

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

Роксолана СІРКО

«__» _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«ВПЛИВ СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ НА СТОСУНКИ
МОЛОДИХ СІМЕЙНИХ ПАР»**

**ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

Виконала

здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41з
Ковш Ірина Богданівна

**Керівник – Ольга АЛЕКСЄЄВА
Рецензент – Олена ВАВРИНІВ**

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТАХ НА СІМЕЙНІ СТОСУНКИ МОЛОДИХ ПАР	6
1.1. Поняття та особливості сімейного конфлікту в психології	6
1.2 Стилї поведінки у конфлікті: типологія та характеристики	11
1.3 Вплив стилю поведінки в конфлікті на емоційний клімат у шлюбі	14
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ НА СІМЕЙНІ СТОСУНКИ	23
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження	23
2.2 Опис вибірки дослідження та її характеристика	32
2.3 Комплексне психодіагностичне дослідження проблеми впливу стилю поведінки в конфлікті на стосунки молодих сімейних пар	35
Висновки до другого розділу	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Актуальність теми. Сімейні стосунки є однією з найважливіших сфер людського життя, що суттєво впливає на психологічне здоров'я, благополуччя та якість життя особистості. Особливо актуальною є проблема збереження гармонії та стабільності у молодих сімейних парах, які перебувають на етапі формування тривалих подружніх взаємин. У цей період партнери активно пристосовуються один до одного, формують спільні цінності, моделі поведінки, а також навчаються вирішувати конфліктні ситуації, які неминуче виникають у будь-яких близьких стосунках. Від того, яким чином молоді подружжя реагують на конфлікти, залежить не лише стабільність сім'ї, а й емоційний клімат у ній, рівень задоволеності партнерів спільним життям та їх психологічне здоров'я.

Сучасні соціальні трансформації, підвищення темпу життя, зростаючий рівень стресових факторів у суспільстві роблять молоді сімейні пари вразливішими до конфліктів. Відсутність навичок конструктивного вирішення суперечок може призводити до емоційного вигорання, розриву стосунків або формування деструктивних моделей поведінки, що сприяє посиленню негативних тенденцій у сімейних взаєминах. У зв'язку з цим виникає необхідність глибокого психологічного вивчення стилів поведінки в конфлікті, які застосовують партнери, а також їхнього впливу на якість та стабільність сімейних відносин.

Психологічна наука впродовж останніх років дедалі більше акцентує увагу на важливості розуміння не лише самого конфлікту, а й конкретних стратегій поведінки, що використовуються для його регулювання. Різні стилі поведінки у конфлікті – від конструктивних (співпраця, компроміс) до деструктивних (уникання, конкуренція, суперництво) – мають різний вплив на емоційний клімат у подружжі, формують різні умови для розвитку або руйнування відносин. Аналіз цих впливів дає змогу визначити ефективні

підходи до корекції конфліктної поведінки та підвищення конфліктної компетентності партнерів.

Мета дослідження. Визначення психологічних наслідків застосування різних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях у молодих сімейних парах та розробка рекомендацій щодо збереження позитивного емоційного клімату в подружніх стосунках.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження впливу стилю поведінки в конфлікті на стосунки молодих сімейних пар;
2. Описати програму та процедури емпіричного дослідження;
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження впливу стилю поведінки в конфлікті на стосунки молодих сімейних пар.

Об'єкт дослідження. Міжособистісні стосунки в молодих сімейних парах у контексті конфліктної взаємодії.

Предмет дослідження. Психологічні особливості впливу стилів поведінки в конфлікті на характер подружніх стосунків.

Методи дослідження. У даній роботі використано різноманітні методи, що були вибрані з урахуванням визначених об'єкту, предмету, мети та завдань дослідження.

- **теоретичні методи:** аналіз закордонної та вітчизняної літератури, порівняння, систематизація, а також узагальнення теоретичної інформації та результатів емпіричних досліджень з питань, що стосуються обраної теми;
- **емпіричні методи:** Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (автор Потапчук Є. М., Посвістак О. А.); Опитувальник ПЕА (А. Н. Волкова.); Методика «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас); Тест-опитувальник "Задоволеність шлюбом" (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко).
- **методи математичної статистики:** описова статистика, кластерний аналіз і кореляційний аналіз.

Практична значущість одержаних результатів. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, сімейними консультантами, соціальними працівниками та іншими фахівцями у сфері психологічного супроводу подружніх пар для діагностики деструктивних патернів конфліктної поведінки та запобігання подружнім кризам. Рекомендації, розроблені в ході дослідження, можуть застосовуватись під час проведення тренінгів, індивідуального та сімейного консультування з метою підвищення конфліктної компетентності партнерів, формування адаптивних моделей взаємодії та збереження емоційного благополуччя в сім'ї.

База дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було створено Google-форму із зазначеними вище методиками, яка була розміщена на інтернет-ресурсах. Участь у дослідженні була на добровільній основі, усім респондентам забезпечувалася анонімність та те, що використання отриманих результатів буде відбуватися виключно у дослідницьких цілях. Вибірка охоплює віковий діапазон від 18 до 25 років. Всього у дослідженні взяло участь 90 респондентів.

Структура та обсяг роботи: бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (найменування 51, з них іноземними мовами - 23). Основний зміст викладено на 51 сторінках тексту. Загальний обсяг 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТАХ НА СІМЕЙНІ СТОСУНКИ МОЛОДИХ ПАР

1.1. Поняття та особливості сімейного конфлікту в психології

Сімейний конфлікт є однією з ключових проблем, що привертає увагу сучасної психології, з огляду на його безпосередній вплив на психоемоційний стан подружжя, стабільність шлюбу та розвиток сім'ї як соціального інституту. Поняття конфлікту у міжособистісних взаєминах, зокрема сімейних, розглядається як форма гострої міжособистісної взаємодії, що виникає при зіткненні протилежних потреб, цінностей, установок, інтересів чи очікувань сторін. Сім'я є не лише базовою соціальною інституцією, але й системою глибоких міжособистісних зв'язків, що формуються на основі емоційної прив'язаності, взаємної відповідальності, підтримки та інтимності. Водночас саме сімейні відносини характеризуються підвищеним потенціалом до конфліктності, з огляду на тісний контакт партнерів, значущість стосунків та високий рівень очікувань. Особливо це актуально для молодих сімейних пар, які ще проходять етап становлення у ролі подружжя.

Сімейний конфлікт у сучасній психології розглядається як соціально-психологічне явище, що виникає внаслідок суперечностей між членами сім'ї, яке характеризується емоційною напруженістю, протистоянням позицій і порушенням гармонійності стосунків [7]. Він може включати не лише безпосередні суперечки, але й приховану напругу, що не знаходить відкритого виявлення, однак негативно впливає на подружнє благополуччя.

У широкому психологічному контексті конфлікт трактується як «зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок чи поглядів опонентів або учасників взаємодії». У випадку сімейного конфлікту це зіткнення реалізується у межах інтимного, емоційно значущого простору, де кожен з партнерів очікує підтримки, розуміння та безпеки. Саме тому конфлікти у подружжі мають набагато глибший емоційний контекст і можуть

призводити до деструктивних наслідків не лише на рівні відносин, а й у сфері особистісного благополуччя партнерів.

Згідно з підходом М. Фіцпатрік і К. Річардсон, сімейний конфлікт – це динамічний процес, що включає когнітивну оцінку ситуації, емоційну реакцію, комунікаційні стратегії, а також наслідки для подружньої задоволеності та стабільності союзу [35].

Сімейний конфлікт вирізняється низкою специфічних рис, що відрізняють його від інших форм міжособистісних конфліктів:

1. Інтимність та глибока емоційна залученість. У подружньому конфлікті задіяні не лише раціональні аргументи, а й сильні емоції, пов'язані з особистими очікуваннями, потребами у визнанні, підтримці, любові тощо.
2. Системність. Сім'я розглядається як цілісна система, тому конфлікт між двома членами подружжя неминуче впливає на загальний емоційний фон сім'ї, а також на дітей, якщо вони є.
3. Тривалість взаємодії. У шлюбі конфліктні ситуації не є разовими – вони виникають у контексті тривалої взаємодії, що передбачає накопичення попереднього досвіду, образ, очікувань і невдоволення.
4. Рольові очікування. У подружжі важливу роль відіграють гендерні й соціальні ролі, які можуть вступати у суперечність із реальними поведінковими проявами партнерів, створюючи ґрунт для конфліктів.

Сучасні дослідження пропонують диференціювати сімейні конфлікти за різними критеріями. Зокрема:

- За змістом: побутові, фінансові, сексуальні, виховні, рольові, ціннісні, комунікативні.
- За тривалістю: ситуаційні (гострі, епізодичні) та хронічні (повторювані або затяжні).
- За формою прояву: відкриті (явно виражені) та приховані (латентні).
- За функцією: конструктивні (що сприяють розвитку) і деструктивні (що руйнують взаємозв'язки) [39].

Окрему увагу дослідники звертають на «латентний конфлікт», який часто ігнорується в молодих парах, особливо на ранніх стадіях шлюбу. Його характерна риса – відсутність безпосередніх суперечок, але наявність напруженості, розчарування або зниження рівня емоційної близькості [43].

Період перших п'яти років шлюбу вважається критичним для стабільності відносин. У дослідженнях сімейного життєвого циклу [32] зазначено, що молоде подружжя в цей час проходить етап інтенсивного узгодження поглядів, життєвих сценаріїв, очікувань, стилів спілкування, що нерідко супроводжується конфліктами.

Психологи відзначають такі специфічні риси конфліктів у молодих пар:

- Низький рівень комунікативної зрілості, що ускладнює ефективне вирішення суперечок.
- Ідеалізовані уявлення про шлюб, які стикаються з побутовою реальністю.
- Невирішені конфлікти з батьківською сім'єю, які трансюються у нові стосунки.
- Формування особистих і спільних меж, де партнери визначають, що для них є прийнятним/неприйнятним.

Зокрема, дослідження Дж. Готтмана показало, що ключовим прогностичним чинником для стабільності шлюбу є не наявність конфліктів як таких, а стиль реагування партнерів на них. Партнери, які демонструють відкриту комунікацію, взаємну повагу та готовність шукати компроміс – мають вищий рівень подружнього задоволення [36].

Для молодих пар особливо характерні певні «критичні періоди» адаптації до нового соціального статусу та нових функцій. Психологи (наприклад, М.Я. Басович, Н.Є. Оліфіренко, О.М. Столяренко) виділяють кілька основних груп причин виникнення конфліктів у молодому шлюбі:

- Адаптаційні труднощі. У перші роки шлюбу подружжя проходить стадію пристосування до нових умов: побуту, фінансової взаємозалежності, розподілу обов'язків, інтимного життя тощо [22].

- Особистісні особливості партнерів. Індивідуальні риси характеру, емоційна нестійкість, низький рівень комунікативної культури можуть ускладнювати взаєморозуміння.
- Очікування та уявлення про шлюб. Часто конфлікти виникають через невідповідність між ідеалізованими очікуваннями та реальним шлюбним життям. Наприклад, один із партнерів може очікувати повної підтримки або певної поведінки, не проговорюючи цього відкрито.
- Соціально-економічні чинники. Матеріальні труднощі, нестабільність зайнятості, відсутність власного житла є частими стресовими факторами для молодих пар, що може сприяти зростанню напруги та ескалації конфліктів.
- Вплив родин походження. Нерідко у конфліктах молодої пари беруть участь або чинять значний опосередкований вплив батьки, що може стати джерелом додаткової напруги.

Конфлікти у шлюбі не лише емоційно насичені, але й мають прямий вплив на фізичне здоров'я подружжя. Дослідження Kiecolt-Glaser & Newton (2020) довели, що часті конфлікти у шлюбі корелюють із підвищеним рівнем кортизолу, порушенням сну, зниженням імунного захисту та ризиком психосоматичних розладів. Це підкреслює потребу не просто у «врегулюванні» конфліктів, а у формуванні психологічно грамотної культури вирішення суперечностей [41].

Психологічна наука розглядає конфлікт не лише як деструктивне явище, але й як потенційно корисний механізм розвитку стосунків.

У межах конструктивної взаємодії конфлікти сприяють:

- оновленню стосунків;
- кращому пізнанню потреб і меж один одного;
- формуванню нових правил та норм у сім'ї;
- розвитку емоційної близькості через подолання спільних труднощів.

Однак за відсутності ефективних механізмів вирішення суперечок конфлікти можуть набути деструктивного характеру – призводити до психологічного

виснаження, зростання агресії, емоційного відчуження та навіть розриву стосунків.

На сучасному етапі психології конфлікту особливу увагу приділено інтегративним моделям, які враховують не лише поведінкові, а й когнітивні та емоційні аспекти сімейної взаємодії. Наприклад, теорія трансакційного аналізу Е. Берна [30] дозволяє інтерпретувати подружню взаємодію як систему ролей і сценаріїв, у які «входять» партнери, не завжди усвідомлюючи це. Водночас, когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс) підкреслює важливість переконань і автоматичних думок, що впливають на сприйняття конфліктної ситуації й формування поведінкових реакцій [29].

Новітні дослідження також акцентують на впливі культурних норм та гендерних ролей у переживанні та вираженні конфлікту. У молодих сім'ях, сформованих у сучасному українському суспільстві, спостерігається поступове зміщення від традиційного патріархального підходу до партнерської моделі. Проте залишкові уявлення про «жіночі» та «чоловічі» ролі можуть зумовлювати нерівномірний розподіл відповідальності, що стає джерелом напруги [13]. У цьому контексті важливо звертати увагу на розвиток гендерної чутливості у психотерапевтичній роботі з молодими парами, адже нерозуміння або ігнорування ролі гендерних стереотипів може призводити до системних конфліктів.

