

**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
«13»_червня_2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ В ПОДРУЖНІХ
ПАРАХ»
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала
здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41
Анна ПРОЗОРОВА
Керівник – Ольга ЛОЗИНСЬКА
Рецензент – Леся ЗЕЛЬМАН

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ.....	6
1.1. Основні підходи до визначення поняття конфлікту як соціально-психологічного явища.....	6
1.2. Психологічні особливості конфліктів у подружніх парах	15
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ	23
2.1. Характеристика вибірки і обґрунтування методів дослідження конфліктів у подружніх парах	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	30
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ КОНФЛІКТНОСТІ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ.....	52
3.1. Загальна характеристика психологічного тренінгу.....	52
3.2. Програма психологічного тренінгу зменшення рівня конфліктності у подружніх парах.....	53
Висновки до третього розділу.....	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність. Конфлікт завжди залишався важливою складовою людського співіснування, а в контексті сімейних взаємин набуває особливої психологічної глибини і складності. Подружній конфлікт формується на перетині соціально обумовлених чинників і глибинних індивідуально-психологічних особливостей особистості, що визначають характер сприйняття, переживання й вирішення суперечностей.

Однією з ключових психологічних особливостей конфліктів у подружніх парах є їхня тісна пов'язаність із емоційною сферою партнерів. Конфліктна взаємодія супроводжується сильними емоційними переживаннями — афектами, станами роздратування, тривоги, образи чи провини, які не завжди усвідомлюються і часто не відповідають реальному змісту ситуації. При цьому дію пізнавальних стереотипів — сталих способів інтерпретації поведінки партнера та оцінки ситуацій — важко переоцінити: вони часто призводять до викривленого сприйняття мотивів і вчинків іншої людини.

Особливістю подружніх конфліктів є також висока частка неусвідомлених процесів. Учасники конфлікту нерідко стають заручниками власних внутрішніх протиріч, особистісних комплексів і нереалістичних очікувань. Вони можуть не розуміти справжніх причин своїх дій і реакцій, що ускладнює конструктивне вирішення суперечностей. Конфлікт у шлюбі часто виявляє не стільки об'єктивні суперечності інтересів, скільки глибинні психологічні проблеми особистості — потребу у визнанні, страх відторгнення, прагнення до автономії чи надмірної близькості. Не менш важливим аспектом є суперечність між зовнішнім проявом поведінки та внутрішнім емоційним станом партнерів.

Подружній конфлікт може маскуватися як у відкритих зіткненнях, за якими приховується глибока прив'язаність і невирішена емоційна залежність, так і в демонстративній ввічливості, що покриває емоційне відчуження або хронічне незадоволення. Відкрита агресія не завжди свідчить про втрату почуттів, так

само як стриманість і зовнішня коректність не обов'язково означають гармонійні стосунки.

Таким чином, психологічні особливості конфліктів у подружніх парах полягають у високій емоційній насиченості, значній ролі неусвідомлюваних установок, викривленому сприйнятті реальності, а також у складних механізмах внутрішньої інтерпретації поведінки партнера. Глибоке розуміння цих особливостей є необхідною передумовою для розробки ефективних стратегій профілактики і конструктивного вирішення сімейних конфліктів.

Проблема подружніх конфліктів традиційно привертала увагу вчених у галузі психології, соціології та педагогіки. Серед дослідників, які ґрунтовно вивчали феномен сімейних суперечностей, варто відзначити М. І. Алексєєву, Т. В. Говорун, С. В. Дворняка, В. І. Зацепіна, Т. С. Кириленко, С. В. Ковальова, О. С. Кочаряна, М. М. Обозова, В. А. Сисенка, Н. В. Гришину та Г. Н. Тимченко. Вчені підкреслюють, що сучасна українська сім'я переживає кризові явища, що проявляються у зростанні частоти і гостроти подружніх конфліктів.

Значний внесок у дослідження сімейних відносин зробили також В. А. Волкова, В. А. Семиченко, Б. Г. Херсонський, А. М. Обозова, Р. П. Федоренко, Ю. Є. Альошина, Т. В. Буленко, А. М. Трапезнікова, В. Юстіцкіс та Н. В. Самоукіна. Їхні роботи охоплюють питання формування сімейних цінностей, динаміки подружньої взаємодії та адаптації партнерів на різних етапах спільного життя.

