліс описав терміном «підлегле становище», тоді як менш захоплений партнер займає «провідне становище». Як чоловіки, так і жінки можуть займати підлегле та провідне становище у різні періоди одного й того ж любовного зв'язку. Ті, хто займається підлеглим становищем, відчують страх бути відкинутим. Зазнаючи невпевненості і бажаючи повернути почуття контролю, вони додають більше зусиль, щоб збільшити

свою «привабливу силу», або залучатиність. Мета подібних зусиль - досягти емоційного, душевного контролю над коханим для того, щоб не боятися бути відкинутим. Це означає виграти його чи її любов. Але тут пастка.

Якщо чоловік або жінка виявиться надто привабливим, його парт-нер буде закоханий явно сильніше і його взаємини втратить рівновагу. Він стане провідним. Або якщо він наляканий віддаленням свого партнера, він стане підлеглим. Сильне бажання залучити когось, знайти над кимось душевний контроль містить у собі небезпеку руйнування балансу взаємовідносин. Це відбувається тому, що почуття закоханості на біохімічному рівні пов'язані з втратою з себе контролю. Як тільки хтось почне контролювати себе або переконатися в закоханості партнера, його власні почуття будуть остигати, колишнє збудження, гострота сприйняття поступово зникнуть.

Цей психологічний феномен Д. Деліс визначає як кризу, викликану ний парадоксом пристрасті. Причину, чому одна людина нас приваблює сильніше за іншу Д. Деліс бачить у наших бажаннях, особливо бажаннях, які стосуються інших людям, - про міжособистісні бажання. Задоволення таких бажань ній вимагає взаємодії з іншими людьми. Ці бажання грають головну роль у нашому емоційному благополуччі і є рушійною силою, яка керує поведінкою людей [15].

Даний опитувальник призначений для того, щоб визначити, чи присутній чи у взаєминах закоханих феномен пристрасті. Обробка та інтерпретація результатів тесту. Чим більше позитивних відповідей, тим більший дисбаланс. Опитувальник складається із 13 питань (див. Додаток В).

#### **4. Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин СОМО [32].**

Опитувальник для вимірювання характеристик дисгармонії міжособистісних відносин за допомогою самооцінок обстежуваного. Індикаторами дисгармоничности виступають напруженість, відчуженість, конфліктність і агресивність між суб'єктами відносин.

Текст опитувальника складений з тверджень, що стосуються звичних способів взаємодії з людьми взагалі, а не з якимось конкретним партнером випробуваного.

Кожен з 40 пунктів опитувальника передбачає сім варіантів відповіді, що виражають різну міру згоди в бальних оцінках, від 1 ("повністю не згоден") до 7 ("згоден повністю"). Підсумковий бал називається "індексом дисгармоничності відносин". Методика стандартизована на вибірці близько 900 дорослих, результат переводиться в стіни і інтерпретується наступним чином.

Високі значення - наявність дисгармонії в міжособистісних відносинах. Це можуть бути відсутність єдності, злагоди з іншими людьми, ослаблення позитивних емоційних зв'язків, переважання видаляють почуттів (самотність, неприязнь, злість, вина, каяття, заздрість, сором, образа) над сближаючими.

Середні значення - відносини досить гармонійні.

Низькі значення - можливо, надмірно виражені зближують почуття, що також говорить про дисгармонії у відносинах.

Низькі значення можуть свідчити або про те, що людина не бажає помічати наявність труднощів, проблем у відносинах, або про нещирість у відповідях.

У методиці чотирьох шкали, результати але кожної з них також нормовані:

- 1) напруженість відносин (Н);
- 2) відчуженість у відносинах (О);
- 3) конфліктність у відносинах (К);
- 4) агресія у відносинах (А) [32]. Стимульний матеріал наданий у додатку (див. Додатку Г).

### 2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

В емпіричному дослідженні брали участь 30 осіб, тобто 15 пар, які є молодим подружжям. Вік респондентів коливається від 22 до 25 років. Респонденти є здобувачами вищої освіти Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

Отже за результатами дослідження були отримані наступні результати:

#### 1. Результати дослідження за методикою опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях».

У табл. 2.1. наведені результати дослідження.

**Таблиця 2.1**

Таблиця результатів дослідження за методикою «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»

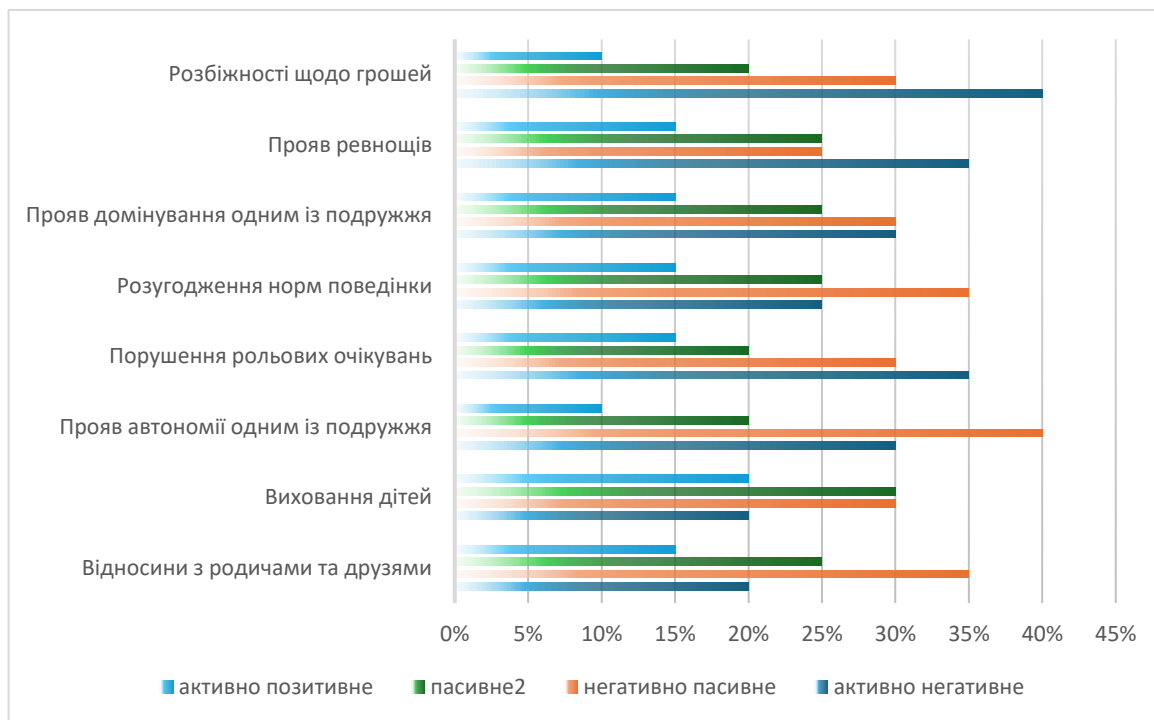
№	Показник	активно	Негативно	пасивне	активно
		негативне	пасивне		позитивне
1	Відносини з родичами та друзями	20%	35%	25%	15%
2	Виховання дітей	20%	30%	30%	20%

Продовж. табл. 2.1

3	Прояв автономії одним із подружжя	30%	40%	20%	10%
4	Порушення рольових очікувань	35%	30%	20%	15%
5	Розугодження норм поведінки	25%	35%	25%	15%
6	Прояв домінування одним із подружжя	30%	30%	25%	15%
7	Прояв ревнощів	35%	25%	25%	15%
8	Розбіжності щодо грошей	40%	30%	20%	10%

Відповідно до представлених результатів складено гістограму розподілу результатів на гістограмі (див. рис. 2.1).