Таким чином, сімейний конфлікт у сучасній психології розглядається як багатовимірне явище, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові, гендерні та культурні компоненти. Особливої складності набувають конфлікти у молодих подружніх парах, які проходять етап формування спільного життєвого простору, домовленостей та механізмів взаємодії. Адекватне розуміння природи та функцій конфлікту, а також розвинуті навички конструктивного вирішення суперечностей, є критичними чинниками для формування здорового, стабільного і задовільного подружнього союзу.

1.2 Стилi поведінки у конфлікті: типологія та характеристики

Конфлікти є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії, особливо в сімейному житті, де особистісна близькість і взаємна залежність створюють передумови як для глибокої емпатії, так і для інтенсивних суперечностей. Психологічний аспект конфлікту охоплює не лише його зміст, але й стиль поведінки, що обирається індивідом у ситуації протистояння. Саме стиль поведінки значною мірою зумовлює наслідки конфлікту: чи призведе він до конструктивного вирішення проблеми, чи до ескалації та погіршення стосунків. Однією з найвідоміших і водночас універсальних типологій стилів конфліктної поведінки є модель, запропонована К. Томасом. Вона базується на двох вимірах: орієнтації на себе (асертивність) та орієнтації на іншого (кооперативність). Згідно з цими вимірами, виділяють п'ять основних стилів поведінки:

1. Конкуренція (суперництво) – високий рівень орієнтації на власні інтереси та низький на інтереси партнера. Людина намагається нав'язати власне бачення ситуації, не враховуючи потреб іншого. У сімейних стосунках цей стиль може призводити до домінування одного з партнерів, що часто викликає емоційне відчуження та накопичення образ.
2. Співпраця (кооперація) – високий рівень як асертивності, так і кооперативності. Орієнтація на досягнення взаємовигідного рішення, яке задовольняє інтереси обох сторін. Це найефективніший стиль у довгостроковій перспективі, особливо в шлюбі, оскільки сприяє зміцненню довіри, розвитку емпатії та партнерського діалогу.
3. Компроміс – середній рівень орієнтації як на власні, так і на чужі інтереси. Характеризується готовністю до часткових поступок заради досягнення взаємного прийняттого результату. Компроміс може бути тимчасовим рішенням, однак не завжди задовольняє глибинні потреби сторін.
4. Уникнення – низька орієнтація як на себе, так і на партнера. Людина уникає вирішення конфлікту, ігнорує проблему або відмовляється від участі в обговоренні. В сімейних парах такий стиль може тимчасово

знижувати напругу, однак в довгостроковій перспективі призводить до емоційної дистанції та зростання латентного конфлікту.

5. Пристосування (поступливість) – низька орієнтація на власні потреби при високій орієнтації на потреби партнера. Партнер жертвує своїми інтересами заради збереження стосунків. Часте використання цього стилю може спричинити внутрішню фрустрацію, зниження самооцінки та приховану образу [49].

Кожен стиль конфліктної взаємодії обумовлений низкою чинників – особистісними рисами, стилем прив'язаності, рівнем емоційної зрілості, минулим досвідом, а також нормами, засвоєними в первинній сім'ї. Наприклад, люди з тривожним або амбівалентним типом прив'язаності схильні до пристосування або уникнення, тоді як індивіди з безпечною прив'язаністю частіше демонструють співпрацю та відкритість у конфлікті (Mikulincer & Shaver, 2016).

У дослідженнях М. Fitzpatrick (2015) встановлено, що в парах, де обидва партнери використовують стиль співпраці або компромісу, рівень задоволення шлюбом значно вищий. Натомість стиль конкуренції часто асоціюється з конфліктами високої інтенсивності та незадоволенням шлюбом [46].

Також важливо враховувати гендерні відмінності у виборі стилів. Дослідження показують, що жінки частіше використовують стилі кооперації та пристосування, тоді як чоловіки – уникнення або конкуренцію [42]. Це пов'язано як з соціокультурними чинниками, так і з емоційною соціалізацією.

У сучасній психології запропоновано також альтернативні типології. Наприклад, П. Вілсон виділяє такі стилі: конструктивний, пасивно-агресивний, емоційно-експресивний, залежний, маніпулятивний, асертивний. Ці моделі дозволяють глибше аналізувати поведінку у конфліктах з урахуванням невербальної комунікації, іронії, уникнення відповідальності тощо [50].

Також варто зазначити модель Gottman'a, який не тільки описує стилі, але й визначає предиктори руйнування шлюбу (так звані "Чотири вершники

апокаліпсису" – критика, зневага, оборонність і блокування), що значною мірою пов'язані саме з деструктивними конфліктними патернами.

Особистісні особливості індивіда, зокрема за п'ятифакторною моделлю (Big Five), суттєво впливають на схильність до використання певного стилю поведінки в конфліктах. Зокрема:

- Висока нейротизм корелює з уникненням та емоційно-експресивними реакціями у конфліктах [44].
- Екстраверсія частіше асоціюється зі стилем конкуренції, а добросовісність – з компромісом або кооперацією.
- Високий рівень відкритості до нового досвіду сприяє гнучкості в стилях поведінки, особливо в умовах складних або нетипових конфліктних ситуацій.

Це означає, що вибір стилю поведінки не є випадковим або виключно ситуативним, а часто відображає стабільні внутрішні характеристики особистості [48].

Сучасні нейропсихологічні дослідження вказують, що стиль реагування у конфлікті може бути пов'язаний із роботою префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за самоконтроль, емпатію та планування. Люди, які краще контролюють імпульси, частіше демонструють асертивність та здатність до співпраці, тоді як особи з менш розвиненими механізмами саморегуляції можуть демонструвати емоційно насичені реакції (наприклад, агресію, уникнення, істеричність) [40]. Ці дані особливо важливі в роботі з подружніми парами, адже дозволяють пояснити, чому у деяких осіб намагання змінити стиль поведінки в конфлікті без відповідної роботи над саморегуляцією не дає результатів.

Також важливо враховувати, що культурні установки та соціальні норми значною мірою формують переваги стилів. У суспільствах із високим рівнем колективізму (наприклад, східноазійських) прийнятним вважається уникнення або пристосування задля збереження гармонії, тоді як у західних індивідуалістичних культурах переважає асертивність та відкритий діалог [38].

Український культурний контекст становить собою поєднання індивідуалістичних і колективістських орієнтацій, що створює додаткову напругу в очікуваннях між подружжям. Наприклад, жінка, яка намагається відкрито говорити про потреби, може стикатися з несприйняттям цього як «надмірної емоційності» або «непокори» з боку партнера, вихованого у більш традиційному дусі.

Варто зазначити, що в деяких контекстах стилі, які традиційно вважаються менш конструктивними, наприклад, уникнення або пристосування – можуть бути ефективними. Наприклад, уникнення конфлікту на піку емоційної напруги може бути способом тимчасової регуляції ситуації, що дозволить партнерам «охолонути» перед поверненням до обговорення. Такі стилі можуть бути частиною більш складної адаптивної стратегії в парі з різним емоційним темпераментом. Це явище пов'язане з поняттям диференціації Я, що означає здатність зберігати автономність та контроль над власними емоціями, не зливаючись повністю з емоційним станом партнера. Пари з високим рівнем диференціації демонструють більшу гнучкість у виборі стилю конфліктної поведінки залежно від ситуації, що суттєво підвищує якість взаємодії [31].

У системному підході до сім'ї конфлікт розглядається не як суто індивідуальна реакція, а як функція системної взаємодії. Це означає, що стиль поведінки кожного партнера є частиною «танцю», який формується роками. Наприклад, якщо один з партнерів постійно поступається, а інший звик домінувати, обидва виконують певну роль, підтримуючи стабільну, хоч і не завжди здорову систему. Таким чином, робота над стилем поведінки в конфлікті неможлива без системного розуміння динаміки стосунків і взаємного впливу.

1.3 Вплив стилю поведінки в конфлікті на емоційний клімат у шлюбі

Сімейні конфлікти є невід'ємною частиною подружнього життя, проте не сам конфлікт становить небезпеку для стабільності шлюбу, а спосіб, у який

партнери реагують на нього. Стиль поведінки у конфліктній ситуації виступає ключовим фактором, що визначає якість емоційного клімату в сім'ї та психологічну задоволеність партнерів взаєминами. Від вибору стратегії реагування залежить, чи стане конфлікт джерелом особистісного та спільного зростання, чи навпаки – причиною дистанціювання, фрустрації та розриву.

Конфлікти між подружжям – це не аномалія, а природна частина будь-яких близьких стосунків. Однак саме стиль, у якому вирішуються конфлікти, визначає, чи буде подружній конфлікт джерелом розвитку і зростання, чи він призведе до деструктивних наслідків для емоційного клімату в сім'ї [34].

Одним із найбільш досліджених аспектів конфліктів у шлюбі є вплив стилю поведінки в конфліктній ситуації на емоційний фон стосунків. Стиль конфліктної поведінки, сформований під впливом особистісних рис, минулого досвіду, установок та міжособистісної динаміки, напрямую впливає на психологічну безпеку в парі [45].

Важливий аспект, що визначає вплив стилю поведінки у конфлікті на шлюб, є тривалість і сталість обраної стратегії. Повторюване використання деструктивних стилів, таких як уникнення, домінування чи емоційна агресія – призводить до поглиблення непорозумінь, зниження рівня довіри та відчуття емоційної безпеки. Навпаки, конструктивні стилі – співпраця, компроміс, асертивне вираження почуттів, сприяють зміцненню емоційного контакту та партнерства.

У процесі вивчення конфліктної поведінки в шлюбі варто звернути увагу також на мотиваційні й особистісні аспекти вибору того чи іншого стилю, адже вони безпосередньо впливають на стратегії реагування партнерів у кризових ситуаціях. Так, відповідно до досліджень українських психологів (зокрема, Т. Бабак, Л. Орбан), стиль конфліктної поведінки часто відображає не лише характерні риси особистості, а й глибинні потреби, зокрема в домінуванні, прийнятті, автономії чи безпеці [2].

Дослідження Gottman Institute (США), яке протягом 40 років вивчало подружні пари, засвідчило, що спосіб, у який партнери сперечаються, є

точнішим предиктором тривалості шлюбу, ніж задекларований рівень любові на його початку. Зокрема, у дослідженнях Дж. Готтмана було виділено чотири стилі поведінки, які негативно впливають на емоційний клімат у шлюбі: критика, зневага, захисна позиція та «стінобудування» (емоційне закриття). Ці патерни, які часто поєднуються зі стилем уникнення або конкуренції, ведуть до наростання емоційної ізоляції та подружнього незадоволення [5].

Зокрема, застосування стилю конкуренції в шлюбі часто асоціюється з прагненням до домінування, контролю та відстоювання лише власних інтересів. Цей стиль створює ситуації "виграв – програв", де один з партнерів постійно відчувається у програвші, що призводить до відчуття фрустрації, пригнічення, втрати впевненості у собі та наростання емоційної дистанції між подружжям. Це породжує в іншого відчуття меншовартості, емоційного тиску, а з часом – психологічну дистанцію [47]. Тривале застосування цього стилю корелює з вищим рівнем емоційного напруження в шлюбі, а також з підвищеним ризиком виникнення психологічного насильства [37].

У подружніх стосунках конкуренція може набувати різних форм – від активної конфронтації до психологічного тиску з прихованою маніпуляцією. Один із важливих наслідків домінування в конфлікті – порушення партнерської рівності, що особливо критично для сучасних шлюбів, де партнери прагнуть симетричних відносин. При цьому одна зі сторін починає виконувати роль «слабкої ланки», що негативно позначається на її самооцінці та почутті безпеки в стосунках [2]. Як наслідок, в подальшому це може призводити до зниження рівня комунікації, психологічного дистанціювання та навіть травматизації.

Стиль уникнення, на перший погляд, здається "мирним", однак він лише маскує конфлікт і не дозволяє йому бути конструктивно вирішеним. Партнери, які уникають конфлікту, часто накопичують невдоволення, що в подальшому виливається у пасивну агресію або раптові вибухи емоцій. Це погіршує атмосферу довіри й емоційної відкритості, що є критично важливими для стабільного шлюбу. Варто відзначити, що уникнення конфлікту, окрім вже згаданих наслідків, має й ще одну негативну сторону: воно зменшує здатність

до емоційної рефлексії. У партнерів виникає своєрідне емоційне «застивання», де кожен лишається наодинці зі своїми почуттями без можливості їх проговорити чи спільно опрацювати. У подальшому це створює фон хронічного незадоволення, який знижує якість інтимної близькості, навіть за відсутності відкритого конфлікту [4].

Пристосування як стиль поведінки може виявитися адаптивним лише в короткотривалих ситуаціях або якщо інтереси партнера дійсно не зачіпають основні потреби іншого. Проте при хронічному самознеціненні та жертвуванні власними потребами, особливо з боку одного з партнерів, часто виникає внутрішній конфлікт, накопичене невдоволення та емоційне вигорання. Це характерно, зокрема, для жінок, які мають гіперсоціальну установку на збереження шлюбу за будь-яку ціну [33].

Пристосування як стратегія часто формується у партнерів з високою потребою в схваленні та страхом втрати стосунків. За результатами досліджень, такі особи можуть мати історію інфантильних стратегій прив'язаності або досвід сімейної дисфункції у дитинстві [15]. Тривале пристосування з часом може викликати депресивні або тривожні стани, оскільки партнер пригнічує власні емоції й потреби. Особливо це актуально для пар, у яких один із партнерів схильний до емоційного егоцентризму, не здатного помічати й цінувати внесок іншого.