Об'єкт дослідження: подружні стосунки

Предмет дослідження: психологічні особливості конфліктів у подружніх парах.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості конфліктів у подружніх парах, та розробити психологічну програму тренінгу зменшення рівня конфліктності у подружніх парах.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння конфлікту як соціально-психологічного явища.

2) Визначити психологічні особливості виникнення та перебігу конфліктів у подружніх парах.

3) Провести емпіричне дослідження особливості конфліктної поведінки у подружніх стосунках та обґрунтувати методики дослідження і вибірку респондентів.

4) Розробити програму психологічного тренінгу зменшення рівня конфліктності у подружніх парах.

Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано комплекс методів наукового дослідження:

теоретичні- аналіз, узагальнення, систематизація загальної та спеціальної психолого-педагогічної літератури, методичних матеріалів для визначення теоретичних засад дослідження, формулювання висновків;

емпіричні- методика С. Бем для діагностики психологічної статі, методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі, опитувальник Кеннета Томаса «Визначення способів регулювання конфліктів», методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні В. В. Бойка;

статистичні- встановлення зв'язків між показниками, було використано метод коефіцієнту лінійної парної кореляції Пірсона IBM SPSS Statistics 20.0 Download.

Експериментальна вибірка: вікова сукупність складається із 16 молодих подружніх пар віком від 20 до 30 років. Тривалість спільного життя учасників варіювалась від одного до трьох років.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури.

Загальний обсяг роботи: загальний обсяг роботи с, основний обсяг викладено на с. Робота містить рисунків і таблиць

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

1.1. Основні підходи до визначення поняття конфлікту як соціально-психологічного явища

Психологічна наука відіграє провідну роль у дослідженні конфліктів, оскільки вона глибоко аналізує їхню природу, механізми виникнення та стратегії подолання. Це підтверджується широким спектром теоретичних концепцій та емпіричних досліджень, які охоплюють як міжособистісні, так і внутрішньоособистісні суперечності. Конфлікт є невід'ємною частиною людського існування, адже він тісно пов'язаний не лише із соціальними відносинами, а й із фундаментальними питаннями психічного здоров'я [15, с. 11-13]. Психологія розглядає конфлікт не тільки як проблему, що потребує вирішення, а й як важливий чинник особистісного розвитку, самопізнання та формування соціальної поведінки. Особливу роль у цьому контексті відіграє соціальна психологія, яка аналізує взаємодію індивідів у суспільстві, механізми узгодження інтересів та шляхи досягнення гармонії у міжособистісних стосунках. Еволюція уявлень про конфлікт демонструє зміну підходів до розуміння людської природи та її взаємозв'язку з навколишнім середовищем. Від ранніх концепцій, заснованих на ідеях соціальних інстинктів і прагнення до співпраці, до сучасних моделей, що наголошують на суперечностях боротьби за владу й домінування, – дослідники прагнуть визначити першопричину конфліктів та механізми їх подолання [24, с. 143].

У науковому дискурсі існують різні підходи до розуміння конфлікту. Традиційно він визначається як «це крайня форма загострення протиріччя між особами та їх об'єднаннями, викликана несумісністю інтересів і цілей сторін, виражена в протиборстві, що супроводжується психологічною напругою» [33, с. 73]. Це явище є природним наслідком взаємодії між людьми, особливо коли вони прагнуть до спільної мети, але мають різні погляди на способи її

досягнення. Деякі дослідники розглядають конфлікт як «непідтвердження рольових очікувань, які висувають один одному партнери комунікації» [22, с. 465], що підкреслює його соціальну природу та зв'язок із міжособистісною взаємодією.

Водночас у сучасній конфліктології конфлікт часто трактується як спеціально організована взаємодія, спрямована на пошук або створення ресурсів для розв'язання суперечностей. Такий підхід акцентує увагу на потенційно конструктивній ролі конфлікту у розвитку соціальних відносин. Крім того, він може розглядатися як «найбільш гострий спосіб усунення суперечностей, що виникають у процесі взаємодії, який полягає у протидії суб'єктів конфлікту і зазвичай супроводжується негативними емоціями» [15, с. 20-21].