**Рис. 2.1. Гістограма розподілу результатів за методикою діагностики «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»**

Отже за результатами діагностики отримані такі результати:

1. Відносини з родичами та друзями. Показник (25% активно негативне, 35% пасивне негативне, 25% пасивне позитивне, 15% активно позитивне). Інтерпретація: 60% пар мають негативні відносини з родичами та друзями, що вказує на поширеність конфліктів у цій сфері. Високий відсоток пасивного негативного ставлення свідчить про приховані проблеми, які можуть не обговорюватись відкрито. Лише 15% подружжя демонструють активно позитивні відносини, що вказує на недостатній рівень підтримки з боку оточуючих.

2. Виховання дітей. Показник (20% активно негативне, 30% пасивне негативне, 30% пасивне позитивне, 20% активно позитивне) Інтерпретація: 50% пар мають конфлікти через виховання дітей, при цьому більша частина цих конфліктів є пасивними. Це вказує на наявність незадоволення виховними підходами, які не обговорюються відкрито.

Активно позитивні відносини в цій сфері спостерігаються у 20% пар, що свідчить про необхідність кращої координації та співпраці між подружжям.

3. Прояв автономії одним із подружжя. Показник (30% активно негативне, 40% пасивне негативне, 20% пасивне позитивне, 10% активно позитивне). Інтерпретація: 70% пар мають проблеми з проявом автономії, при цьому значна частина цих конфліктів є пасивними. Це свідчить про приховане незадоволення та нерозуміння потреб партнера в автономії. Лише 10% подружжя активно підтримують автономію партнера, що вказує на потребу в більшій відкритості та підтримці.

4. Порушення рольових очікувань. Показник (35% активно негативне, 30% пасивне негативне, 20% пасивне позитивне, 15% активно позитивне). Інтерпретація: 65% пар мають конфлікти через порушення рольових очікувань, з яких 35% є активними негативними конфліктами. Це вказує на значну невідповідність між очікуваннями та реальністю ролей у сім'ї. Активно позитивні відносини спостерігаються лише у 15% пар, що вказує на недостатню гнучкість та адаптацію у виконанні ролей.

5. Порушення рольових очікувань. Показник (35% активно негативне, 30% пасивне негативне, 20% пасивне позитивне, 15% активно позитивне). Інтерпретація: 65% пар мають конфлікти через порушення рольових очікувань, з яких 35% є активними негативними конфліктами. Це вказує на значну невідповідність між очікуваннями та реальністю ролей у сім'ї. Активно позитивні відносини спостерігаються лише у 15% пар, що вказує на недостатню гнучкість та адаптацію у виконанні ролей.

6. Прояв домінування одним із подружжя. Показник (30% активно негативне, 30% пасивне негативне, 25% пасивне позитивне, 15% активно позитивне). Інтерпретація: 60% пар мають конфлікти через домінування одного з партнерів, з яких 30% є активними негативними конфліктами. Це вказує на проблеми з балансом влади у відносинах. Лише 15% пар мають

активно позитивне ставлення до домінування, що свідчить про необхідність кращого розподілу ролей та повноважень у сім'ї.

7. Прояв домінування одним із подружжя. Показник (30% активно негативне, 30% пасивне негативне, 25% пасивне позитивне, 15% активно позитивне). Інтерпретація: 60% пар мають конфлікти через домінування одного з партнерів, з яких 30% є активними негативними конфліктами. Це вказує на проблеми з балансом влади у відносинах. Лише 15% пар мають активно позитивне ставлення до домінування, що свідчить про необхідність кращого розподілу ролей та повноважень у сім'ї.

8. Прояв домінування одним із подружжя. Показник (30% активно негативне, 30% пасивне негативне, 25% пасивне позитивне, 15% активно позитивне). Інтерпретація: 60% пар мають конфлікти через домінування одного з партнерів, з яких 30% є активними негативними конфліктами. Це вказує на проблеми з балансом влади у відносинах. Лише 15% пар мають активно позитивне ставлення до домінування, що свідчить про необхідність кращого розподілу ролей та повноважень у сім'ї.

Дослідження показало, що конфлікти у молодих сім'ях можуть виникати з різних причин, включаючи відносини з родичами та друзями, виховання дітей, прояв автономії, порушення рольових очікувань, норми поведінки, домінування, ревності та фінансові розбіжності. Значна частина цих конфліктів є пасивними, що свідчить про приховані проблеми, які не обговорюються відкрито. Активно негативні конфлікти часто пов'язані з глибокими розбіжностями та невирішеними питаннями. Лише невеликий відсоток пар демонструє активно позитивні відносини, що вказує на потребу в кращій комунікації та взаємопідтримці у вирішенні конфліктів.

## **2. Результати дослідження за методикою «Особливості спілкування між подружжям».**

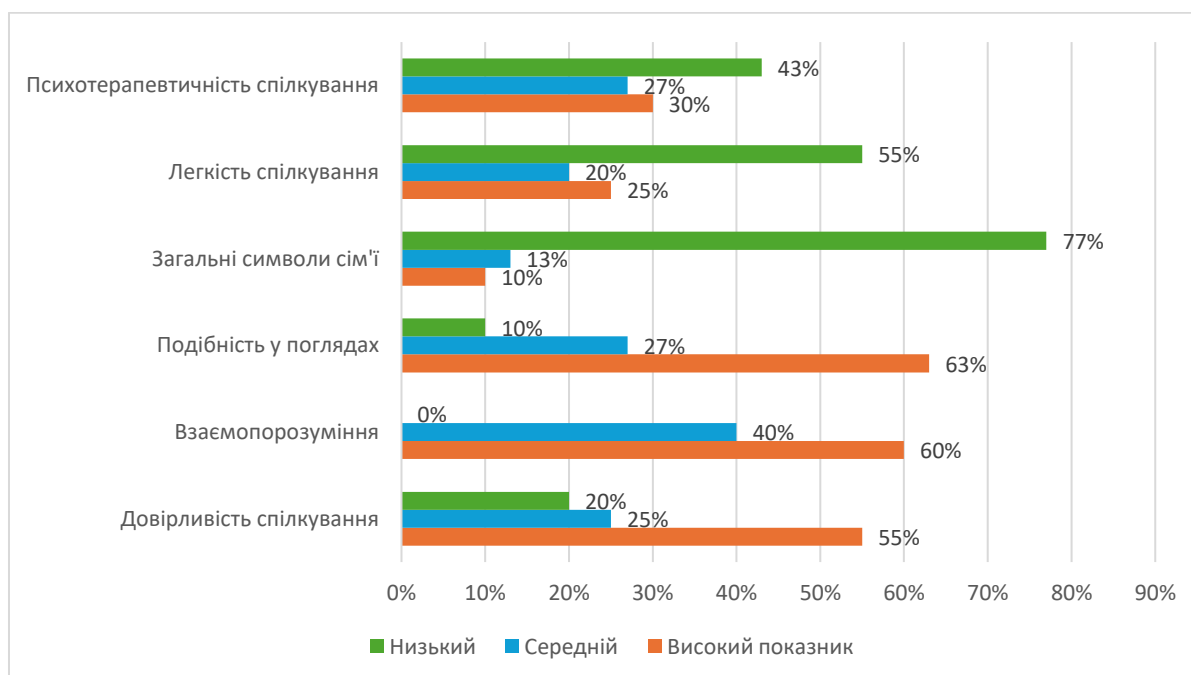
У таблиці наведені результати дослідження (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Таблиця результатів дослідження за методикою «Особливості спілкування між подружжям»**

№	Шкала	Високий показник	Середній	Низький
1	Довірливість спілкування	55%	25%	20%
2	Взаємопорозуміння	60%	40%	0%
3	Подібність у поглядах	63%	27%	10%
4	Загальні символи сім'ї	10%	13%	77%
5	Легкість спілкування	25%	20%	55%
6	Психотерапевтичність спілкування	30%	27%	43%

Відповідно до представлених результатів складено гістограму розподілу результатів на гістограмі (див. рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Гістограма розподілу результатів за методикою діагностики «Особливості спілкування між подружжям»**

За шкалою довірливості спілкування спостерігаються високі результати: у 55% вибірки індекс довірливості високий, що свідчить про значний рівень довіри у міжособистісному спілкуванні молодого подружжя. Більшість пар можуть щиро спілкуватися один з одним та довіряти свої таємниці. У 25% вибірки показники по цій шкалі є середніми, що вказує на наявність довірливого спілкування, але з можливою обмеженістю у саморозкритті.