Компроміс є стилем, що дозволяє зберігати баланс інтересів обох партнерів. Він може бути ефективним у випадках, коли обидві сторони готові йти на поступки. Проте, як зазначають дослідники, часте звернення до компромісу без реального усвідомлення глибинних потреб один одного може призводити до відчуття незадоволеності у довготривалій перспективі [45]. Компроміс передбачає взаємні поступки, дослідники застерігають, що компромісний стиль також може мати пастку напіввирішеного конфлікту: жодна сторона не повністю задоволена, але конфлікт вважається закритим. У повторюваних ситуаціях це може призвести до зростання латентної напруги та формування стійкого фону розчарування у партнері. При відсутності

регулярного емоційного зворотного зв'язку така пара починає віддалятися одна від одної, хоча зовні все може виглядати стабільно [17].

Співпраця – найефективніший стиль для підтримання здорового емоційного клімату в подружжі. Цей стиль передбачає активне слухання, емпатійне розуміння, відкриту комунікацію та пошук рішень, які задовольняють обидві сторони. Подружні пари, які практикують стиль співпраці, демонструють вищий рівень взаємної підтримки, задоволеності шлюбом та стабільності стосунків [51].

Стиль співпраці, хоча й вважається найефективнішим, теж потребує емоційної зрілості обох партнерів. Адже лише за умови достатнього рівня емпатії, відповідальності й відкритості обидва учасники конфлікту здатні утримати конструктивну позицію під час суперечок. Згідно з українськими дослідженнями, пари, які регулярно практикують співпрацю у конфліктних ситуаціях, демонструють вищий рівень психологічної безпеки, більш розвинену здатність до прощення, а також нижчий рівень подружніх стресів. Цікаво, що стиль співпраці також позитивно корелює з такими показниками, як задоволеність сексуальним життям і взаємною підтримкою у вихованні дітей.

Важливим фактором у контексті емоційного клімату є інтенсивність емоційного реагування під час конфлікту. За даними досліджень J. Gottman, саме специфіка конфліктної взаємодії (тон голосу, міміка, використання сарказму чи знецінення) є надійним предиктором довготривалості шлюбу. Особливу увагу дослідник приділяє так званим «чотирьом вершинам апокаліпсису» – критиці, зневазі, захисній поведінці та емоційному закриттю (stonewalling), що руйнують шлюбну динаміку [5].

Крім того, стиль конфліктної поведінки має тісний зв'язок із типом прив'язаності у партнерів. Наприклад, у парах із безпечною прив'язаністю частіше спостерігається стиль співпраці або конструктивного компромісу. Натомість тривожна або униклива прив'язаність часто поєднується з уникненням або домінуванням у конфліктних ситуаціях [51].

У сучасних дослідженнях також наголошується на ролі емоційного інтелекту партнерів, що виступає посередником між стилем поведінки у конфлікті та якістю емоційного клімату. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє подружжю краще розуміти, регулювати власні емоції, розпізнавати емоції партнера та ефективно комунікувати у стресових ситуаціях [34].

Крім того, у межах подружніх конфліктів важливо брати до уваги гендерні аспекти конфліктної поведінки. Наприклад, дослідження українських науковців (І. Мелюх, Н. Гаврилюк) свідчать про те, що жінки частіше застосовують стратегії емоційного залучення або пристосування, тоді як чоловіки схильні до дистанціювання або уникнення [2]. Така динаміка створює дисбаланс у комунікативному полі, що знижує ефективність вирішення конфліктів і погіршує емоційний клімат у шлюбі.

Також суттєве значення має етап розвитку подружніх стосунків. На ранніх етапах пари схильні більше адаптуватися одне до одного, використовуючи компроміс або пристосування, тоді як у більш зрілих шлюбах зростає схильність до співпраці або уникнення залежно від рівня довіри, накопичених образ та наявності спільного досвіду конструктивного розв'язання конфліктів.

Розглянемо, які саме психологічні наслідки має застосування різних стилів конфліктної поведінки у шлюбному житті. На основі сучасних досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців буде проаналізовано, як кожен зі стилів може впливати на задоволення від шлюбу, стабільність стосунків, рівень психологічного стресу та емоційного вигорання у подружніх парах.

Стиль поведінки в конфліктних ситуаціях є ключовим фактором, що впливає на емоційний клімат у шлюбі. Вибір певної стратегії вирішення конфліктів може як зміцнити, так і послабити подружні стосунки.

Згідно з дослідженням Оксани Олійник, подружжя найчастіше обирає стратегії «компроміс» (28,12%) та «суперництво» (25%). Жінки частіше схильні

до компромісу (37,5%), тоді як чоловіки – до суперництва (31,25%). Найменш популярною є стратегія «уникнення» (9,38%) [21].

Інше дослідження, проведене О. Хомовиченко та І. Власенко, показало, що у чверті жінок домінують стратегії «уникнення» та «пристосування», тоді як п'ята частина обох статей обирає «співробітництво», що сприяє продуктивному вирішенню конфліктів [28].

Тетяна Зозуль у своєму дослідженні зазначає, що подружжя з суттєвою різницею у віці частіше демонструє пасивне ставлення до конфліктів та заперечує власну вину, що негативно впливає на сімейні стосунки [8].

О. Романенко та М. Лукашенко виявили, що рівень тривожності впливає на поведінку в конфліктних ситуаціях. Особи з високим рівнем тривожності частіше використовують стратегії психологічного захисту, що може ускладнювати вирішення конфліктів [25].

Ірина Вахоцька підкреслює, що рівень особистісної зрілості визначає тип поведінки в конфлікті. Гармонійна поведінка сприяє конструктивному вирішенню конфліктів, тоді як агармонійна – може призводити до ескалації напруги [3].

Сергій Ситнік дослідив, що локус контролю впливає на конфліктну поведінку. Особи з екстернальним локусом контролю частіше вважають, що не можуть впливати на ситуацію, що може призводити до пасивної поведінки в конфліктах [26].

Людмила Кулинич виявила, що жінки частіше використовують стратегію «згладжування», тоді як чоловіки – «пристосування» або «примус», що відображає гендерні особливості у вирішенні конфліктів [16].

Таким чином, стиль поведінки в конфліктній ситуації чинить суттєвий вплив на емоційний клімат у шлюбі, визначаючи не лише миттєвий результат суперечки, а й глибші аспекти подружньої взаємодії – довіру, емоційну близькість, задоволеність, стабільність стосунків. Психологічна робота з подружніми парами має включати розвиток конструктивних конфліктних

стратегій, покращення емоційного інтелекту та формування навичок відкритого діалогу як основи для стабільного партнерства.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел було з'ясовано, що конфлікти є природною складовою міжособистісної взаємодії у шлюбі, а стиль поведінки в конфліктних ситуаціях виступає ключовим чинником, що впливає на стабільність, емоційний клімат і загальну якість подружніх стосунків. Особливої актуальності набуває вивчення цієї проблематики в контексті молодих сімейних пар, для яких притаманні процеси адаптації до нових ролей, пошуку балансу між особистими та спільними потребами, а також формування ефективної системи комунікації.

Було проаналізовано поняття сімейного конфлікту, який розглядається як складне соціально-психологічне явище, що характеризується емоційною напруженістю, протиставленням позицій та порушенням гармонії у стосунках. Визначено, що конфлікти у шлюбі можуть бути як конструктивними – сприяти розвитку стосунків, так і деструктивними – призводити до емоційного відчуження, вигорання, фрустрації або розриву.

У розділі систематизовано основні типології стилів поведінки у конфлікті. Зокрема, типологія К. Томаса виокремлює п'ять основних стратегій: конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування, кожна з яких має різний потенціал впливу на емоційний клімат у шлюбі. Конструктивні стилі (співпраця, компроміс) сприяють збереженню емоційного контакту, взаємоповаги та довіри між партнерами. Натомість деструктивні (уникнення, конкуренція, поступливість) можуть викликати внутрішню фрустрацію, накопичення образ і зниження рівня задоволеності стосунками.

Значну увагу приділено психологічним, особистісним та соціокультурним чинникам, що визначають вибір стилю поведінки. Встановлено, що на стиль реагування в конфлікті впливають рівень емоційної зрілості, тип прив'язаності,

особливості темпераменту, гендерні ролі, попередній досвід взаємодії, а також когнітивні переконання про шлюб і партнерство. Особливо важливим є зв'язок між стилем поведінки та емоційним кліматом у шлюбі, що зумовлює як суб'єктивне переживання щастя у стосунках, так і їхню довготривалу стабільність.

Стиль поведінки у конфлікті є визначальним у формуванні емоційної атмосфери в подружжі. Його вибір обумовлює не лише поточну взаємодію, а й стратегічні перспективи розвитку шлюбних стосунків. Усвідомлення цього дозволяє розглядати стиль конфліктної поведінки як важливий об'єкт психологічної діагностики, консультування та психокорекції в роботі з молодими сімейними парами.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ НА СІМЕЙНІ СТОСУНКИ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Згідно теми, нами було проведено дослідження, у якому ми дослідили вплив стилю поведінки в конфлікті на стосунки молодих сімейних пар. Метою емпіричного дослідження є визначення психологічних наслідків застосування різних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях у молодих сімейних парах та розробка рекомендацій щодо збереження позитивного емоційного клімату в подружніх стосунках.

Дослідження проходило у три послідовні етапи:

1. Підготовчий етап, який складався з двох компонентів:
 - Теоретичний компонент охоплював глибокий аналіз наукової літератури, визначення наукової проблеми та актуальності теми, формулювання об'єкта й предмета дослідження, а також постановку мети та завдань.
 - Емпіричний компонент передбачав добір і підготовку методик для дослідження, а також попередню обробку зібраних даних.
2. Етап проведення емпіричного дослідження, під час якого здійснювався збір фактичного матеріалу.
3. Етап аналізу та інтерпретації результатів, що включав математичну обробку отриманих даних з використанням відповідних статистичних методів.

Респондентам було запропоновано анонімно взяти участь в опитуванні, проведеному за допомогою Google-форми. Опитувальник містив авторську анкету, опис якої наведено далі:

1. Вік респондента (від 18 до 25 років);
2. Стать опитуваного (жіноча, чоловіча);
3. Сімейний стан;

4. Тривалість теперішніх романтичних стосунків;
5. Рівень освіти респондента;

Також чотири методики, обґрунтування та опис яких наведено нижче:

- 1) *Опитувальник емоційна взаємодія подружжя (ЕВП) (автор Потапчук Є. М., Посвістак О. А.)*

Однією з ключових методик, що дозволяє дослідити емоційні аспекти подружніх стосунків, є «Опитувальник емоційної взаємодії подружжя» (ЕВП), розроблений українськими науковцями Є. М. Потапчук та О. А. Посвістак. Методика має свідоцтво про авторське право № 71191 від 28 березня 2017 року та широко застосовується у практиці сімейного консультування, психотерапії, а також у наукових дослідженнях, присвячених проблематиці міжособистісної взаємодії в шлюбі.

Опитувальник спрямований на вивчення психологічних характеристик емоційної взаємодії між подружжям. Під емоційною взаємодією автори розуміють сукупність процесів, які відображають здатність партнерів помічати, розуміти, приймати емоційні прояви один одного, а також будувати спільну поведінку на основі емоційного резонансу, підтримки та прийняття. Емоційна взаємодія у парі є важливим чинником стабільності шлюбу, його задоволеності та психологічного благополуччя кожного з подружжя.

Метою методики є комплексна діагностика емоційної взаємодії в межах подружньої системи. Основним завданням є виявлення ступеня розвитку та гармонійності ключових емоційних процесів у взаємодії партнерів, таких як емпатія, емоційне прийняття, взаємна підтримка, узгодження дій, чутливість до емоційного стану іншого тощо. Методика дозволяє оцінити не лише рівень розвитку позитивних рис взаємодії, але й виявити потенційні зони конфліктності, напруги або відчуження.

Структурно опитувальник складається з 66 тверджень, що охоплюють різні аспекти емоційної взаємодії. Відповіді фіксуються за п'ятибальною шкалою, де 5 – «абсолютно вірно», а 1 – «повністю не вірно». Така шкала

дозволяє респонденту висловити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням, що дає змогу отримати більш точні, нюансовані результати.

Опитувальник охоплює три основні блоки, які відображають різні рівні емоційної взаємодії:

1. Блок емоційної чутливості – відображає здатність партнера розпізнавати, інтерпретувати й емоційно відгукуватися на почуття іншого. Сюди входить емпатія, уважність до настрою партнера та емоційна включеність у стосунок.
2. Блок емоційного прийняття – характеризує глибину емоційного ставлення до партнера, прийняття його особистісних особливостей, наявність безумовного позитивного ставлення, готовність до компромісу та відкритості.
3. Блок поведінкової взаємодії – описує практичну сторону емоційного контакту, зокрема підтримку, узгодженість дій, здатність впливати на емоційний стан партнера через поведінку та невербальні сигнали.

Кожна з 11 характеристик, які досліджуються в межах трьох блоків, представлена шістьма твердженнями – трьома позитивно сформульованими і трьома негативно сформульованими. Така паралельна структура дозволяє виявити як явні, так і приховані особливості подружньої взаємодії. Вона також запобігає тенденції до соціально бажаних відповідей.

Підрахунок балів за кожну характеристику здійснюється за формулою:

$(a+b+c-d-e-f+1)/5$, де a, b, c – оцінки позитивних тверджень, d, e, f – оцінки негативних тверджень. У результаті кожен показник може набувати значення від 0,2 до 5 балів. Чим вищий бал, тим вище вираженість відповідної якості або компонента емоційної взаємодії.