У науковому дискурсі існують різні підходи до визначення конфлікту. Він традиційно розглядається як зіткнення протилежних інтересів, поглядів або як серйозна розбіжність, що виникає у процесі взаємодії. Окремі дослідники тлумачать конфлікт як непідтвердження рольових очікувань партнерів комунікації, що підкреслює його соціальну природу. Водночас у сучасній конфліктології конфлікт трактується як спеціально організована взаємодія, що передбачає пошук або створення ресурсів для розв'язання суперечностей. На думку німецько-британського соціолога Р.Г. Дарендорфа конфлікт — це свідоме протиріччя між опонентами, що супроводжується емоційними реакціями та прагненням до його розв'язання. Американський соціолог Л. Козер слідом за Г. Зіммером, аналізуючи конфлікт між особистостями і групами, перш за все вказує на відмінності між конфліктом і ворожими почуттями та установками. Під конфліктом Л. Козер пропонує розуміти «боротьбу за цінності й домагання через дефіцит статусу, влади, коштів, в якій цілі супротивників повинні бути нейтралізовані або обмежені їхніми суперниками» [21]. Отже, єдиного універсального визначення конфлікту не існує. Існуючі трактування зосереджуються на різних аспектах цього явища.

Одні дослідники роблять акцент на несумісності дій та інтересів опонентів (ситуаційний підхід), інші — на їхньому суб'єктивному сприйнятті розбіжностей (когнітивістський підхід) [36, с. 36-37].

Зокрема, українські вчені Г. В. Ложкін та Н. І. Пов'якель визначають конфлікт як зіткнення різноспрямованих сил, таких як цінності, інтереси, погляди, цілі та позиції суб'єктів взаємодії. Вони підкреслюють, що поняття «різноспрямованості» є ширшим за традиційне розуміння протилежності, оскільки дозволяє уникнути жорсткого антагонізму в трактуванні конфлікту й розширює його концептуальне осмислення [36, с. 37]. Таким чином, конфлікт можна розглядати як складне багатовимірне явище, що виникає внаслідок суперечностей у мотивах, інтересах, цінностях або поведінкових моделях учасників взаємодії. Його природа визначається не лише об'єктивними розбіжностями між сторонами, а й тим, як вони сприймають та інтерпретують ситуацію. Залежно від обраної стратегії вирішення конфлікту, його наслідки можуть бути як деструктивними, так і конструктивними, що робить його важливою складовою соціальних процесів.

Аналіз зарубіжної психологічної літератури засвідчує, що кожен науковий підхід формує власне розуміння природи конфлікту. Перші спроби створення теоретичних концепцій конфлікту належать до другої половини ХІХ століття, проте більш цілісні моделі конфліктної поведінки почали формуватися на межі ХІХ–ХХ століть. Ці підходи розвивалися у межах основних психологічних напрямів, відображаючи характерні для них теоретичні конструкції, і надалі стали основою для сучасних західних досліджень конфлікту, що активно розвиваються вже понад 40 років. Психологічні теорії конфлікту здебільшого розглядають його крізь призму особистісних характеристик індивіда, не відкидаючи впливу соціального середовища, проте відводячи йому підпорядковану роль. На думку вчених, що формували ці концепції, соціальні чинники конфліктів можна певною мірою контролювати, змінювати або попереджати, тоді як внутрішньо-психологічні механізми є невід'ємною

складовою людського існування. Вони залежать від особистісних характеристик, рівня свідомості та навіть несвідомих процесів, що робить їх більш складними для зовнішнього регулювання [33].

Один із найвпливовіших підходів до вивчення конфліктів запропонував Зигмунд Фрейд. Досліджуючи природу психічних розладів, австрійський психолог Зигмунд Фрейд дійшов висновку, що їхні симптоми значною мірою є наслідком суперечності між свідомим і несвідомим рівнями психіки. Він розглядав людську психіку як арену боротьби між двома протилежними силами: інстинктивними потягами, що виникають у підсвідомості, та морально-правовими нормами, які формують внутрішній контроль особистості. На його думку, людина постійно перебуває у стані внутрішнього конфлікту, одночасно взаємодіючи з навколишнім світом та переживаючи суперечності між власними бажаннями і суспільними вимогами [27, с. 11-12].

Також науковець зазначав, що конфлікт між несвідомими сексуальними та агресивними імпульсами є фундаментальною складовою людського існування. Відповідно до психоаналітичного підходу, поведінка людини визначається її внутрішніми психологічними особливостями, а не лише зовнішніми обставинами [12, с. 90].