За шкалою взаєморозуміння у спілкуванні між молодим подружжям результати розподілилися так: 30% вибірки мають високі показники, а 70% - середні. Це означає, що одна третина опитаних не мають складнощів у встановленні міжособистісної взаємодії та розумінні один одного, тоді як у більшості опитаних, дві третини, є невеликі труднощі в цій сфері.

Результати за наступними шкалами менш високі. Наприклад, за шкалою схожості у поглядах немає представників вибірки з високим індексом. Тільки 60% вибірки вважають, що їхні погляди на загальні очікування та установки у спілкуванні схожі, але вони все-таки мають певні труднощі. 40% вибірки не можуть знайти баланс та узгодити свої очікування у процесі міжособистісного спілкування.

77% вибірки мають низькі показники за шкалою загальних символів сім'ї, що може свідчити про відсутність або низький рівень розвитку сімейних традицій, особливої мови сімейного спілкування, незрозумілої для інших.

Більше половини молодих подружніх пар, а саме 55%, не можуть назвати процес спілкування зі своїм чоловіком/дружиною легким. Це означає, що їм складно почати і завершити розмову, вони відчують скованість у спілкуванні один з одним. Простіше налагодити контакт між собою можуть 25% вибірки.

За шкалою психотерапевтичності спілкування 43% вибірки мають низькі показники, що свідчить про низький рівень емпатії молодих

подружніх пар і відсутність глибокого взаєморозуміння у спілкуванні між подружжям. Це означає, що наявність відмінного стереотипу поведінки чи поглядів одного з подружжя може ускладнювати взаємодію.

### **3. Результати дослідження за методикою виявлення емоційного дисбалансу в емоційних стосунках (Д. Деліс).**

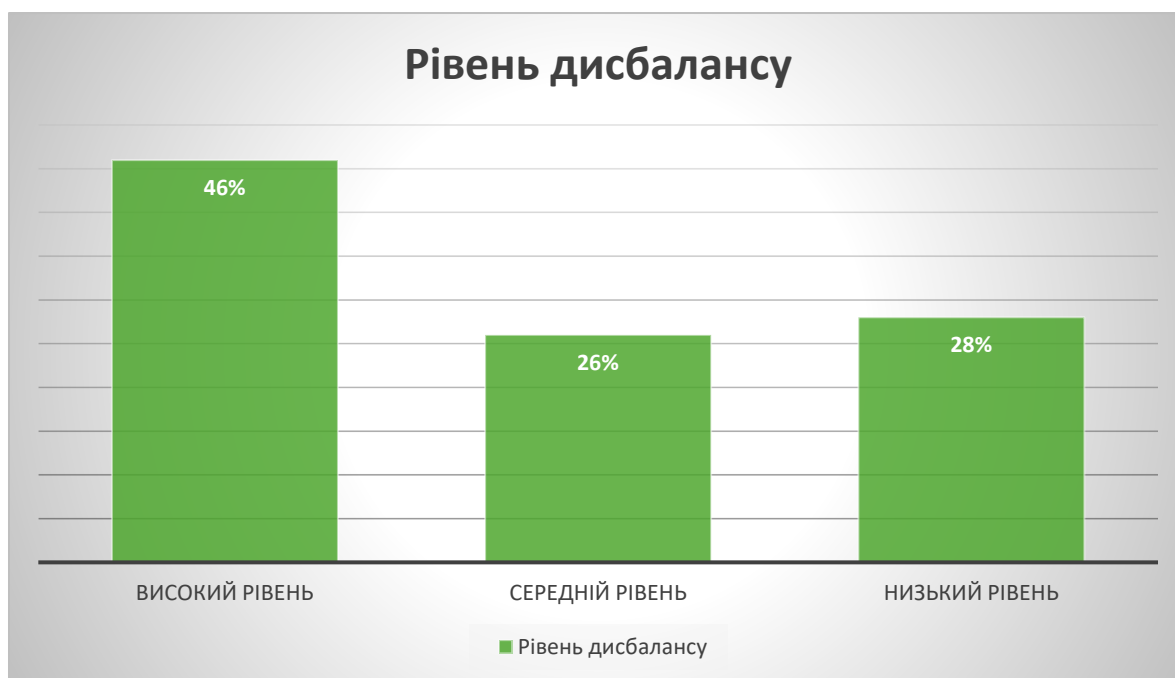
У таблиці наведені результати дослідження (див. табл. 2.3).

**Таблиця 2.3**

#### **Результати дослідження за методикою виявлення емоційного дисбалансу**

<b>№ подружньої пари</b>	<b>Рівень дисбалансу</b>
1	Високий
2	Середній
3	Високий
4	Низький
5	Середній
6	Низький
7	Високий
8	Середній
9	Високий
10	Високий
11	Низький
12	Високий
13	Низький
14	Високий
15	Середній

Відповідно до представлених результатів складено гістограму розподілу результатів на гістограмі (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів за методикою виявлення емоційного дисбалансу в емоційних стосунках**

Значна частина вивчених пар (46%) має високий рівень емоційного дисбалансу. Це означає, що в цих парах один партнер виявився значно більш емоційно залученим, а інший - менше зацікавленим у взаємодії.

Деякі пари (26%) показали середній рівень дисбалансу, що може вказувати на те, що обидва партнери виявили певну міру емоційного інтересу, але один з них все ж таки більше залучений, ніж інший.

28% пар показали низький рівень дисбалансу, що свідчить про те, що вони мають більш збалансовану взаємодію, де обидва партнери виявили близький рівень емоційного інтересу один до одного.