Методика дозволяє створити цілісне уявлення про функціонування пари на емоційному рівні. Вона є ефективним інструментом як для психологічної діагностики, так і для моніторингу змін у ході психотерапевтичного або консультативного процесу. Зважаючи на гнучкість та практичність, ЕВП може

застосовуватись як у роботі з подружжями, що перебувають у кризі, так і для вивчення особливостей пар з різним рівнем шлюбної задоволеності.

Таким чином, «Опитувальник емоційної взаємодії подружжя» є валідним і надійним психодіагностичним засобом, що дає змогу глибоко аналізувати особливості емоційного зв'язку в межах подружніх стосунків. Завдяки багаторівневій структурі, методика забезпечує комплексну оцінку взаємодії, охоплюючи як когнітивно-емоційні, так і поведінкові компоненти, що дозволяє не лише діагностувати проблеми, але й спрямовувати процес позитивних змін у партнерській динаміці.

2) Опитувальник ПЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність)

Опитувальник ПЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність), розроблений А. Н. Волковою, призначений для вивчення емоційно-психологічних характеристик подружніх стосунків, зокрема таких їх важливих компонентів, як взаєморозуміння, емоційна привабливість партнера та повага до нього. Методика дозволяє оцінити, наскільки подружжя відчуває себе зрозумілим, емоційно залученим і прийнятим у шлюбі, а також наскільки високо вони оцінюють один одного як особистостей. У структурі опитувальника закладено три діагностичні шкали – розуміння, емоційне тяжіння та авторитетність (або повага), кожна з яких представлена п'ятнадцятьма твердженнями. Загальний обсяг методики становить 45 тверджень, які відображають різні аспекти сприйняття партнера.

Респонденту (одному з подружжя) пропонується самостійно ознайомитися з твердженнями та висловити своє ставлення до кожного з них, обираючи один із варіантів відповіді: «Так» (згоден), «Ні» (не згоден) або «Не знаю» (важко сказати). Формулювання тверджень охоплюють як зовнішні прояви поведінки партнера, так і суб'єктивні переживання респондента стосовно його дій, поглядів, емоційного впливу та цінності особистості партнера. Наприклад, твердження першої шкали спрямовані на виявлення глибини розуміння партнера – здатності інтуїтивно вгадувати його настрій, передбачати реакції, знати його бажання, інтереси, цінності, тощо. Твердження

другої шкали вказують на рівень емоційної привабливості партнера – наскільки його присутність викликає приємні переживання, позитивний емоційний фон, бажання бути поруч, або ж, навпаки, дратівливість, втому чи бажання дистанціюватися. Третя шкала – авторитетність – дозволяє оцінити ступінь поваги до партнера, прийняття його суджень, емоційне значення його думки, здатність викликати довіру, інтерес до його поглядів і оцінок.

Обробка результатів здійснюється за спеціальним ключем, який передбачає нарахування балів залежно від відповіді: за відповідь, що збігається з ключем («Так» або «Ні»), нараховується 2 бали; за відповідь «Не знаю» – 1 бал; у випадку відповіді, що не відповідає ключу – 0 балів. Підрахунок проводиться окремо по кожній шкалі. Максимальна кількість балів у межах кожної шкали становить 30. Високі показники за шкалою розуміння свідчать про сформовану образну модель партнера, в якій респондент добре орієнтується, вміє передбачити його поведінку, емоції та потреби, що полегшує комунікацію і взаємодію. Низькі результати за цією шкалою можуть вказувати на нерозуміння партнера, непередбачуваність його дій та думок, а також труднощі у зчитуванні емоційних сигналів. Високі оцінки за шкалою емоційного тяжіння вказують на наявність позитивного емоційного фону у стосунках, бажання проводити час разом, потребу в близькості та відчуття задоволення від контакту. Натомість низькі результати можуть свідчити про емоційне віддалення, зниження привабливості партнера, втому чи навіть роздратування від спільного перебування. Шкала авторитетності дозволяє визначити, наскільки партнер є значущою фігурою для респондента, чи сприймається як джерело цінних думок, підтримки, приклад для наслідування. Високі бали вказують на глибоку повагу та емоційне прийняття, тоді як низькі – на відсутність довіри, критику, дистанціювання у світоглядному або особистісному плані.

Таким чином, опитувальник ПЕА є ефективним засобом вивчення глибинних характеристик шлюбної взаємодії, дозволяє дослідити три ключові параметри емоційного та особистісного сприйняття партнера: когнітивне

(розуміння), емоційне (тяжіння) та ціннісне (повагу). Він широко використовується у практиці сімейного консультування, психотерапії подружніх пар, а також у психологічних дослідженнях, пов'язаних із проблемами подружньої адаптації, конфліктності, задоволеності шлюбом і стабільності партнерських стосунків.

3) *Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)*

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом», створений В. Століним, Т. Романовою та Г. Бутенком, є психодіагностичним інструментом, що дозволяє швидко й досить точно визначити рівень суб'єктивного задоволення особи своїм подружнім життям. Його мета полягає не лише у виявленні ступеня задоволеності одного з партнерів, а й у виявленні ступеня збігу (або незбігу) в оцінках подружжя щодо їхнього шлюбу, що робить методику цінною для аналізу взаємин у межах конкретної пари, а також у дослідженнях різних соціальних груп.

Методика побудована як одновимірна шкала, яка складається з 24 тверджень, що охоплюють різноманітні сфери подружнього життя: емоційні переживання, оцінку партнера, сприйняття сім'ї з боку, ставлення до себе у шлюбі, очікування та життєві уявлення. Висловлення сформульовані таким чином, щоб охопити як позитивні, так і негативні аспекти подружніх стосунків – почуття радості або розчарування, емоційної близькості або віддалення, поваги або знецінення, а також такі важливі моменти, як відданість, бажання змінити щось у партнері, оцінка сім'ї з позицій зовнішніх спостерігачів тощо.

Опитуваному пропонується прочитати кожне твердження й вибрати один з трьох варіантів відповіді, які, як правило, мають полярне (позитивне/негативне) та проміжне значення: «а» – одна з крайностей, «в» – протилежна їй, а «б» – нейтральна, або така, що вказує на невизначеність. Інструкція наголошує на необхідності уникати відповідей на кшталт «важко сказати», але тим не менш така опція залишена в структурі опитувальника, і їй надається окреме діагностичне значення.

Оцінювання результатів здійснюється за спеціальним ключем, який вказує на найбільш психологічно благополучну відповідь на кожне твердження. За відповідність відповіді ключу респондент отримує 2 бали, за обрання проміжного варіанта (як правило – «б») – 1 бал, за невідповідність ключу – 0 балів. Таким чином, сума балів за всім опитувальником може коливатися в межах від 0 до 48. Інтерпретація результатів ґрунтується на шкалі ступенів задоволеності шлюбом, де нижчі бали вказують на наявність серйозних проблем, а вищі – на високий рівень емоційного та міжособистісного комфорту у стосунках.

Зокрема, виділяють наступні інтервали:

- 0–16 балів – абсолютно неблагополучні стосунки;
- 17–22 – неблагополучні;
- 23–26 – скоріше неблагополучні;
- 27–28 – перехідний рівень;
- 29–32 – скоріше благополучні;
- 33–38 – благополучні;
- 39–48 – абсолютно благополучні стосунки.

Такий розподіл дозволяє як кількісно оцінити рівень задоволеності, так і якісно зрозуміти, в якій зоні перебуває подружжя – чи потребує воно глибшого опрацювання труднощів, чи навпаки – характеризується гармонійними й підтримувальними взаєминами.

Методика є зручною у використанні як в індивідуальному психологічному консультуванні, зокрема у сімейній терапії, так і у масових дослідженнях для порівняльного аналізу сімейних цінностей та задоволеності шлюбом у різних соціальних, вікових або культурних групах. Простота проведення, чітка шкала оцінки та наочна інтерпретація результатів роблять цей тест-опитувальник ефективним засобом у вивченні динаміки шлюбних стосунків.

4) «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас)

Тест-опитувальник «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» є адаптованим варіантом діагностичної методики, розробленої американським психологом Кеннетом Томасом, і призначений для вивчення індивідуальних способів реагування людини на конфліктні ситуації. Дана методика дозволяє ідентифікувати домінуючий стиль поведінки в умовах міжособистісної або соціальної напруги, коли виникає зіткнення інтересів, поглядів чи потреб.

Метою застосування тесту є виявлення типових моделей конфліктної поведінки респондента та рівня його орієнтації на власні інтереси чи на інтереси іншої сторони. Методика широко використовується в психологічному консультуванні, організаційній психології, педагогіці, а також у міжособистісному і сімейному консультуванні, оскільки конфлікти є природною складовою будь-якої взаємодії.

Процедура передбачає роботу з бланком, який містить 30 пар тверджень. У кожній парі респондент повинен обрати лише одне твердження, яке найбільше відповідає його поведінці в типових конфліктних ситуаціях. Варто зазначити, що інструкція акцентує увагу на спонтанності вибору – потрібно орієнтуватися на перше враження, не витрачаючи час на тривале обмірковування, що дозволяє зберегти природність і достовірність відповідей.

Кожне твердження у тесті відповідає одному з п'яти стилів поведінки в конфлікті, які виділив К. Томас:

1. Суперництво (конкуренція) – активне відстоювання власної позиції з ігноруванням інтересів іншого.
2. Пристосування – схильність жертвувати власними потребами заради гармонізації взаємин.
3. Компроміс – обопільні поступки для досягнення часткового задоволення потреб обох сторін.
4. Уникнення – ухилення від вирішення конфлікту, відмова від протистояння та співпраці.

5. Співробітництво (кооперація) – спроба знайти рішення, яке максимально задовольнить інтереси обох сторін.

Після завершення тесту підраховується кількість вибраних відповідей, що відповідають кожному зі стилів відповідно до ключа. Таким чином визначається, які способи поведінки є найбільш притаманними респонденту в ситуаціях конфлікту. Оскільки в кожному з 30 запитань запропоновано два варіанти відповіді, кожен стиль може набрати максимум 12 балів.

Отримані показники дозволяють скласти індивідуальний профіль конфліктної поведінки. Домінування того чи іншого стилю інтерпретується як провідна стратегія, яку використовує особа під час розв'язання суперечностей. Наприклад, високі показники за шкалою «співробітництво» свідчать про орієнтацію на партнерське вирішення проблем і врахування інтересів обох сторін, у той час як перевага стилю «уникнення» може вказувати на страх конфронтації, недостатню впевненість або стратегічне відкладання проблеми.

Методика Томаса вирізняється універсальністю застосування та зручністю проведення. Вона є ефективною не лише для виявлення особистісних особливостей поведінки у конфлікті, а й для покращення комунікативних навичок, підвищення рефлексивності щодо власної поведінки та розвитку альтернативних стратегій реагування. Особливо цінною є її діагностична гнучкість: вона може застосовуватися як індивідуально, так і в груповому форматі, як у рамках короткотермінової діагностики, так і у тривалому психотерапевтичному процесі.

Отже, тест К. Томаса є валідним і надійним інструментом для дослідження поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Завдяки простій структурі, чіткому алгоритму обробки та практичній цінності результатів, методика дозволяє глибше зрозуміти не лише індивідуальні особливості реагування на конфлікт, а й потенціал особистості у напрямі конструктивного вирішення проблем та налагодження ефективної взаємодії.

Для обробки зібраних даних використовувалися програмні засоби Microsoft Office Excel та IBM SPSS Statistics 26. Аналіз отриманих результатів

проводився з використанням методів математичної статистики, таких як описова статистика, кластерний аналіз і кореляційний аналіз.

2.2 Опис вибірки дослідження та її характеристика

Для обробки зібраних даних використовувалися програмні засоби Microsoft Office Excel та IBM SPSS Statistics 26. Аналіз отриманих результатів проводився з використанням методів математичної статистики, таких як описова статистика, кластерний аналіз і кореляційний аналіз.

В опитуванні взяло участь 90 осіб віком від 18 до 25 років. Усі учасники дослідження були обрані відповідно до критеріїв, що забезпечують репрезентативність для вивчення обраної теми, і володіють певними характеристиками, що дозволяють здійснити дослідження психодіагностичних параметрів.

Серед досліджуваних переважали особи жіночої статі – 66 осіб, які становлять 73% вибірки. Та 24 особи чоловічої статі, які складають 24%.

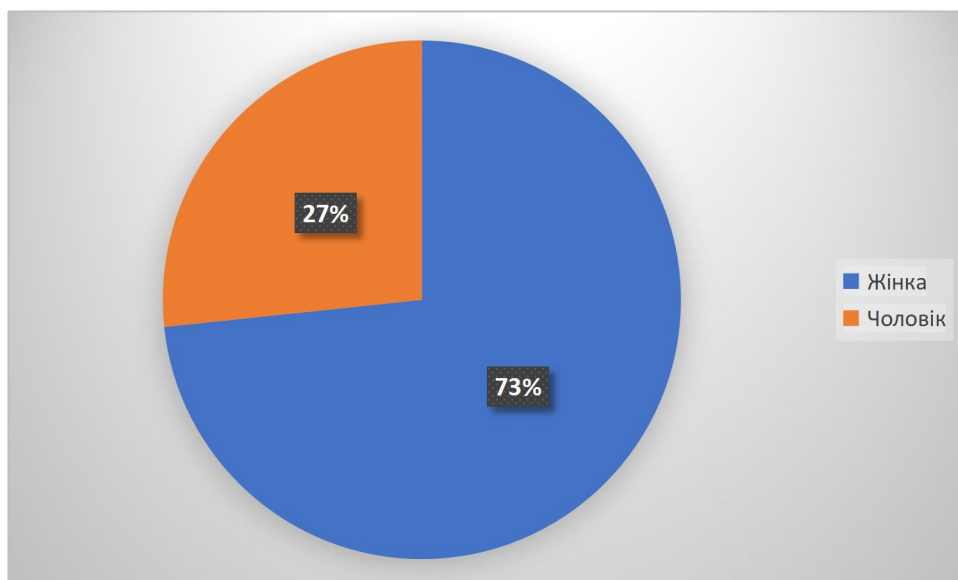


Рис. 2.2.1 Розподіл респондентів за статтю

Наступним кроком буде розподіл респондентів за рівнем освіти. Найбільшу групу склали студенти – 46% (41 особа), що свідчить про значну

присутність молоді у вибірці. 38% (34 особи) мають вищу освіту на рівні бакалавра або спеціаліста, а ще 10% (9 осіб) – ступінь магістра. 4% (4 респонденти) мають середню або спеціалізовану освіту, а 2% (2 особи) – дві та більше вищих освіти. Така структура вибірки дозволяє врахувати думки осіб з різним освітнім рівнем.