На відміну від Фрейда, Ерік Еріксон розглядав конфлікти як природні кризи розвитку. Якщо психоаналіз Фрейда розглядає людську психіку крізь призму постійного напруження між суперечливими потребами та несвідомими потягами, то Еріксон акцентував увагу на тому, що кожна особиста та соціальна криза є не загрозою, а можливістю для особистісного розвитку. Він вбачав у конфлікті не руйнівний фактор, а виклик, який стимулює людину до подолання труднощів та пошуку рішень для значущих життєвих проблем.

Згідно з Еріксоном, кожен етап людського життя супроводжується певною кризою, що виникає внаслідок досягнення нового рівня психологічного розвитку та соціальної відповідальності. Він виділяє вісім психосоціальних стадій розвитку, на кожній з яких особистість стикається з характерною для цього

вікового періоду проблемою. Успішне проходження цих криз є вирішальним для формування зрілої та психологічно здорової особистості. Важливо не уникати конфліктів, а навчитися їх конструктивно вирішувати, адже саме вони можуть стати рушієм особистісного зростання. [32, с. 29-30].

Попри те, що більшість теоретичних підходів не виокремлюють міжособистісний конфлікт як самостійну категорію, вони здебільшого стосуються саме взаємодії особистостей. Найвагоміший внесок у дослідження цієї сфери, зробив Марк Дойч, який розглядав конфлікт як результат об'єктивного зіткнення інтересів. У межах своєї теорії він виокремив два основних типи взаємодії: конкуренцію та кооперацію. На думку Дойча, конфліктний характер має передусім конкурентна взаємодія, оскільки досягнення мети однією стороною перешкоджає реалізації інтересів іншої. Суперництво породжує використання тактики загрози, маніпуляції, обмеження комунікації, акцентування на розбіжностях замість пошуку спільних точок дотику. Кооперація, навпаки, є найбільш ефективним способом взаємодії, оскільки передбачає відкритість у спілкуванні, усвідомлення спільності інтересів та готовність до взаємодопомоги.

Дойч також розрізняє конструктивний і деструктивний конфлікт. Конструктивним є той, що завершується взаємним задоволенням сторін, а його наслідки сприяють розвитку відносин. Деструктивний конфлікт, навпаки, характеризується тенденцією до ескалації та розширення, стаючи незалежним від своїх початкових причин. Навіть якщо вихідні суперечності усунені, конфлікт продовжується, набуваючи нових форм. Загалом, ефективне вирішення конфліктних ситуацій, на думку Дойча, можливе лише через спільні зусилля учасників, що подібне до процесу розв'язання творчих завдань [12,с.78]. Міжособистісні конфлікти є найбільш поширеним типом суперечностей у людських взаєминах. Вони охоплюють усі сфери соціальної взаємодії, адже навіть масштабні конфлікти, такі як міждержавні суперечки,

зрештою зводяться до протистояння між окремими лідерами чи офіційними представниками держав.

Описуючи конфліктну ситуацію в міжособистісних відносинах, А. Т. Дуткевич визначає її як «ситуацію, в якій має місце протиріччя між її учасниками, що проявляються в їх протидії один одному (протистоянні, протиборстві) і супроводжуються афективними проявами» [13]. Це означає, що міжособистісний конфлікт не лише базується на розбіжностях інтересів або позицій, а й супроводжується емоційною напруженістю, яка впливає на його розвиток і спосіб вирішення. Учасники такого конфлікту сприймають його як значущу психологічну проблему, що потребує розв'язання. Внаслідок цього активізується їхня поведінкова реакція, спрямована на подолання суперечностей та досягнення бажаного результату. Вирішення конфлікту може відбуватися як в інтересах обох сторін шляхом пошуку компромісу, так і через домінування однієї зі сторін у ситуації протистояння.

Міжособистісний конфлікт трактується різними авторами крізь призму суперечностей, що виникають у процесі взаємодії між людьми. Він визначається як «ситуація суперечностей, розбіжностей, зіткнень між людьми», а також як «відкрите зіткнення людей у процесі їхніх взаємовідносин чи спільної діяльності, що проявляється у вигляді протилежності цілей у конкретній ситуації й є несумісним». Інші дослідники характеризують його як «вид взаємодії між сторонами у процесі вирішення проблеми у вигляді протидії однієї сторони іншій» [3;4;11]. Щодо кількості учасників міжособистісного конфлікту, науковці висловлюють різні погляди. Деякі вважають, що такий конфлікт виникає лише між двома особистостями [40], тоді як інші наголошують, що він може охоплювати кількох учасників, але в ньому обов'язково має бути «щонайменше дві сторони» [26]. Систематизація міжособистісних конфліктів стала предметом уваги багатьох дослідників. Так, В.Н. Хапілова виокремлює конфлікти цінностей і ресурсні конфлікти (або конфлікти інтересів) [36]. Водночас А. М. Гірник

пропонує класифікацію, що ґрунтується на основних причинах виникнення конфліктів, виділяючи конфлікти інтересів, інформаційні конфлікти, організаційні (структурні) суперечності, конфлікти спілкування (поведінки і стосунків), а також конфлікти систем цінностей [11].