#### **4. Результати дослідження за методикою суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин СОМО.**

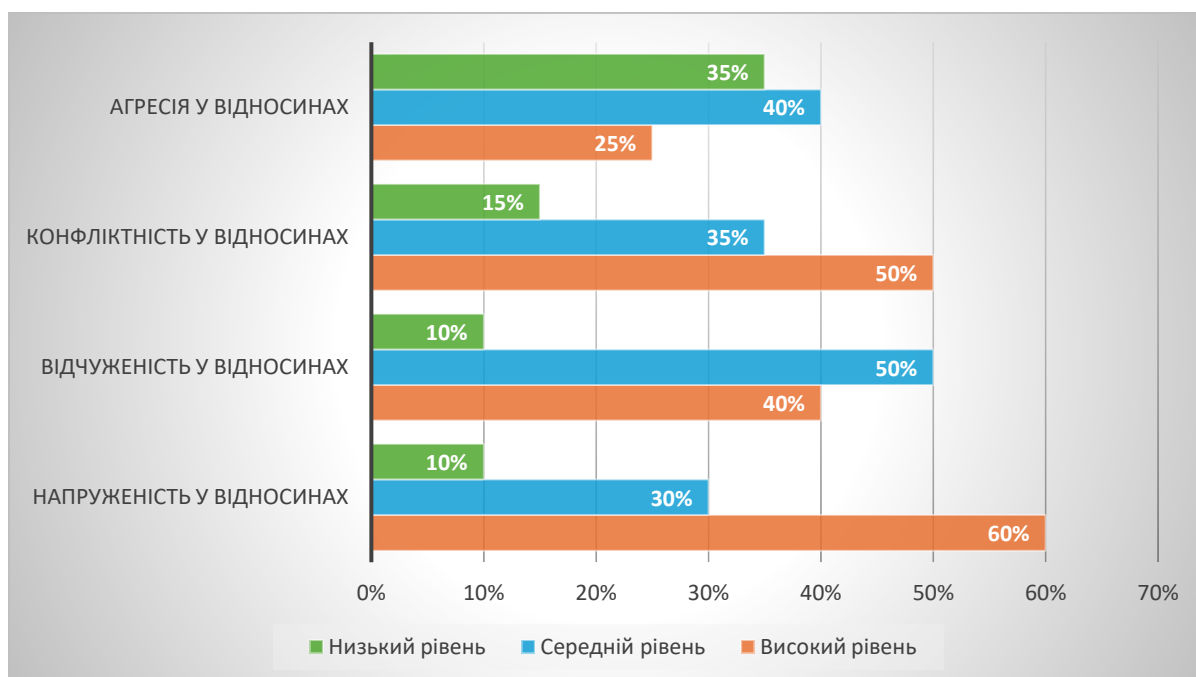
У таблиці наведені результати дослідження (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за методикою суб'єктивна оцінка  
міжособистісних відносин СОМО**

№	Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Напруженість у відносинах	60%	30%	10%
2	Відчуженість у відносинах	40%	50%	10%
3	Конфліктність у відносинах	50%	35%	15%
4	Агресія у відносинах	25%	40%	35%

Відповідно до представлених результатів складено гістограму розподілу результатів на гістограмі (див. рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів за методикою суб'єктивної оцінки міжособистісних відносин СОМО**

Результати суб'єктивної оцінки міжособистісних відносин (СОМО) вказують на різноманітність динаміки та характеру взаємодії між особами.



1. Напруженість у відносинах. 60% респондентів відзначили середній або високий рівень напруженості у своїх відносинах. Це може свідчити про наявність певних проблем або невирішених конфліктів. Тільки 10% респондентів описали свої відносини як малопроблемні, що свідчить про наявність гармонійних стосунків лише у обмеженому колі.

2. Відчуженість у відносинах. 50% респондентів відзначили середній рівень відчуженості. Це може вказувати на наявність певної віддаленості або непорозуміння між особами, але без значущого впливу на відносини. 40% респондентів відчують високий рівень відчуженості, що може означати серйозні проблеми у спілкуванні та взаєморозумінні.

3. Конфліктність у відносинах. 35% респондентів відзначили середній рівень конфліктності, що свідчить про наявність певних проблем або роздратування в їхніх взаємодіях. 50% респондентів відчують високий рівень конфліктності, що може вказувати на існування значущих конфліктів та суперечок у їхніх відносинах.

4. Агресія у відносинах. Майже половина респондентів (40%) відчують середній рівень агресії. Це може означати, що деякі конфлікти або напруженості присутні, але не виявляються у формі вираженої агресії. 25% респондентів відзначили високий рівень агресії, що може вказувати на наявність ворожого ставлення або агресивної поведінки в їхніх відносинах.

Загальний висновок з результатів суб'єктивної оцінки міжособистісних відносин (СОМО) вказує на наявність різноманітних динамік і паттернів у взаємодії між особами. Хоча деякі відносини можуть бути відзначені високою напруженістю, відчуженістю, конфліктністю та агресією, інші можуть бути гармонійними та малопроблемними. Зведена таблиця результатів дослідження суб'єктивної оцінки міжособистісних відносин СОМО надана у Додатку Д.

## **2.4. Практичні рекомендації щодо запобігання конфліктів та ефективної поведінки у конфліктних ситуаціях**

Назва тренінгу: «Гармонія в сімейних відносинах: стратегії запобігання конфліктам та ефективна поведінка у складних ситуаціях».

Мета – цей тренінг розроблений з метою допомогти сімейним парам зберегти гармонію та здорові відносини, навчити їх ефективно працювати над запобіганням конфліктів та виявленням конструктивних методів розв'язання суперечок.

Завдання тренінгу:

1. Розуміння джерел конфліктів в сімейних відносинах.
2. Освоєння стратегій запобігання конфліктам.
3. Навички ефективного спілкування та слухання.
4. Вивчення методів вираження емоцій без насильства та агресії.
5. Розвиток навичок розв'язання конфліктів через діалог та компроміс.

Структура тренінгу:

1. Вступна частина: представлення та постановка мети тренінгу.
2. Теоретична частина: розгляд ключових причин конфліктів та стратегій їх запобігання.
3. Практична частина: ролеві ігри, вправи на розвиток спілкування та вирішення конфліктів.
4. Заключна частина: обговорення отриманих вражень та розробка особистих планів дій.

### **Хід тренінгу**

#### **1. Вступна частина (5 хв).**

Вітаю всіх учасників нашого тренінгу "Гармонія в сімейних відносинах: стратегії запобігання конфліктам та ефективна поведінка у складних ситуаціях"!

Сьогодні ми збираємось разом, щоб вивчити та освоїти ключові навички, які допоможуть нам створити мирне та злагоджене сімейне середовище. Наша мета - навчитися розуміти джерела конфліктів, розвивати навички ефективного спілкування та вивчати методи вирішення суперечок без насильства та агресії.

У нашому тренінгу ми будемо працювати разом, використовуючи різноманітні методи та вправи, щоб кожен із вас зміг отримати практичні інструменти для покращення вашого сімейного життя.

Нехай цей день буде початком вашого шляху до здорових та злагоджених відносин у вашій сім'ї. Давайте разом працювати над створенням найкращого для нас усіх!

### **Вправа – Бараня голова (10 хв) [27].**

Ціль: познайомити учасників тренінгу. Педагог: «Кожен за 30 секунд має обрати собі будь-яке ім'я, яким хотів би, щоб його називали під час тренінгу. Протягом усього тренінгу до вас звертатимуться саме з цього ігрового імені». Використання ігрового імені задає певну ігрову умовність того, що відбувається в групі, готує учасників до виходу за межі життєвої реальності, сприяє розвитку рефлексивних процесів. Тільки апробування «чужого» імені дозволяє усвідомити та прийняти повністю своє власне ім'я. Педагог: «А тепер представимося один одному. Спробуємо запам'ятати всі ігрові імена. Перший учасник називає своє ім'я, другий – своє та ім'я попереднього, третій – своє та імена двох попередніх і т. д. Останній таким чином має назвати імена всіх членів групи, які сидять перед ним. Записувати імена не можна. Якщо ви забули чиєсь ім'я, то вимовляєте "Бараня голова" - звичайно, маючи на увазі себе. Називаючи ім'я людини, обов'язково дивіться їй у вічі» [27].

**2. Теоретична частина (10 хв).** У теоретичній частині тренінгу ми розглянемо ключові причини конфліктів у сімейних відносинах та навчимося стратегіям їх запобігання.

1. **Неспівробітність:** Однією з головних причин конфліктів є нездатність розуміти та підтримувати потреби та бажання партнера. Учасники тренінгу ознайомляться з методами емпатії та активного слухання, які допоможуть їм легше спілкуватися та розуміти один одного.

2. **Конфлікт цінностей:** Інколи конфлікти виникають через розбіжність у цінностях та переконаннях. Учасники тренінгу вивчать методи пошуку компромісів та спільних цілей, які допоможуть зменшити напруженість у таких ситуаціях.