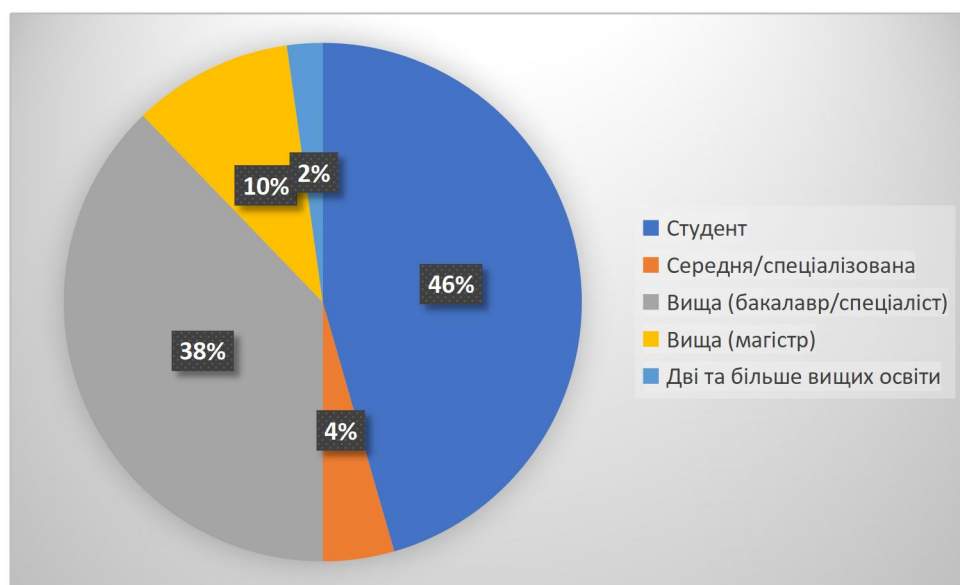


Рис. 2.2.2 Розподіл респондентів за рівнем освіти

За результатами опитування сімейного статусу, більшість респондентів - 59% (53 особи) перебувають у романтичних стосунках без спільного проживання, що може свідчити про переважання молодших вікових груп. 29% (26 осіб) мають партнера та проживають разом, що вказує на більш стабільний формат стосунків. Ще 12% (11 респондентів) зазначили, що перебувають в офіційному шлюбі. Такий розподіл дозволяє аналізувати соціальні зв'язки респондентів у контексті їх особистого життя.

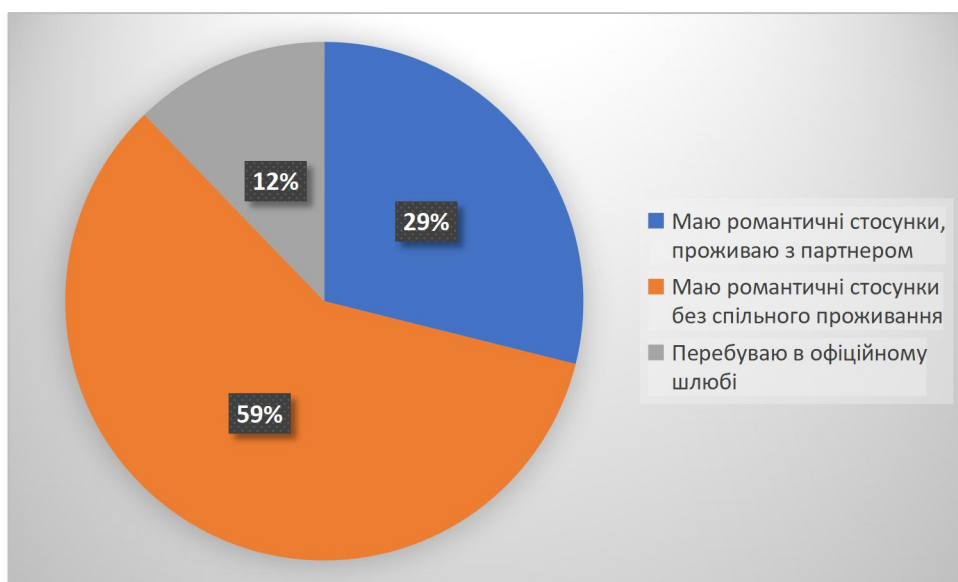


Рис. 2.2.3 Розподіл респондентів за сімейним статусом

Аналіз тривалості стосунків серед респондентів показав, що найбільша частка, а саме 38% (34 особи), перебувають у відносинах менш ніж один рік. 32% (29 осіб) мають стосунки, які тривають від одного до трьох років. Дещо менше респондентів, 18% (16 осіб), повідомили про тривалість стосунків від трьох до п'яти років. Лише 12% (11 осіб) перебувають у відносинах понад п'ять років. Такий розподіл дозволяє врахувати етапи розвитку стосунків при аналізі відповідей.

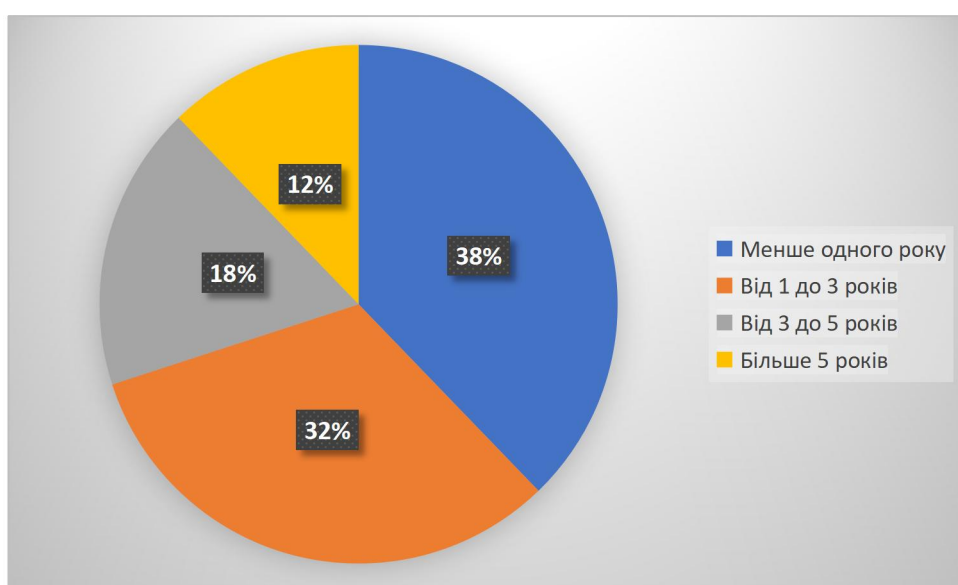


Рис. 2.2.4 Розподіл респондентів за тривалістю стосунків

Отже, вибірку склали 90 осіб віком від 18 до 25 років. Серед них більшість становили дівчата – 66 осіб та 24 хлопця.

2.3 Комплексне психодіагностичне дослідження проблеми впливу стилю поведінки в конфлікті на стосунки молодих сімейних пар

На початковому етапі статистичної обробки було проведено описовий аналіз досліджуваних змінних, у межах якого обчислено середнє значення, медіану, стандартне відхилення, а також визначено мінімальні та максимальні значення.

Розглянемо описову статистику за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації». Таблиця 2.2.1.

Результати показали, що найвищі середні значення мають стилі компромісу ($M = 7,16$; $SD = 1,93$) та співпраці ($M = 7,14$; $SD = 1,75$), що свідчить про схильність учасників дослідження до конструктивного розв'язання конфліктів через взаєморозуміння та пошук спільних рішень. Медіанні значення для обох стилів також становлять 7,00, що підтверджує загальну тенденцію.

Натомість стиль уникнення виявив помірні показники ($M = 5,19$; $SD = 1,66$), що може свідчити про вибір такої поведінки у ситуаціях, коли учасники не готові або не бажають відкрито вирішувати конфлікт. Суперництво та пристосування мають найнижчі середні значення ($M = 3,17$ для обох), а також найбільше стандартне відхилення ($SD = 2,93$), що свідчить про значну варіативність індивідуальних відповідей: деякі учасники мають виражену схильність до цих стилів, тоді як інші, майже зовсім їх не застосовують. Мінімальні значення для суперництва та пристосування становлять 0,00, а максимальні – 11,00, що вказує на широкий діапазон варіацій у виборі поведінкових стратегій.

Таблиця 2.2.1

Результати описової статистики за стилем поведінки у конфліктних ситуаціях

Стиль поведінки у конфліктних ситуаціях	M	SD	Me	Min	Max
Суперництво	3,17	2,93	2,50	0,00	11,00
Співпраця	7,14	1,75	7,00	3,00	11,00
Компроміс	7,16	1,93	7,00	2,00	10,00
Уникнення	5,19	1,66	5,00	1,00	10,00
Пристосування	3,17	2,93	2,50	0,00	11,00

Далі розглянемо описову статистику за тестом-опитувальником «Задоволеність шлюбом». Таблиця 2.2.2.

Аналіз описової статистики за шкалою рівня задоволеності шлюбом показав, що середнє значення становить $M = 33,21$ при стандартному відхиленні $SD = 7,04$, що свідчить про загалом високий, але варіативний рівень задоволеності партнерськими стосунками серед опитаних. Медіанне значення $Me = 36,00$ є вищим за середнє, що вказує на асиметричний розподіл відповідей у бік вищих значень. Мінімальне значення становить 11,00, а максимальне – 46,00, що свідчить про наявність як низько задоволених стосунками респондентів, так і таких, які демонструють майже максимальну задоволеність. Такий розподіл дозволяє зробити висновок, що більшість учасників дослідження мають позитивне сприйняття шлюбних відносин, однак у вибірці присутні і ті, чий досвід подружнього життя є менш позитивним, що потребує подальшого аналізу в контексті конфліктної поведінки та емоційної взаємодії.

Таблиця 2.2.2

Результати описової статистики за рівнем задоволеності шлюбом

	M	SD	Me	Min	Max
Рівень задоволеності шлюбом	33,21	7,04	36,00	11,00	46,00

Наступним кроком розглянемо описову статистику заопитувальником РЕА – оцінки ступеня розуміння, емоційної привабливості і поваги партнерів у шлюбі. Результати представлено у таблиці 2.2.3.

За аналізом описової статистики шкала «розуміння» має середнє значення $M = 24,09$ при $SD = 4,53$, що вказує на достатньо високий рівень здатності розуміти емоційні та поведінкові прояви партнера. Медіанне значення $Me = 25,00$ свідчить про тенденцію до позитивного сприйняття партнера в емоційному плані, хоча мінімальний показник (6,00) демонструє значну варіативність у вибірці.

За шкалою «емоційне тяжіння» середнє значення складає $M = 23,11$ ($SD = 3,49$), що говорить про наявність емоційної близькості між партнерами, яка проявляється у теплій прихильності та зацікавленості у спільному часі. Медіанне значення 24,00 при максимальному 28,00 і мініимальному 12,00 свідчить про домінування високих оцінок у вибірці.

Шкала «авторитетність», що відображає рівень впливу одного з партнерів на іншого у межах взаємодії, демонструє дещо нижчі значення: $M = 18,46$, $SD = 2,25$, $Me = 18,00$ при діапазоні від 9,00 до 24,00. Це може свідчити про помірний рівень вираженості авторитетної позиції одного з партнерів у подружніх стосунках, що не домінує, але може відігравати важливу роль у прийнятті спільних рішень.

Таблиця 2.2.3

**Результати описової статистики за ступенем розуміння, емоційної
привабливості і поваги партнерів у шлюбі**

РЕА	М	SD	Me	Min	Max
Розуміння	24,09	4,53	25,00	6,00	30,00
Емоційне тяжіння	23,11	3,49	24,00	12,00	28,00
Авторитетність	18,46	2,25	18,00	9,00	24,00

Останнім кроком в аналізі описової статистики розглянемо результати за опитувальником «Емоційна взаємодія подружжя». Дані представлено у таблиці 2.2.4.

Аналіз описової статистики за шкалами емоційної взаємодії подружжя дозволяє охарактеризувати загальні тенденції у якості міжособистісних емоційних зв'язків серед молодих сімейних пар. Найвищі середні значення спостерігаються за такими шкалами, як «виникнення почуттів у взаємодії з партнером» ($M = 25,16$; $SD = 3,65$), «надання емоційної підтримки» ($M = 24,80$; $SD = 3,22$), «здатність сприймати стан партнера» ($M = 24,46$; $SD = 3,15$), що свідчить про високий рівень емоційної відкритості, уважності та підтримки у взаємодії між подружжям. Високе медіанне значення ($Me = 25,00$ або вище) також підтверджує поширеність таких проявів у вибірці.