Деякі автори класифікують міжособистісні конфлікти за формою прояву (суперечка, чвари, сварка), за ступенем гостроти протистояння (суперництво, ізоляція) або за рівнем емоційної напруженості (ворожість, сутичка, зіткнення) [12].

Загальна теорія конфліктів свідчить, що всі міжособистісні конфлікти мають спільні риси, зокрема наявність суперечливих інтересів і потреб учасників, але кожен із них також має унікальні особливості, зумовлені конкретним соціальним і психологічним контекстом.

Таблиця 1.1 Спільні та відмінні ознаки міжособистісних конфліктів

Спільні риси	Відмінності
Наявність, як мінімум, двох сторін.	У кожному міжособистісному конфлікті можна виділити дві тісно пов'язані між собою сторони:
Наявність зони незгоди між сторонами, яку не завжди можна легко розпізнати і межі якої є рухливими (можуть звужуватися та розширюватися).	1) змістова: наявність предмета суперечки, справи або питання, яке викликало незгоду;
Мотиви кожної із сторін визначають процес, який називають формуванням цілі.	2) психологічна: пов'язана з особистісними особливостями учасників конфлікту, з їхніми емоційними реакціями на причини конфліктів, на дії іншої сторони, на хід конфлікту, один на одного.

Дії, які конфліктні сторони спрямовують одна проти одної (створення прямих чи опосередкованих перешкод, завдання шкоди майну чи репутації іншого, погрози, насильство, приниження).	
Однакові стадії розвитку конфлікту: передконфлікт, інцидент, ескалація,	
кульмінація, завершення конфлікту, постконфліктна ситуація.	
Приблизно однакові способи вирішення конфліктів.	

Кожен міжособистісний конфлікт рано чи пізно знаходить своє вирішення, і спосіб його подолання значною мірою залежить від стилю поведінки учасників у процесі його розвитку. Однією з найважливіших складових конфлікту є його емоційна сторона, яка визначає, наскільки ефективно буде вирішено суперечність і які наслідки вона матиме для подальших взаємин [36]. Дослідники виділяють кілька основних стилів поведінки в міжособистісних конфліктах, кожен із яких відображає певну стратегію реагування на суперечність. Серед них: протиборство (конкуренція), яке передбачає активне відстоювання власних інтересів без врахування позиції іншої сторони; ухилення, що полягає у свідомому уникненні конфліктної ситуації; пристосування, коли одна зі сторін поступається своїми інтересами на користь іншої; компроміс, який передбачає взаємні поступки обох сторін для досягнення прийняттого рішення; співробітництво, що передбачає спільний пошук рішень з урахуванням інтересів усіх учасників; а також асертивність, що означає впевнену, але неагресивну комунікацію та відстоювання своїх прав без порушення прав інших [18;23;32;35].

Вибір конкретної стратегії залежить від ситуації, рівня напруженості конфлікту та індивідуальних особливостей його учасників.

Важливо зазначити, що конфлікт не лише є джерелом напруження і загострення соціальних протиріч, а й виконує ряд важливих позитивних функцій. Так, австралійські психологи Х. Корнеліус та Ш. Фейр вказують, що ігнорування конфлікту спричиняє низку негативних наслідків, серед яких тривога, самотність, низька працездатність, млявість, прихований гнів, стрес та втома. Натомість конструктивне вирішення конфлікту призводить до виникнення відчуття спокою, задоволення, підйому енергії, полегшення та радості спілкування, а також розширює можливості для особистісного зростання [23].