3. **Непорозуміння:** Брак чіткості та відкритості в спілкуванні може призвести до непорозумінь та конфліктів. Учасники тренінгу вивчать навички ефективного спілкування, такі як використання "я-повідомлень" та вираження своїх почуттів та потреб без звинувачень.

4. **Стрес та перевантаженість:** Стресові ситуації та перевантаженість можуть погіршити конфліктні ситуації. Учасники тренінгу вивчать методи управління стресом та здійснення самоопіки, які допоможуть знизити напруження та зберегти спокій у важких моментах.

5. **Відсутність комунікації:** Недостатнє спілкування та вирішення проблем може призвести до накопичення незадоволеності та конфліктів. Учасники тренінгу навчатимуться розвивати відкриту та довірчу комунікацію, що є ключем до здорових та злагоджених відносин [47].

**Рефлексія.** Які методи ви використовуєте для управління стресом у важких сімейних ситуаціях?

**3. Практична частина (35 хв).** У практичній частині тренінгу ми проведемо ролеві ігри, вправи на розвиток спілкування та вирішення конфліктів. Ці вправи допоможуть учасникам застосовувати навички, які вони вивчили під час теоретичної частини, у практичних сценаріях.

**«Я-повідомлення»:** Учасники по черзі висловлюють свої почуття, потреби та очікування стосовно певної ситуації. Наприклад: "Я відчуваю

себе засмученим, коли ти запізнюєшся без попередження. Я хочу, щоб ми домовлялися про часи зустрічей наперед" [38].

**Рольові ігри:** Створіть сценарій, де два учасники виконують ролі членів сім'ї, які потрапили у конфліктну ситуацію. Інші учасники спостерігатимуть за сценою та потім діляться своїми спостереженнями та рекомендаціями.

**Вправа – Активне слухання:** Учасники розподіляються на пари. Один партнер розповідає про свої почуття та думки на певну тему, а інший партнер слухає уважно без переривання. Потім ролі поміняються, і інший учасник розповідає [38].

**Вправа – Пошук компромісу:** Учасники обговорюють конфліктну ситуацію та намагаються знайти компромісне рішення, яке б задовольнило потреби обох сторін. Наприклад, як розподілити обов'язки по дому або як розпланувати відпочинок [27].

**Вправа – Роль консультанта:** Учасники діляться з групою сімейних проблем, які вони стикалися раніше, і запитують поради у групи щодо того, як вони могли б краще вирішити такі ситуації [38].

**Вправа – Режисер.** Ціль: рефлексія пройденого матеріалу. Інструкція: необхідно зняти фільм про сім'ю, яка переживає одну із криз у відносинах. Сценаристи - пишуть короткий сценарій (сцену), зраджує її Режисеру, який розподіляє ролі та вибирає акторів, Актори розігрують сценку. Обговорення (у чому конфлікт, який кризовий період ви показали) Інструментарій: папір ручка [38].

**Вправа – Серветка.** Мета: показати на практиці руйнівну силу конфліктів у сім'ї та основну причину їх виникнення Інвентар: серветки Інструкція: Роздаємо серветки, солоджаємо за інструкцією (як на сніжинку) рвемо краю, розкриваємо серветку, обговорюємо отриманий результат: Чи можна повернути серветку до попереднього вигляду? Чому виконуючи заказання ведучого рез-т вийшов різний? Висновок - кожен бачить ситуацію

по-своєму, необхідно дотримуватися правил поведінки в конфліктних ситуаціях щоб не завдати непоправної шкоди відносинам. Конфлікти у сім'ї хоч і звичайна справа, але вони не надто добре впливають на стосунки. Тому намагайтеся їх уникати. І пам'ятайте: ваші стосунки можуть принести вам більше щастя, аніж ви думаєте. Повірте, як би Вам не набридали Ваші близькі і щоб не траплялося, вони перші люди, які прийдуть до Вас на допомогу, зіграють і розділять з Вами невдачу?». Завжди знаходите спільну мову. І побачите, як сім'я стає міцнішою, згуртованішою, тим більше що всі життєві негаразди, краще долати всім разом. Любіть, кожного чоловічка в родині. Цінуйте час, проведений з ними. Поважайте їх такими, які вони є. Зрозуміло, що ідеальних людей немає. Але якщо не концентруватися на негативних рисах характеру членів Вашої родини. То можна знайти масу позитивних рис [27].

**4. Заключна частина (15 хв).** У заключній частині тренінгу ми запросимо учасників поділитися своїми враженнями від проведених вправ та обговорити, які навички вони здобули та як вони можуть застосувати їх у своєму житті. Кожен учасник буде мотивований створити особистий план дій, в якому він визначить конкретні кроки, які планує вжити для вдосконалення спілкування та вирішення конфліктів у своїй сім'ї.

Після того, як учасники поділяться своїми думками та планами, ми можемо провести коротке підсумкове обговорення, підкреслюючи важливість впровадження отриманих навичок у повсякденне життя. Кожен учасник отримає підтримку та заохочення від тренера та інших учасників для успішного втілення своїх планів. Завершальна частина дозволить учасникам відчувати позитивну енергію та впевненість у своїх можливостях змінити стосунки в сім'ї на краще.

## ВИСНОВОКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Конфлікти у сім'ї можуть бути спровоковані різноманітними факторами. Іноді це можуть бути особисті характеристики кожного з подружжя, такі як агресивність, егоїзм, вразливість або непоступливість. Іншими причинами можуть бути зовнішні фактори, такі як економічні проблеми, соціальний тиск, або конфлікти з родичами чи іншими членами суспільства.

Однією з основних складових конфліктів у сім'ї є взаємодія між членами, яка може бути відкритою або прихованою. Наприклад, недосконалість спілкування, недостатня увага одного до потреб іншого, або неправильне розподіл сімейних обов'язків можуть призводити до конфліктів.

Вирішення конфліктів у сім'ї вимагає розвинених навичок комунікації, взаєморозуміння та вміння шукати компроміси. Це може включати в себе відкрите обговорення проблем, пошук спільних рішень, а також взаємне підтримку та розуміння.

Було обрано методики дослідження для проведення емпіричного дослідження подружніх конфліктів: опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»; методика «Особливості спілкування між подружжям»; методика виявлення емоційного дисбалансу в емоційних стосунках (Д. Деліс); суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин СОМО.

Дослідження показало, що конфлікти у молодих сім'ях можуть виникати з різних причин, включаючи відносини з родичами та друзями, виховання дітей, прояв автономії, порушення рольових очікувань, норми поведінки, домінування, ревності та фінансові розбіжності. Значна частина цих конфліктів є пасивними, що свідчить про приховані проблеми, які не обговорюються відкрито. Активно негативні конфлікти часто пов'язані з глибокими розбіжностями та невирішеними питаннями. Лише невеликий

відсоток пар демонструє активно позитивні відносини, що вказує на потребу в кращій комунікації та взаємопідтримці у вирішенні конфліктів.

Результати дослідження показують, що в спілкуванні між молодими подружжями спостерігаються високі рівні довірливості (55%) та середні рівні взаєморозуміння (70%). Значна частина пар відчуває труднощі в узгодженні своїх поглядів та очікувань у спілкуванні (40%). Більшість учасників не мають виражених сімейних символів та поглибленого взаєморозуміння (77% та 43% відповідно). Ці дані свідчать про наявність проблем у спілкуванні та потребу в розвитку емпатії та взаєморозуміння між партнерами.

Загальний висновок з результатів суб'єктивної оцінки міжособистісних відносин (СОМО) вказує на наявність різноманітних динамік і паттернів у взаємодії між особами. Хоча деякі відносини можуть бути відзначені високою напруженістю, відчуженістю, конфліктністю та агресією, інші можуть бути гармонійними та малопроблемними.