Дещо нижчі, проте все ще позитивні середні значення виявлено за шкалами «безумовне прийняття» ($M = 22,19$), «ставлення до себе як до шлюбного партнера» ($M = 22,17$), «розуміння причин виникнення стану партнера» ($M = 21,93$) та «здатність до співпереживання» ($M = 21,40$), що свідчить про високий, але різною мірою виражений рівень емпатії, самооцінки в межах подружньої ролі та розуміння емоційного стану іншого.

Найнижчі середні значення зафіксовано за шкалами «намагання до узгодження дій» ($M = 18,51$; $SD = 2,62$) та «орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним» ($M = 18,22$; $SD = 3,16$). Це може свідчити про порівняно менш

виражену готовність до узгодженості дій або акцент на власному, а не партнерському стані під час спільної взаємодії. Водночас «вміння впливати на стан партнера» ($M = 22,86$) демонструє середній рівень активного емоційного впливу у стосунках, що, ймовірно, пов'язано з індивідуальними стратегіями підтримки або регуляції емоцій у шлюбі.

Загалом, результати свідчать про високий рівень емоційної взаємодії, з виразною емпатійністю, підтримкою та здатністю до емоційного контакту, попри деякі коливання в рівні партнерської узгодженості та фокусі на партнері під час взаємодії. Така картина є типовою для функціональних молодих шлюбів, у яких збережено як індивідуальну автономію, так і партнерську залученість.

Таблиця 2.2.4

Результати описової статистики за рівнем емоційної взаємодії подружжя

Емоційна взаємодія подружжя	M	SD	Me	Min	Max
Здатність сприймати стан партнера	24,46	3,15	25,00	15,00	30,00
Розуміння причин виникнення стану	21,93	3,06	22,50	9,00	28,00
Здатність до співпереживання	21,40	3,21	22,00	8,00	29,00
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	25,16	3,65	26,00	14,00	30,00
Безумовне прийняття	22,19	3,92	23,00	12,00	29,00
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	22,17	3,81	23,00	12,00	29,00
Емоційний фон взаємодії	23,02	3,19	23,00	14,00	30,00
Намагання до узгодження дій	18,51	2,62	18,00	10,00	25,00
Надання емоційної підтримки	24,80	3,22	25,00	14,00	30,00
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	18,22	3,16	18,00	12,00	27,00
Вміння впливати на стан	22,86	3,73	23,00	13,00	30,00

партнера					
----------	--	--	--	--	--

З метою виявлення типових поєднань стилів поведінки в конфлікті серед молодих сімейних пар було проведено кластерний аналіз. Даний аналіз було виконано на основі п'яти змінних, що відображають стилі поведінки в конфлікті: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування.

Кластерний аналіз було проведено методом деревоподібної кластеризації, мірою відстані слугувала відстань Чебишева, а кластеризація проводилася з допомогою стратегії Варда.

Перший кластер містить у собі 23 особи, що мають дуже високі показники співпраці, компромісу, пристосування. У стосунках особи даного кластеру проявляють високий рівень задоволеності шлюбом, емоційної підтримки, розуміння та прийняття.

Такі респонденти, ймовірно, не уникають конфліктів, але й не схильні до домінування чи жорсткого протистояння, натомість вони можуть залучатися до пошуку взаємовигідних рішень, враховуючи як власні потреби, так і потреби партнера. Гіпотезуємо, що це передбачає високий рівень емоційної зрілості, емпатії, а також готовність до взаємних поступок і відкритого діалогу. Їхні стосунки ймовірно базуються на взаємній повазі, довірі, вмінні слухати й чути один одного, що сприяє не лише ефективній регуляції конфліктів, а й загальному зміцненню емоційного зв'язку між партнерами. Можемо сказати, що ця група респондентів демонструє конструктивну модель подружньої взаємодії, в якій конфлікти розглядаються не як загроза стосункам, а як можливість для розвитку взаєморозуміння та емоційної близькості. Цей кластер можна назвати «*Конструктивна взаємодія*».

До другого кластеру входить 21 особа. В даному кластері спостерігається найвищий рівень пристосування, помірна співпраця і компроміс. Це може свідчити про прагнення уникати конфліктів шляхом поступок і збереження спокою в стосунках. Водночас досліджувані демонструють високий рівень задоволеності шлюбом, що може свідчити про загальне позитивне сприйняття

власного партнерства, відчуття стабільності та емоційного комфорту у взаєминах. Такий результат може вказувати на те, що уникнення відкритих суперечок і готовність до поступок розглядаються як прийнятна стратегія збереження гармонії у подружньому житті. Водночас дещо нижчий рівень емоційного тяжіння вказує на менш виражену емоційну залученість або стриманіше проявлення почуттів між партнерами, що, ймовірно, є наслідком обраної поведінкової тактики. Емоційна складова стосунків у цьому кластері не обов'язково є проблемною, однак її інтенсивність може поступатися більш вираженим, відкритим взаємодіям. Стиль подружньої взаємодії в учасників другого кластеру забезпечує емоційну стабільність і функціональність стосунків, які ґрунтуються переважно на прийнятті, повазі та лояльності, навіть за умов помірного емоційного включення. Даний кластер можна назвати *«Поступлива стратегія»*.

Третій кластер налічує в собі 15 осіб, які характеризуються високим рівнем співпраці, компромісу та суперництва. Цікаве поєднання стилів поведінки у конфліктах. З одного боку, партнери готові шукати взаємовигідні рішення й підтримувати партнерство, а з іншого, можуть виявляти активну позицію та наполягати на власній думці чи інтересах, не уникаючи змагання. Така комбінація конфліктної взаємодії може вказувати на динамічний тип стосунків, де сторони прагнуть зберігати баланс між власними потребами та інтересами партнера. Такі особи демонструють високі рівні задоволеності шлюбом, емоційної підтримки й розуміння, що може вказувати на активну форму взаємодії, яка не призводить до деструкції, а навпаки, сприяє поглибленню взаємозв'язку. У таких стосунках партнери, ймовірно, відкрито висловлюють свої позиції, активно долучаються до спільного вирішення проблем і водночас залишаються емоційно чуйними та підтримувальними. Подружня взаємодія в цьому кластері може характеризуватися як енергійна, наповнена діалогами, де конструктивна конкуренція поєднується з бажанням зберегти гармонійні відносини. Цей кластер можемо назвати *«Активне партнерство»*.

До четвертого кластеру входить 17 осіб. У даних осіб усі стилі поведінки приблизно на однаковому рівні, проте, суперництво є трохи вищим за інші, але не є домінантним. Це може свідчити про гнучкість у виборі поведінкової стратегії залежно від ситуації, хоча іноді може проявлятися схильність до відстоювання власної позиції. Водночас особливістю цього кластеру є дещо знижені показники авторитетності, намагання до узгодження дій і орієнтації на стан партнера, що може пояснювати певні труднощі у координації взаємодії та недостатній акцент на емоційних потребах іншого. Це створює загальне враження менш вираженого партнерського залучення, можливо, через відсутність чіткої позиції щодо розв'язання конфліктів або слабо сформовану модель ефективної комунікації. Стосунки в межах цього кластеру можуть бути стабільними, проте менш цілеспрямованими в напрямку емоційного злагодження та спільного подолання труднощів. Цей кластер можна назвати *«Змішана стратегія з елементами суперництва»*.

Останній, п'ятий кластер містить у собі 14 осіб, які характеризуються найвищим рівнем пристосування. З усіх кластерів, у цій групі задоволеність шлюбом є трохи нижчою, але не значною мірою, що все ж може вказувати на загальне позитивне ставлення до подружнього життя. Респонденти даної групи активно надають емоційну підтримку один одному, створюючи теплу та підтримуючу атмосферу у взаємодії. Водночас є дещо знижене ставлення до себе як до шлюбного партнера, це може свідчити про недостатню впевненість у власній ролі або відчуття меншої значущості у стосунках. Такий стиль поведінки відображає прагнення до збереження гармонії через поступливість і турботу, що забезпечує стабільність, але водночас може обмежувати особистісне самовираження та ініціативу у партнерстві. Цей кластер можна назвати *«Поступлива підтримка»*.

Перевірку на нормальність розподілу даних було здійснено за допомогою критеріїв Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Вілка. Як зазначено у таблиці додатку А – результати аналізу за критерієм Колмогорова-Смірнова показали, що для усіх змінних р-значення становлять менше ніж 0,05, що свідчить про

істотні відхилення від нормального розподілу. За аналізом Шапіро-Уїлка показники за шкалами «здатність сприймати стан партнера», «емоційний фон взаємодії», «намагання до узгодження дій» та «орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним» – не виявили статистично значущих відхилень, оскільки їхні р-значення перевищують 0,05. Це дозволяє припустити, що розподіл даних за цими шкалами є нормальним або близьким до нормального. Таким чином, лише незначна частина змінних відповідає критеріям нормальності, що зумовлює застосування непараметричних методів аналізу для основної частини дослідження.

З огляду на результати аналізу нормальності розподілу, для подальшого дослідження взаємозв'язків та забезпечення надійності отриманих результатів було обрано непараметричний статистичний метод – коефіцієнт кореляції Спірмена.

Кореляційний аналіз був проведений з метою виявлення взаємозв'язків між стилями поведінки у конфліктних ситуаціях та показниками емоційної взаємодії подружжя. Це дозволило визначити, наскільки певні стилі (наприклад, співпраця чи суперництво) пов'язані з рівнем задоволеності шлюбом, емпатією, емоційною підтримкою та іншими характеристиками взаємин, що дає змогу глибше зрозуміти психологічні особливості конфліктної поведінки в контексті подружнього життя.

Першим кроком розглянемо кореляційну плеяду за таким стилем поведінки як суперництво. Дані представлено на рисунку 2.2.5.

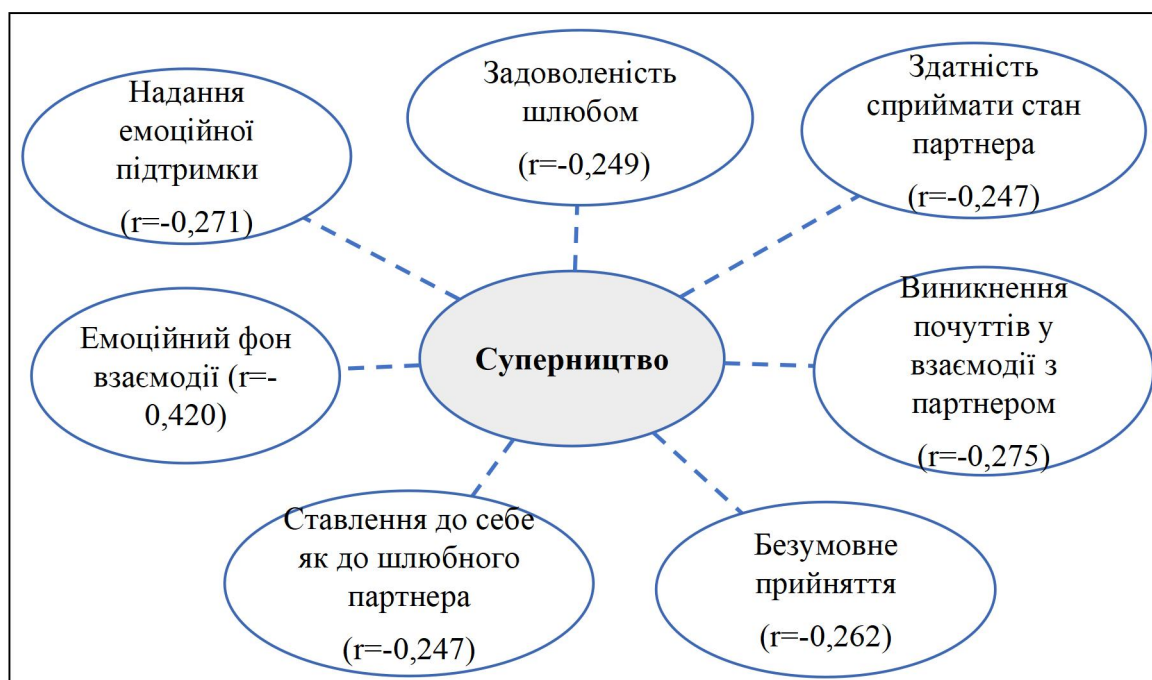


Рис. 2.2.5 Кореляційна плеяда типу поведінки у конфліктних ситуаціях – суперництво

Стиль поведінки «суперництво» виявляє низку обернених кореляційних зв'язків із показниками емоційної та оцінної взаємодії у молодих сімейних парах. Зокрема, кореляції між суперництвом та задоволеністю шлюбом ($r = -0,249$), здатністю сприймати стан партнера ($r = -0,247$), виникненням почуттів у взаємодії з партнером ($r = -0,275$), безумовним прийняттям ($r = -0,262$), ставленням до себе як до шлюбного партнера ($r = -0,247$), наданням емоційної підтримки ($r = -0,271$) демонструють статистично слабку, але послідовну тенденцію до зниження якості стосунків із зростанням вираженості суперницької поведінки.

Особливо яскраво виражений негативний зв'язок спостерігається між суперництвом та емоційним фоном взаємодії ($r = -0,420$), що вказує на значне погіршення емоційної атмосфери у парі за умови активного застосування суперницьких стратегій у конфліктних ситуаціях.

Суперництво як стиль конфліктної поведінки характеризується прагненням до домінування, відстоювання власних інтересів за рахунок іншого партнера, що може спричиняти напруженість та зниження рівня довіри і взаєморозуміння. Зниження задоволеності шлюбом і здатності емпатично

сприймати емоційний стан партнера свідчать про те, що суперництво не сприяє встановленню гармонійних та підтримуючих стосунків.