На основі отриманих даних після дослідження було розроблено психологічний тренінг на тему «Гармонія в сімейних відносинах: стратегії запобігання конфліктам та ефективна поведінка у складних ситуаціях». Тренінг розроблений з метою допомогти сімейним парам зберегти гармонію та здорові відносини, навчити їх ефективно працювати над запобіганням конфліктів та виявленням конструктивних методів розв'язання суперечок.



## ВИСНОВКИ

1. Сім'я, як соціальна група, є однією з основних одиниць суспільства, в якій відбувається передача цінностей, норм, традицій, а також соціалізація нових членів суспільства. У цій структурі співжиття складаються різноманітні взаємовідносини, що неминуче породжують конфлікти через відмінності в уявленнях, потребах, цінностях та інтересах між її членами.

Конфлікти у сім'ї можуть бути спровоковані різноманітними факторами. Іноді це можуть бути особисті характеристики кожного з подружжя, такі як агресивність, егоїзм, вразливість або непоступливість. Іншими причинами можуть бути зовнішні фактори, такі як економічні проблеми, соціальний тиск, або конфлікти з родичами чи іншими членами суспільства.

2. Однією з основних складових конфліктів у сім'ї є взаємодія між членами, яка може бути відкритою або прихованою. Наприклад, недосконалість спілкування, недостатня увага одного до потреб іншого, або неправильне розподіл сімейних обов'язків можуть призводити до конфліктів.

Вирішення конфліктів у сім'ї вимагає розвинених навичок комунікації, взаєморозуміння та вміння шукати компроміси. Це може включати в себе відкрите обговорення проблем, пошук спільних рішень, а також взаємне підтримку та розуміння.

3. Підібрано методики дослідження для проведення емпіричного дослідження подружніх конфліктів: опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»; методика «Особливості спілкування між подружжям»; методика виявлення емоційного дисбалансу в емоційних стосунках (Д. Деліс); суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин СОМО.

Дослідження показало, що конфлікти у молодих сім'ях можуть виникати з різних причин, включаючи відносини з родичами та друзями, виховання дітей, прояв автономії, порушення рольових очікувань, норми поведінки, домінування, ревності та фінансові розбіжності. Значна частина цих конфліктів є пасивними, що свідчить про приховані проблеми, які не обговорюються відкрито. Активно негативні конфлікти часто пов'язані з глибокими розбіжностями та невирішеними питаннями. Лише невеликий відсоток пар демонструє активно позитивні відносини, що вказує на потребу в кращій комунікації та взаємопідтримці у вирішенні конфліктів.

Результати дослідження показують, що в спілкуванні між молодими подружжями спостерігаються високі рівні довірливості (55%) та середні рівні взаєморозуміння (70%). Значна частина пар відчуває труднощі в узгодженні своїх поглядів та очікувань у спілкуванні (40%). Більшість учасників не мають виражених сімейних символів та поглибленого взаєморозуміння (77% та 43% відповідно). Ці дані свідчать про наявність проблем у спілкуванні та потребу в розвитку емпатії та взаєморозуміння між партнерами.

Загальний висновок з результатів суб'єктивної оцінки міжособистісних відносин (СОМО) вказує на наявність різноманітних динамік і паттернів у взаємодії між особами. Хоча деякі відносини можуть бути відзначені високою напруженістю, відчуженістю, конфліктністю та агресією, інші можуть бути гармонійними та малопроблемними.

4. На основі отриманих даних після дослідження розроблено психологічний тренінг на тему «Гармонія в сімейних відносинах: стратегії запобігання конфліктам та ефективна поведінка у складних ситуаціях». Тренінг розроблений з метою допомогти сімейним парам зберегти гармонію та здорові відносини, навчити їх ефективно працювати над запобіганням конфліктів та виявленням конструктивних методів розв'язання суперечок.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексєєнко, Т. Ф. Сімейне виховання : концептуалізація ідей теорії і практики. (Монографія). Київ-Умань : ФОП Жовтий О. О. 2016. 503 с.
2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ, МАУП. 2011. 186 с
3. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 5 (24). 2011. С. 93-98.
4. Годлевська А. І., Шпалерчук Н. В. Проблеми багатодітних сімей в Україні, окремі аспекти соціально-педагогічної роботи з ними. – К.: 2015. – С. 33–35
5. Гордієнко Н. В. Сучасна українська дистантна сім'я як об'єкт соціальнопедагогічної роботи. *Науковий вісник Чернівецького Університету*. Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 263 С.57–61.
6. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львів.держ.ун.внутр. справ, 2015. 564 с.
7. Демидова Т.А. Особливості формування уявлень про майбутню сім'ю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ : Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2003. 24 с
8. Демидова Т.А. Особливості формування уявлень про майбутню сім'ю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ : Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2003. 24 с.
9. Дідук І. А. Сім'я як чинник політичної ідентифікації особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. За ред. Максименка С. Д. К., 2001. Т. III, ч. 4. С. 60–64.

10. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : Навчальний посібник. Київ, 2005. 456 с.
11. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. С. 1-12.
12. Карасевич А.П. Формування готовності студентської молоді до створення сім'ї : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00. 07. Київ : Інститут проблем виховання Академії педагогічних наук України, 2009. 21 с
13. Конфліктологія : підручник / за ред. Г. В. Гребенькова. Магнолія. Львів, 2011. 229 с.
14. Конфліктологія: навч.-метод. посіб./ Д.О. Александров, Б.І. Бараненко, Л.І. Казміренко та ін.; За заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва. – К.: НАВСУ, 2003. – 144 с
15. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навч. посібн. / М.С. Корольчук В.І. Осьодло [За ред. М.С. Корольчука]. — К.: Ельга: Ніка-Центр, 2010. — 400 с.
16. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні 73 науки». 2019. Випуск 1. С. 223–228.
17. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч. пос. Част. II. - Тернопіль, 1995. - 696 с.
18. Кравець В.П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ : Київська правда, 2017. 688 с.
19. Кравченко А. В. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя / А. В. Кравченко, Н. Т. Тверезовська. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. – с. 253-258

20. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С.71-73
21. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018, № 5. С. 73-77.
22. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія її сучасна практика: Навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2006. - - 416 с.
23. Ложкін Г.В., Повякель Н.І. Практична психологія конфлікту / Навчальний посібник 2-ге видання, стереотипне. Київ: МАУП, 2002. 255 с.
24. Льовкіна О.Г. Історичні трансформації філософії діяльності: від трансценденталізму до праксеології: монографія / О.Г. Льовкіна; Нац. унт держ. податкової служби України. – Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2018. 270 с.
25. Лютак О.З. Сімейний конфлікт як предмет соціально-психологічного аналізу / О.З. Лютак. *Збірник наукових праць*. – Івано-Франківськ: Плай, 2005. - Вип. 10. – Ч.1. – С.73-80.
26. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: Вид. дім «Персонал», 2015. 304с.
27. Мороз Л.І. Основи психологічного тренінгу. – К.: ПАЛИВОДА, 2004. – 254 с
28. Мягер В. К., Мішина Т. М. Сімейна психотерапія: керівництво з психотерапії. Л. : Медицина, 2010. С. 119
29. Орлянський В. С. Конфліктологія : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2007. 160 с.
30. Орлянський В.С. Конфліктологія: Підручник - К: Освіта, 1995, 294с
31. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник / М.І. Пірен. – Київ: МАУП, 2003. – 360 с.

32. Психодіагностика: Навчальний посібник / І.М.Галян. - К.: «Академвидав», 2009. – С. 163-182.
33. Римаренко І. В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. *Науковий огляд*. 2019. Т. 6. - № 59. С. 28–44.
34. Руденок А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Інту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2011. Т. XIII, ч. 3. С. 358-364
35. Савченко Г.В. Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу: «Професійно-психологічна підготовка суддів» – К.: ТОВ «Горизонт», 2016. - 104 с
36. Скібіцька Л. І. Конфліктологія : навчальний посібник. Київ, 2007. 384 с
37. Соціологія кохання: як українці одружуються і чому розлучаються. Режим звернення: URL: <https://ukr.segodayna.ua/ukraine/sociologiyalyubvi-kakukraincy-zaklyuchayut-braki-i-pochemu-razvodyatsya1113755.html> (дата звернення: 07.12.2021).
38. Теорія та досвід застосування тренінгових технологій у практичній психології: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 22 листопада 2003 р. / За ред. Л.І. Мороз. К.: КІВС, 2003. 224 с
39. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. Київ: Знання, 2015. С. 86.
40. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 10, Вип. 28. С. 444-453.
41. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 10, Вип. 28.

С. 444-453стї. Отже, можливо відновити баланс у сім'ї на різних етапах її розвитку.

42. Фурман А. В., Надвичина Т. Л. Основи гендерної рівності: навч. посібн. Тернопіль: Економічна думка, 2016. 168 с.

43. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с

44. Шевчишена О.В. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Шевчишена Оксана Володимирівна. – Київ, 2009. – 289 с

45. Шевчук А. І. Первісна мораль. *Наук. вісник Ужгородського національного університету*. 2014. Т. 4, № 24. С. 76–81

46. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посіб. К.: Вища школа, 2004. 679 с.

47. Cichon, J.M. (2013). *Matriarchy in Minoan Crete: A perspective from archaemythology and modern matriarchal studies (Dissertatin, PhD)*. San Francisco, CA: California Institute of Integral Studies, 554.

48. Floyd H. H. Values assessment-comparison (VAC): A family therapy Technique. *Family Therapy*. 1982. IX (3). С. 280-288

49. Martin, R. (2013). *How We Do It: The Evolution and Future of Human Reproduction*. Basic Books, 320.

50. Peoples, J., Bailey, G. (2017). *Humanity: An Introduction to Cultural Anthropology*. Cengage Learning; 11 edition, 480.

51. Somers, C.L., Anagurthi, C. (2013). Parents' attitudes about adolescents' premarital sexual activity: The role of inter-parent consistency/inconsistency in sexual outcomes. *Health Education Journal*, 73(5), 545-553. <https://doi.org/10.1177/001789691350670>

52. Starkweather, K.E, Hames, R. (2012). A Survey of Non-Classical Polyandry. *Human Nature*, 23(2), 149 – 172.

53. Thornton, A., Camburn, D. (1987). The influence of the family on premarital sexual attitudes and behavior. *Demography*, 24(3), 323-340.

54. Twenge, J.M., Sherman, R.A., Wells, B.E. (2015). Changes in American Adults' Sexual Behavior and Attitudes, 1972 – 2012. *Archives of Sexual Behavior*, 44(8), 2273-2285.

55. Young, D., Young, S., Young, K. (2013). Polygamy: Polygyny, Polyandry, and Polyamory. *Fifth Estate*, 220



## Додаток А

## Стимульний матеріал до опитувальника «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Чоловік/дружина, знаючи про це, зненацька пізно повернувся/повернулася додому. Вас це засмутило і після того, як гості розійшлися. Ви висловлюєте своє засмучення, а він/вона не може зрозуміти причини невдоволення. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

### Продовження Додатку А

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

## Продовження Додатку А

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

## Продовження Додатку А

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

## Продовження Додатку А

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

### Продовження Додатку А

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

## Продовження Додатку А

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

в) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

г) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

в) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

г) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

в) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

г) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

в) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

г) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

## Продовження Додатку А

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

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

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте



## Додаток Б

**Стимульний матеріал до методики «Особливості спілкування між подружжям»**

1. Чи можна сказати, що вам з дружиною (чоловіком), як правило, подобаються ті самі фільми, книги, спектаклі?
2. Чи часто у вас у розмові з дружиною (чоловіком) виникає почуття спільності, повного порозуміння?
3. Чи є у вас улюблені фрази, вирази, які означають вам обох одне й те саме і ви із задоволенням використовуєте їх?
4. Чи можете ви передбачити, чи сподобається вашій дружині (вашому чоловікові) фільм, книга тощо?
5. Як ви думаєте, чи відчуває ваша дружина (ваш чоловік), чи подобається вам те, що вона (він) говорить або робить, якщо ви прямо їй (йому) про це не говорите?
6. Чи розповідаєте ви дружині (чоловіку) про свої стосунки з іншими людьми?
7. Чи бувають у вас із дружиною (чоловіком) розбіжності щодо того, які стосунки підтримувати з родичами?
8. Наскільки добре ваша дружина (ваш чоловік) вас розуміє?
9. Чи можна сказати, що ваша дружина (ваш чоловік) відчуває, що ви скривджені чи роздратовані чимось, але не хочете цього показати?
10. Як ви вважаєте, чи розповідає вам дружина (чоловік) про свої невдачі та промахи?
11. Чи буває так, що якесь слово чи предмет викликає у вас обох один і той самий спогад?
12. Коли у вас неприємності, поганий настрій, чи вам стає легше від спілкування з дружиною (чоловіком)?

## Продовження Додатку Б

13. Як ви думаєте, чи є теми, на які дружині (чоловікові) важко та неприємно розмовляти з вами?

14. Чи буває так, що у розмові з дружиною (чоловіком) ви відчуваєтеся сковано, не можете підібрати потрібних слів?

15. Чи є у вас із дружиною (чоловіком) сімейні традиції?

16. Чи може ваша дружина без слів зрозуміти, який у вас настрій?

17. Чи можна сказати, що у вас із дружиною (чоловіком) однакове ставлення до життя?

18. Чи буває так, що ви не розповідаєте дружині (чоловікові) новину, важливу для вас, але до неї (йому) не має прямого відношення?

19. Чи розповідає вам дружина (чоловік) про свій фізичний стан?

20. Чи відчуваєте ви, чи подобається вашій дружині (чоловікові) те, що ви робите чи кажете, якщо вона (він) прямо не говорить про це?

21. Чи можна сказати, що ви згодні один з одним щодо оцінки більшості своїх друзів?

22. Як ви вважаєте, чи може ваша дружина (чоловік) передбачити, чи сподобається вам той чи інший фільм, книга тощо?

23. Якщо вам трапляється зробити помилку, чи розповідаєте ви дружині (чоловіку) про свої невдачі?

24. Чи буває так, що коли ви перебуваєте серед інших людей, дружині (чоловіку) достатньо подивитися на вас, щоб зрозуміти, як ви ставитеся до того, що відбувається?

25. Як ви вважаєте, наскільки ваша дружина (ваш чоловік) відверта (відверта) з вами?

26. Чи можна сказати, що легко спілкуватися з дружиною (чоловіком)?

27. Чи часто ви дурієте, спілкуючись один з одним?

**Продовження Додатку Б**

28. Чи буває так, що після того, як ви розповіли дружині (чоловіку) про щось дуже для вас важливе, вам доводилося пошкодувати, що ви «бовкнули зайве»?

29. Як ви думаєте, якщо у вашої дружини (вашого чоловіка) неприємності, поганий настрій, чи стає їй легше від спілкування з вами?

30. Наскільки ви відверті з дружиною (чоловіком)?

31. Чи завжди ви відчуваєте, коли ваша дружина (ваш чоловік) скривджена (ображений) чи роздратована (роздратований) чимось, якщо вона (він) не хоче вам цього показати?