Обернені кореляції з безумовним прийняттям і ставленням до себе у ролі шлюбного партнера вказують на те, що суперницький стиль пов'язаний із зниженням позитивного самосприйняття у контексті сімейних взаємин, що, у свою чергу, може посилювати конфліктність та емоційний дискомфорт.

Отже, домінування суперництва у поведінці подружжя може негативно впливати на емоційний клімат та якість подружніх стосунків, знижуючи рівень підтримки, довіри і задоволення від спільного життя.

Далі розглянемо взаємозв'язки за типом поведінки у конфліктних ситуаціях – співпраця. Дані зображено на рис. 2.2.6.

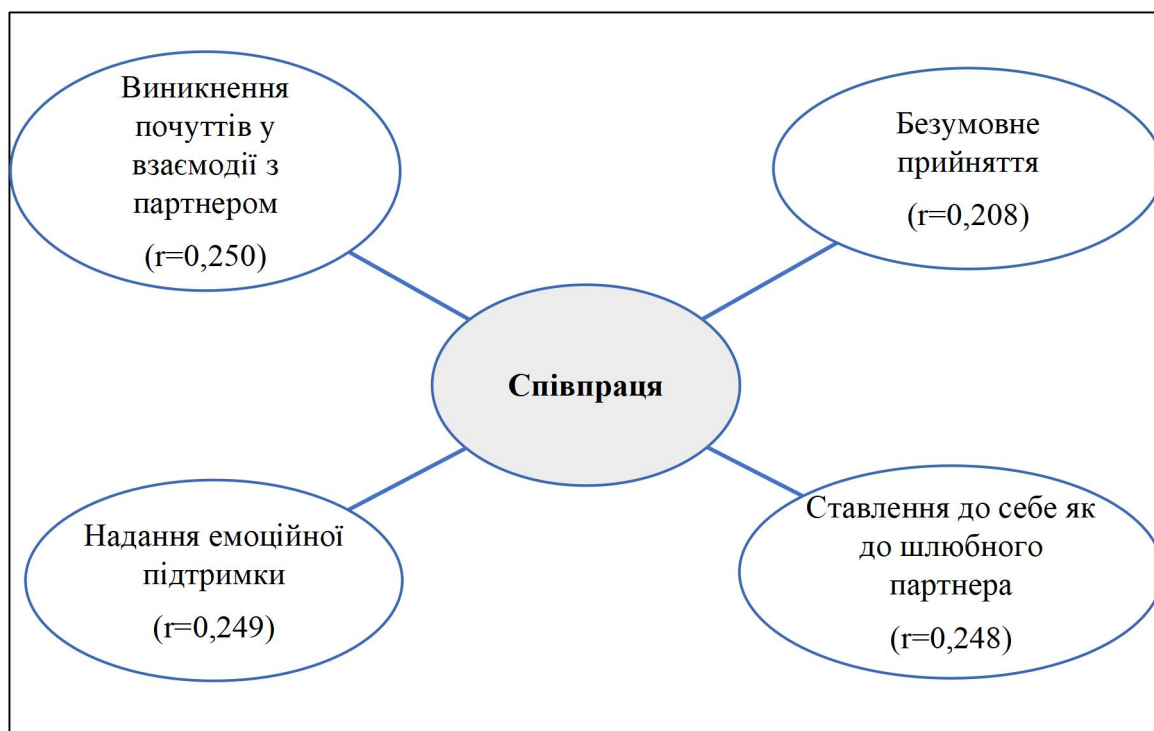


Рис. 2.2.6 Кореляційна плеяда типу поведінки у конфліктних ситуаціях – співпраця

Стиль поведінки «співпраця» демонструє позитивні кореляційні зв'язки з рядом показників емоційної взаємодії у молодих сімейних парах. Зокрема, співпраця пов'язана з виникненням почуттів у взаємодії з партнером ($r = 0,250$),

безумовним прийняттям ($r = 0,208$), ставленням до себе як до шлюбного партнера ($r = 0,248$) та наданням емоційної підтримки ($r = 0,249$).

Ці результати свідчать про те, що партнери, які обирають стиль співпраці під час конфліктів, частіше відчують більш глибокі та позитивні емоції у взаємодії з іншою половинкою, приймають один одного безумовно та мають більш позитивне ставлення до себе у ролі подружжя.

Позитивний зв'язок зі ставленням до себе як до шлюбного партнера вказує на те, що співпраця сприяє формуванню позитивного самосприйняття у контексті сімейних стосунків, що є важливим ресурсом для підтримки стабільності та задоволення у шлюбі.

Крім того, кореляція з наданням емоційної підтримки підкреслює роль співпраці як основи для створення атмосфери взаєморозуміння та підтримки, що є критично важливим для подолання конфліктів та збереження гармонії у парі.

Стиль співпраці виявляється сприятливим чинником для підтримання емоційної близькості та задоволення у сімейних відносинах, підкреслюючи його важливість у психологічній роботі з подружжями.

Тип поведінки у конфліктних ситуаціях – компроміс має лише один кореляційний зв'язок (рис. 2.2.7).

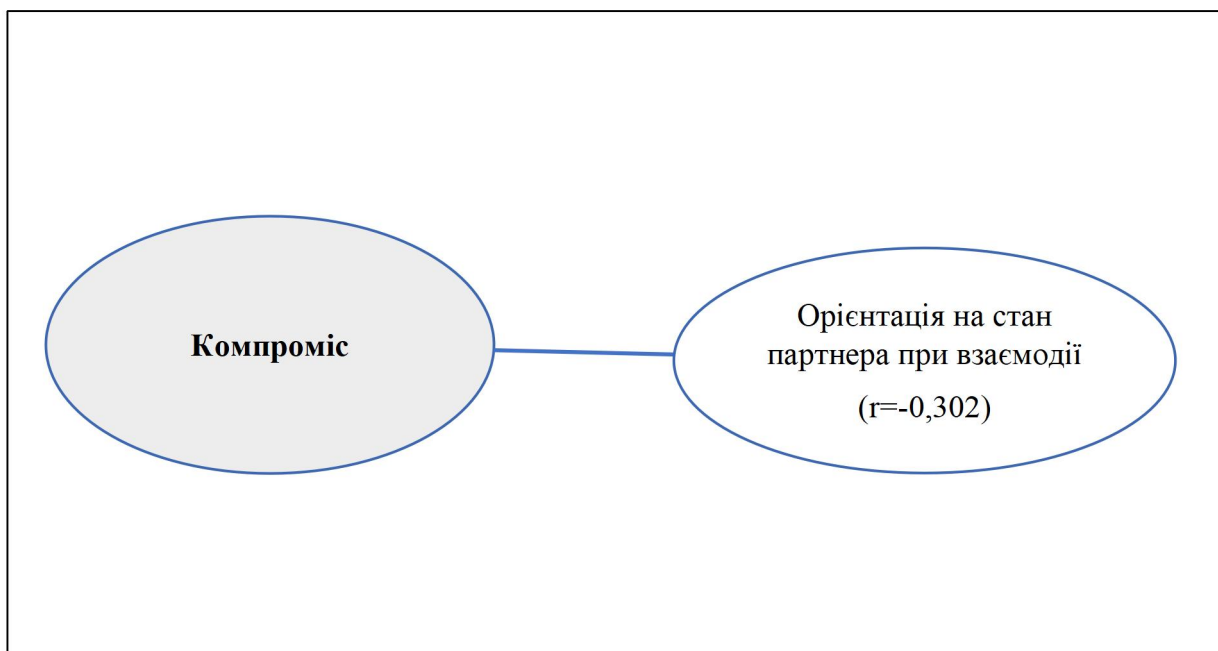


Рис. 2.2.7 Кореляційна плеяда типу поведінки у конфліктних ситуаціях – компроміс

Стиль поведінки «компроміс» виявив один обернений кореляційний зв'язок з орієнтацією на стан партнера при взаємодії ($r = -0,302$), що свідчить про певне зниження здатності або схильності враховувати емоційні переживання іншого під час спільного вирішення конфліктних ситуацій.

Попри те, що компроміс зазвичай розглядається як конструктивна стратегія, орієнтована на пошук взаємоприйнятної рішення, цей результат вказує на його можливі обмеження в емоційному контексті. Зокрема, компроміс може передбачати поступки з обох сторін, однак він не завжди супроводжується глибоким емоційним залученням або справжнім розумінням внутрішнього стану партнера.

Обернений зв'язок із чутливістю до стану партнера може свідчити про те, що особи, які частіше обирають компроміс як конфліктну стратегію, іноді орієнтовані радше на досягнення рівноваги у прийнятті рішень, ніж на глибоке емоційне співпереживання. Вони можуть прагнути уникнути загострення конфлікту шляхом раціонального узгодження інтересів, однак без належної уваги до емоційного компоненту взаємодії. Такий підхід, хоча й функціонально ефективний у багатьох випадках, іноді позбавляє партнерські стосунки глибини

емоційного контакту, що є важливим чинником для формування довіри та близькості у шлюбі.

Наступним кроком розглянемо такий тип поведінки у конфліктних ситуаціях, як уникнення (рис. 2.2.8).

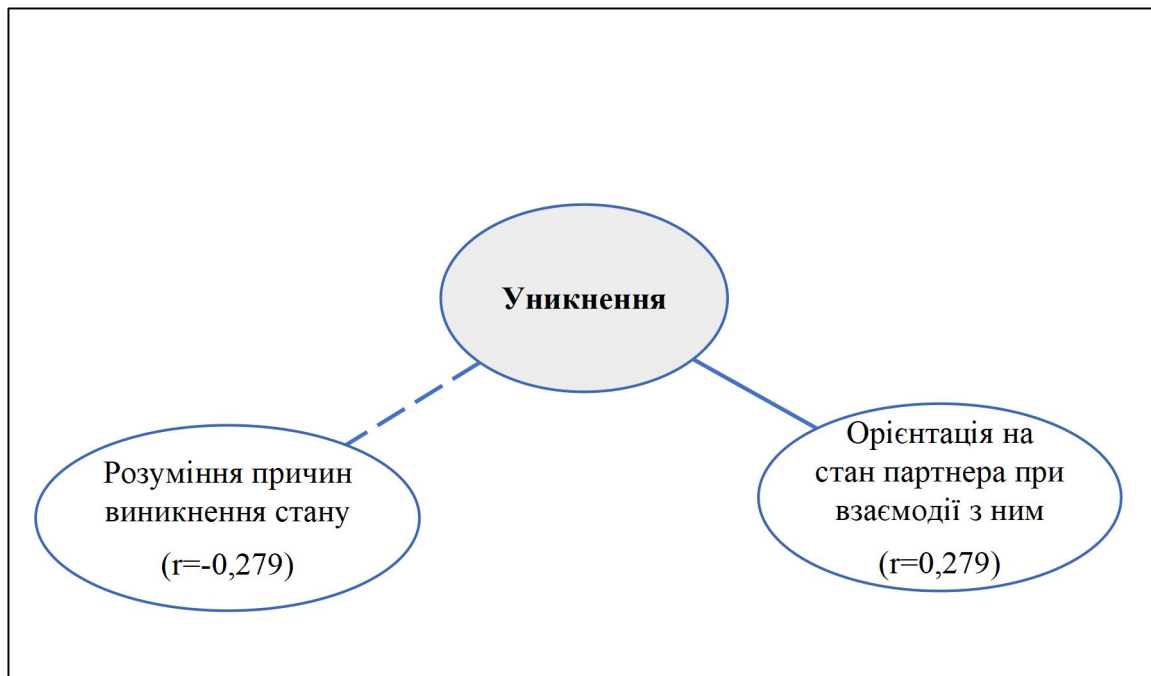


Рис. 2.2.8 Кореляційна плеяда типу поведінки у конфліктних ситуаціях – уникнення

Стиль поведінки у конфліктних ситуаціях «уникнення» демонструє суперечливі, але психологічно значущі зв'язки з окремими аспектами емоційної взаємодії у подружніх стосунках. Зокрема, уникнення має обернений кореляційний зв'язок із розумінням причин виникнення емоційного стану партнера ($r = -0,279$), що свідчить про труднощі у глибокому аналізі та осмисленні емоційної динаміки взаємин при використанні цієї стратегії.

Це може пояснюватися тим, що уникнення передбачає відхід від вирішення конфліктів, емоційне дистанціювання та зниження залученості у складні чи напружені ситуації. Такий підхід зменшує можливості для відкритого обговорення проблем, що, у свою чергу, знижує здатність до емпатійного розуміння причин реакцій партнера.

Водночас несподіваним є позитивний кореляційний зв'язок уникнення з орієнтацією на стан партнера у взаємодії ($r = 0,279$). Це може вказувати на те,

що у деяких випадках уникнення виступає як форма неагресивного, обережного ставлення до іншого – наприклад, коли уникання конфлікту мотивоване прагненням не завдати партнерові емоційної шкоди або зберегти емоційний баланс у парі. Такий зв'язок може відображати амбівалентну природу уникнення: з одного боку, воно знижує емоційний контакт і заважає глибокому розумінню взаємин, а з іншого – може бути пов'язане з делікатністю, підвищеною чутливістю або страхом завдати болю партнерові.

Загалом, ці результати свідчать про неоднозначний вплив уникнення на подружні стосунки, підкреслюючи важливість врахування мотивації та контексту використання цієї стратегії у конфліктних ситуаціях.

Останньою розглянемо кореляційну плеяду такого типу поведінки у конфліктних ситуаціях, як пристосування (рис.2.2.9).



Рис. 2.2.8 Кореляційна плеяда типу поведінки у конфліктних ситуаціях – пристосування

Тип поведінки у конфліктних ситуаціях «пристосування» виявив два статистично значущі кореляційні зв'язки з показниками емоційної взаємодії у подружніх парах. Зокрема, спостерігається обернений зв'язок із показником авторитетності ($r = -0,212$), а також прямий зв'язок з емоційним фоном взаємодії ($r = 0,279$).

Обернений зв'язок з авторитетністю свідчить про те, що партнери, які схильні до пристосування в конфліктних ситуаціях, меншою мірою сприймаються як впливові чи домінантні фігури у межах подружніх стосунків. Їхній стиль поведінки передбачає поступливість, згоду з позицією партнера, іноді навіть за рахунок власних потреб або переконань. Така стратегія часто обирається для збереження миру та уникнення загострення суперечностей, однак водночас може формувати у партнера враження про відсутність внутрішньої сили чи ініціативи, що знижує рівень авторитетності у його сприйнятті.

Водночас прямий зв'язок із емоційним фоном взаємодії ($r = 0,279$) вказує на те, що пристосування може сприяти збереженню або покращенню загального емоційного клімату у шлюбі. Поведінка, зорієнтована на уникнення конфронтації та підтримку гармонії, створює атмосферу емоційної стабільності, що може позитивно позначатися на почуттях взаємної безпеки, спокою та прийняття.

Отже, стиль пристосування має подвійний вплив: з одного боку, він може знижувати суб'єктивне сприйняття особистісної сили та впливовості, а з іншого – підтримувати позитивний емоційний фон у взаєминах. Це підкреслює, що ефективність даної стратегії значною мірою залежить від контексту і балансу між турботою про інтереси партнера та здатністю відстоювати власні позиції.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження впливу стилю поведінки в конфліктних ситуаціях на характер сімейної взаємодії та емоційний клімат у молодих подружніх парах. Методологічно дослідження базувалося на використанні валідних і надійних психодіагностичних інструментів, серед яких: методика визначення стилів конфліктної поведінки (К. Томаса), опитувальники «Емоційна взаємодія

подружжя» (Є. Потапчук, О. Посвістак), «ПЕА» (А. Волкова), а також тест «Задоволеність шлюбом» (В. Столін та ін.).

Участь у дослідженні взяли 90 осіб віком 18–25 років, що дозволило забезпечити емпіричну репрезентативність вибірки. Результати описової статистики свідчать про переважання конструктивних стилів поведінки в конфлікті, зокрема компромісу та співпраці. При цьому стилі суперництва та пристосування мали найменшу вираженість, однак варіативність їх проявів була значною. Більшість респондентів продемонстрували високий рівень емоційної взаємодії, підтримки, розуміння та задоволеності шлюбом.

Кластерний аналіз дозволив виокремити п'ять типів конфліктної поведінки у поєднанні з особливостями емоційної взаємодії: «Конструктивна взаємодія», «Поступлива стратегія», «Активне партнерство», «Змішана стратегія з елементами суперництва» та «Поступлива підтримка». Найбільш сприятливими для шлюбної задоволеності виявилися кластери, де домінують співпраця й компроміс, а також емоційна підтримка та взаєморозуміння.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між стилями поведінки у конфлікті та показниками емоційного функціонування подружніх пар. Зокрема, стиль суперництва виявився негативно пов'язаним із задоволеністю шлюбом, безумовним прийняттям партнера, наданням підтримки та емпатією, що свідчить про його деструктивний вплив. Водночас співпраця виявила позитивні зв'язки з прийняттям, підтримкою та позитивним самосприйняттям як партнера. Компроміс, уникнення та пристосування продемонстрували суперечливі або слабо виражені зв'язки з емоційною взаємодією, що потребує глибшого контекстуального аналізу.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській кваліфікаційній роботі представлено психологічний аналіз впливу стилю поведінки в конфлікті на стосунки молодих сімейних пар. Проаналізовано теоретичні основи дослідження конфліктів у подружжі, зокрема їхню роль у динаміці міжособистісної взаємодії, класифікації стилів поведінки в конфлікті та їхній вплив на емоційний клімат у шлюбі. Розкрито психологічні чинники, які визначають стиль конфліктної поведінки, та особливості його впливу на гармонію стосунків у молодих сімейних парах.

Описано програму, методики та процедуру емпіричного дослідження, охарактеризовано вибірку та обґрунтовано доцільність використання конкретного психодіагностичного інструментарію. Здійснено глибокий кількісно-якісний аналіз та інтерпретацію результатів із використанням методів математичної статистики, кластерного та кореляційного аналізу.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що найбільш поширеними стилями поведінки у конфліктних ситуаціях серед молодих сімейних пар є співпраця та компроміс, що свідчить про загальну тенденцію до конструктивного вирішення суперечностей. Стиль суперництва виявив обернені кореляційні зв'язки з ключовими характеристиками емоційної взаємодії (задоволеність шлюбом, емпатія, підтримка, прийняття), що свідчить про його негативний вплив на якість стосунків. Натомість стиль співпраці позитивно корелює з емоційною підтримкою, самосприйняттям та емоційною близькістю у шлюбі.

Результати кластерного аналізу дали змогу виділити п'ять типів поєднання конфліктної поведінки й емоційної взаємодії, серед яких найбільш конструктивними виявилися моделі з домінуванням співпраці, емоційної підтримки та взаємоповаги. Поступливі або амбівалентні стилі поведінки також можуть сприяти гармонії, однак часто супроводжуються менш вираженою емоційною залученістю або зниженим відчуттям авторитетності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.І. Конфліктологія: підручник для вузів. 2018. 551 с.
2. Бабак Т. В., Орбан-Лембрик Л. Е. Стратегії подолання конфліктів у подружніх стосунках. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. 2019. Вип. 1(9). С. 135–139.
3. Вахоцька І. Психологічні особливості поведінки у конфлікті залежно від рівня особистісної зрілості. Вісник Національного університету оборони України, 2022, № 66(2), с. 18–24. DOI: 10.33099/2617-6858-2022-66-2-18-24.
4. Гаврилюк Н. Психологічні особливості стилів поведінки у конфлікті в подружніх парах. Практична психологія та соціальна робота. 2021. № 4. С. 21–26.
5. Готтман Дж. Сім принципів щасливого шлюбу: перевірені способи зробити стосунки тривалими. Київ: Наш Формат, 2020. 288 с.
6. Давидюк Н. Типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді. Український соціум. 2017. № 2 (4). С. 33.
7. Журавльов А. Л. Психологія конфлікту: сучасні підходи. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. – 248 с.
8. Зозуль Т. Психологічні особливості взаємодії в конфліктних ситуаціях подружжя із суттєвою різницею у віці. Проблеми сучасної психології, 2015, № 29, с. 150–158. DOI: 10.32626/2227-6246.2015-29.%25p.
9. Іващенко А.С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх ПАРАХ. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. № 5. 1–12с.
10. Кемпбел Р. П'ять мов любові у подружжі / Р. Кемпбел, Г. Чепмен. Львів: Свічадо, 2008. 188 с.
11. Кляпець О. Я. Життєві завдання особистості як умова реалізації її шлюбно-сімейних домагань // Наук. студії із соц. та політ. психології: 36.

- ст. / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 205-214.
12. Ковальова Л. Психологічні аспекти подружніх конфліктів. матеріали студентської наукової конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження Ю. Федьковича, м. Чернівці, 12-13 травня. Чернівці. 2017. С. 144.
 13. Костіна І. М. Гендерні аспекти конфліктів у сім'ї: соціально-психологічний аналіз // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2021. – № 71(2). – С. 23–29.
 14. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Випуск 1. 223–228 с.
 15. Кочерган О. М. Генеза подружнього конфлікту як соціально-психологічного феномену. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2020. № 1(12). С. 31–36.
 16. Кулинич Л. Статеві особливості поведінки особистості у конфлікті. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2024.
 17. Мелюх І. О. Стратегії поведінки у конфлікті як чинник емоційного благополуччя подружжя. Молодий вчений. 2018. № 12(64). С. 235–239.
 18. Миропольцева Н.І., Серeda К.О. Теоретичний аналіз подружніх стосунків. Габітус. 2022. Вип. 43. С. 101-102.
 19. Мірошніченко О.А. Формування у сучасної молоді соціальнозначущих ідеалів і ціннісних орієнтацій // Вісник Житомирського педагогічного університету. 2017. № 6. С. 69–72.
 20. Молода сім'я: проблем та умови її становлення / за ред. проф. А.І. Капської. Київ. 2017. 184 с.

21. Олійник О. Вибір стратегій поведінки подружжям у вирішенні сімейних конфліктів. Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія, 2021, № 9(3), с. 43–48. DOI: 10.31548/hspedagog2021.03.043.
22. Оліфіренко Н. Є. Конфлікти в сім'ї та шляхи їх подолання. – Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2008. – 144 с.
23. Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ. 2018. 320 с.
24. Психологія сім'ї: підручник за ред. В. М. Поліщука. Суми: П 86 Університетська книга, 2021. 165 с
25. Романенко О., Лукашенко М. Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем тривожності. Юридична психологія, 2021, № 1(17), с. 45–52.
26. Ситнік С. В. Конфліктна поведінка у осіб з різним локусом контролю. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2021, № 4, с. 98–104. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.13.
27. Смєхов В.А. Досвід психологічної діагностики і корекції конфліктного спілкування в сім'ї. Питання психології. 2017. №4. С. 83–92.
28. Хомовиченко О., Власенко І. Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка, 2021, № 1(24), с. 123–129.
29. Beck, A. T. Cognitive Therapy of Personality Disorders. – New York: Guilford Press, 1990. – 347 p.
30. Berne, E. Games People Play: The Psychology of Human Relationships. – New York: Grove Press, 1964. – 216 p.
31. Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson.
32. Carter, B., McGoldrick, M. The Expanded Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives. – Boston: Pearson, 2016. – 512 p.

33. Eldridge K. A., Sevier M., Jones J., Atkins D. Emotional intimacy in couples' conversations: Self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness. *Personal Relationships*. 2007. Vol. 14(4). P. 427–444.
34. Fincham F., Beach S. Conflict in Marriage: Implications for Working with Couples. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2010. Vol. 6. P. 193–210.
35. Fitzpatrick, M. A., Ritchie, L. D. *Communication in Family Relationships*. – New York: Routledge, 2015. – 264 p.
36. Gottman J., Levenson R. The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*. 2000. Vol. 62(3). P. 737–745.
37. Gottman, J. M. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. – New York: Harmony Books, 2015. – 295 p.
38. Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2011). *Cultures and Organizations: Software of the Mind* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
39. Holman, T. B., Busby, D. M. Family conflict and its resolution: A developmental systems perspective // *Journal of Family Theory & Review*. – 2017. – Vol. 9, № 1. – P. 123–138.
40. Kanske, P., Heissler, J., Schönfelder, S., Bongers, A., & Wessa, M. (2015). How to Regulate Emotion? Neural Networks for Reappraisal and Distraction. *Cerebral Cortex*, 21(6), 1379–1388. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhq216>
41. Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T. L. Marriage and health: His and hers // *Psychological Bulletin*. – 2020. – Vol. 146, № 7. – P. 554–584.
42. Kostiukevych, V. (2020). Gender Differences in Conflict Behavior in Intimate Relationships. // *Journal of Gender Psychology*. – Vol. 3, № 2. – P. 45–58.
43. Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M. *Fighting for Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love*. – San Francisco: Jossey-Bass, 2018. – 368 p.
44. McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2010). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

45. Mikulincer M., Shaver P. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2016. 690 p.
46. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.). New York: Guilford Press. – 578 p
47. Overall N. C., McNulty J. K. What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 13. P. 1–5.
48. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2014). Attachment in Adulthood and Conflict Resolution in Close Relationships. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Mechanisms of Social Connection* (pp. 213–226). Washington, DC: American Psychological Association.
49. Thomas, K. W. (1992). Conflict and Conflict Management. In J. W. Newstrom & K. Davis (Eds.), *Organizational Behavior: Human Behavior at Work*. – New York: McGraw-Hill.
50. Wilson, P. (2009). *Emotional Intelligence and Conflict Management in Relationships*. – London: Routledge.
51. Zare, H., Amin Yazdi, S. A., Abedi, M. R., & Baghban, I. R. (2015). The Role of Emotional Intelligence and Attachment Styles in Predicting Marital Satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(2), e998.

ДОДАТКИ

Додаток А

Критерій нормальності

	Колмогорова-Смирнова ^a			Критерій Шапіро-Уїлка		
	Статистика	ст.св.	знач.	Статистика	ст.св.	знач.
Суперництво	,170	90	,000	,889	90	,000
Співпраця	,145	90	,000	,963	90	,012
Компроміс	,136	90	,000	,937	90	,000
Уникнення	,190	90	,000	,957	90	,004
Пристосування	,145	90	,000	,966	90	,018
Задоволеність шлюбом	,176	90	,000	,899	90	,000
Розуміння	,130	90	,001	,894	90	,000
Емоційне тяжіння	,223	90	,000	,833	90	,000
Авторитетність	,125	90	,002	,948	90	,001
Здатність сприймати стан партнера	,099	90	,029	,972	90	,053
Розуміння причин виникнення стану	,136	90	,000	,943	90	,001
Здатність до співпереживання	,117	90	,004	,947	90	,001
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	,161	90	,000	,907	90	,000
Безумовне прийняття	,125	90	,001	,947	90	,001
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	,153	90	,000	,959	90	,006
Емоційний фон взаємодії	,144	90	,000	,972	90	,051
Намагання до узгодження дій	,122	90	,002	,978	90	,126
Надання емоційної підтримки	,135	90	,000	,951	90	,002
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	,103	90	,020	,980	90	,179
Вміння впливати на стан партнера	,138	90	,000	,962	90	,011

Додаток Б

Кластерний аналіз