32. Чи трапляється, що ваші погляди з якогось важливого для вас питання не збігаються з думкою вашої дружини (вашого чоловіка)?

33. Чи трапляється так, що ваша дружина (ваш чоловік) не ділиться з вами новиною, яка важлива особисто для неї (його), але до вас безпосереднього відношення не має?

34. Чи можете ви без слів зрозуміти, який у вашої дружини (вашого чоловіка) настрій?

35. Чи часто виникає у вас із дружиною (чоловіком) почуття «ми»?

36. Наскільки добре ви розумієте свою дружину (свого чоловіка)?

37. Чи розповідає вам дружина (чоловік) про свої стосунки з іншими людьми?

38. Чи буває так, що в розмові з вами дружина (чоловік) відчувається напружено, сковано, не може підібрати потрібних слів?

39. Чи є у вас таємниці від дружини (чоловіка)?

**Додаток В****Стимульний матеріал до методики виявлення емоційного дисбалансу в емоційних стосунках (Д. Деліс)**

1. Чи є один із партнерів більш ревнливим, ніж інший?
2. Чи чекає зазвичай один із партнерів, щоб інший зателефонував чи повернувся додому?
3. Чи можна охарактеризувати одного з партнерів словом "хороший", а іншого словом "поганий"?
4. Чи докладає один із партнерів більше зусиль для підтримки розмови та взагалі спілкування?
5. Чи каже один із партнерів «я люблю тебе» частіше, ніж інший?
6. Чи є один із партнерів більш привабливим для протилежної статі, ніж інший?
7. Чи має один із партнерів тенденцію почуватися занедбаним на вечірках, тоді як інший відчувається скутим, напруженим (або тимчасово «розкутим»)?
8. Чи є кар'єра одного з партнерів більш вдалою, ніж у іншого?
9. Чи має один із партнерів тенденцію відчувати занепокоєння та невпевненість у взаєминах, тоді як інший приймає їх як належне?
10. Чи дратується один із партнерів тим, як інший поводить себе на людях?
11. Якщо ви не одружені, чи піднімає один із партнерів питання про взаємні зобов'язання та шлюб частіше, ніж інший?
12. Якщо ви перебуваєте у шлюбі, чи порушує один із партнерів питання про народження дитини (або другої тощо) частіше, ніж інша?
13. Під час сварок чи дає один із партнерів іншому такі визначення, як «зайнятий самим собою», «егоїстичний» чи «неуважний», тоді як другий звинувачує його у «власництві», «причіпках» та «вибагливості»?

## Додаток Г

**Стимульний матеріал до методики суб'єктивна оцінка  
міжособистісних відносин СОМО**

Інструкція: Перед Вами методика, яка містить різні характеристики відносин, станів і почуттів, що виникають при взаємодії з іншими людьми.

Оцініть, наскільки перераховані нижче ознаки властиві Вашим міжособистісним відносинам, маючи на увазі не лише сьогоднішній день, але й більш тривалий проміжок часу. Оцінку кожного приведенного судження необхідно висловити за допомогою

7-ми бальної шкали:

1. – повністю не згоден;
2. – згоден меншою мірою;
3. – згоден майже наполовину;
4. – згоден наполовину;
5. – згоден більш ніж наполовину;
6. – згоден майже повністю;
7. – згоден повністю.

1. Зазвичай я намагаюся не створювати надто близьких відносин з людьми.

2. Я завжди прагну довести свою правоту.
3. Якщо я не схвалюю поведінки іншої людини, то даю їй це відчутти.
4. Буває, я відчуваю, що у стосунках "щось не так".
5. Я намагаюся зберігати дистанцію у відносинах із людьми.
6. Я завжди відстоюю свою точку зору.
7. Я часто не згоден з людьми.
8. Взаємини з іншими людьми часто турбують мене.
9. Я відчуваю нещирість інших людей у стосунках зі мною.
10. Буває, я відчуваю неприязнь себе з боку інших людей.

**Продовження Додатку Г**

11. Буває, мені здається, що стосунки зайшли в глухий кут.
12. Я не шукаю близькості з іншими людьми.
13. Відчуваю, що у відносинах кожен переслідує свої цілі.
14. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати все, що я про нього думаю.
15. Мене влаштовують формальні стосунки з іншими.
16. Я не відчуваю згоди у стосунках із людьми.
17. Я не можу утриматися від суперечки, якщо люди не погоджуються зі мною.
18. Буває, у мене виникають протиріччя, що призводять до сварок з людьми.
19. У стосунках з людьми у мене виникає почуття, що мене обманюють або можуть обдурити.
19. Мені важко йти на поступки іншій людині.
20. Іноді я відчуваю грубість по відношенню до мене.
22. Я часто відчуваю незадоволення стосунками.
23. Я не надто відвертий у стосунках з іншими людьми.
24. У мене трапляються розбіжності з іншими людьми.
25. Я відчуваю, що у стосунках кожен намагається зачепити слабкі місця один одного.
26. У відносинах виникають ситуації нерозуміння один одного.
27. У мене бувають ситуації, коли я почуваюся самотньо.
28. Я відчуваю протистояння у відносинах з іншими людьми.
29. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
30. У мене з'являється бажання припинити стосунки.
31. Я сумніваюся у щирості інших людей у стосунках зі мною.
32. Мені важко йти на компроміс у стосунках із іншими людьми.

**Продовження Додатку А**

33. Я буваю грубуватий у стосунках з людьми.
34. Я намагаюся не виявляти своїх почуттів у стосунках з людьми.
35. Думка про майбутню зустріч викликає у мене внутрішнє напруга.
36. Я відчуваю недомовленість у стосунках із людьми.
37. Я намагаюся не обговорювати своїх проблем з іншими людьми.
38. У мене виникає почуття, що стосунки можуть припинитися у будь-яку хвилину.
39. Я відчуваю, що люди не розуміють чи не хочуть розуміти мене.
40. У відносинах з людьми у мене виникають питання: «Чому так відбувається?», «Навіщо все це?».

## Додаток Д

## Таблиця Д.1

**Зведена таблиця результатів дослідження суб'єктивної оцінки  
міжособистісних відносин СОМО**

<b>Респондент</b>	<b>Напруженість</b>	<b>Відчуженість</b>	<b>Конфліктність</b>	<b>Агресія</b>
1	Висока	Висока	Середня	Середня
2	Низька	Низька	Низька	Низька
3	Середня	Висока	Висока	Висока
4	Висока	Середня	Висока	Висока
5	Середня	Середня	Середня	Середня
6	Висока	Висока	Висока	Висока
7	Низька	Низька	Низька	Низька
8	Середня	Низька	Середня	Висока
9	Висока	Висока	Висока	Висока
10	Низька	Низька	Низька	Низька
11	Середня	Середня	Висока	Середня
12	Середня	Середня	Середня	Низька
13	Висока	Висока	Висока	Висока
14	Низька	Низька	Середня	Низька
15	Середня	Висока	Середня	Висока
16	Середня	Середня	Середня	Середня
17	Висока	Висока	Висока	Висока
18	Низька	Низька	Низька	Низька
19	Висока	Середня	Висока	Висока
20	Низька	Низька	Середня	Низька
21	Середня	Середня	Висока	Середня
22	Висока	Висока	Висока	Висока
23	Низька	Низька	Низька	Низька
24	Середня	Середня	Середня	Середня
25	Висока	Висока	Висока	Висока
26	Низька	Низька	Низька	Низька
27	Середня	Висока	Висока	Висока
28	Висока	Висока	Висока	Висока
29	Низька	Низька	Середня	Низька
30	Середня	Середня	Середня	Середня