На думку українських дослідників Г.В. Ложкіна та Н.І. Пов'якель, до позитивних функцій конфліктів слід віднести те, що вони:

1. підштовхують до змін і розвитку, сприяють інноваціям, здатним удосконалити суспільні відносини;
2. дозволяють учасникам краще пізнати один одного;
3. сприяють структуруванню соціальних груп, згуртуванню однодумців;
4. знижують синдром покірності, стимулюють активність;
5. стимулюють особистісний розвиток, формують почуття відповідальності й усвідомлення власної значущості;
6. сприяють зняттю емоційної напруги [20].

Водночас автори зазначають, що конфлікти можуть мати і негативні наслідки, зокрема:

1. погіршення мікроклімату в колективі та зниження продуктивності праці;
 2. виникнення неадекватного сприйняття та непорозуміння між сторонами;
 3. послаблення співробітництва як у процесі конфлікту, так і після його завершення [19;20].
- Таким чином, конфлікт можна визначити як процес загострення суперечностей і боротьби між двома або більше сторонами соціальної взаємодії, що супроводжується переживанням негативних емоцій. Конфлікт включає як відкрите, так і приховане протистояння, метою якого є

відстоювання власних інтересів, поглядів, цілей або суджень. При цьому кожна зі сторін прагне довести правомірність своєї позиції та рішуче вступає у боротьбу за її реалізацію.

1.2. Психологічні особливості конфліктів в подружніх парах

Феномен сімейно-подружніх конфліктів привертає постійну увагу науковців через свою складність і багатогранність. У системі міжособистісних відносин родина посідає особливе місце, адже саме тут переплітаються найтонші емоційні струмені особистості, формуються базові установки та відбувається соціалізація індивіда. Враховуючи цю виняткову роль сім'ї, стає очевидним, що будь-яке порушення гармонії у подружніх стосунках має глибокі наслідки не лише для окремих її членів, а й для суспільства загалом. Проблематика конфліктів у родинах розглядалася у численних дослідженнях, зокрема в контексті між поколінних відносин, де особливу увагу було приділено динаміці та наслідкам таких суперечностей для функціонування сімейної системи [2, с. 68–76]. Аналіз соціально-економічних, психологічних і культурних чинників, що визначають виникнення конфліктів у родинах, дозволяє глибше зрозуміти механізми напруженості й кризи у подружніх парах [2].

Актуальність вивчення подружніх конфліктів набуває особливої гостроти в умовах соціальних трансформацій, кризових явищ та змін у ціннісних орієнтирах сучасного суспільства. Особливу роль у виникненні та загостренні суперечностей відіграють індивідуальні психологічні характеристики особистості. Як зазначають науковці, акцентуації характеру можуть суттєво ускладнювати конструктивне розв'язання конфліктів, спричиняючи емоційне загострення та перетворюючи навіть незначні непорозуміння на серйозні кризи у відносинах [6, с. 19–23]. Водночас, дослідження О.С. Ващенко, присвячене соціально-психологічним чинникам подружніх конфліктів в умовах війни,

показало, що екстремальні обставини значно знижують адаптивний ресурс подружжя, провокуючи часті конфліктні взаємодії (Ващенко О.С., 2024).

Сім'я, як складна і водночас унікальна соціальна система, виконує не лише функцію біологічного відтворення, але й є базовою платформою для розвитку емоційної зрілості, формування життєвих цінностей та моделі майбутніх соціальних взаємодій. Саме в межах сімейних відносин найбільш яскраво проявляються як механізми підтримки, так і конфліктної взаємодії. Суперечності у подружжі — це не лише зіткнення окремих позицій або інтересів, а глибокий процес, у якому переплітаються емоційні потреби, прагнення до самореалізації, очікування підтримки і визнання.

Протягом останніх десятиліть дослідники, серед яких особливо виділяються М.Р. Matud, І.А. Власенко, І.В. Дубровіна, Н.Г. Юркевич, Н.В. Гришина, вивчали соціально-психологічні аспекти конфліктів у шлюбі, намагаючись розкрити, яким чином індивідуальні особливості партнерів, соціальні умови та динаміка життєвого шляху родини впливають на виникнення суперечностей. Їхні дослідження показали, що стійкість або нестабільність шлюбу багато в чому визначається тим, наскільки успішно партнери задовольняють не лише матеріальні, а й емоційно-психологічні потреби один одного [1;42].

Теоретичне осмислення природи конфлікту в родині має глибоке коріння. Ще К. Левін розглядав конфлікт як внутрішню боротьбу особистості між двома однаково сильними протилежними тенденціями. Його підхід створив теоретичний фундамент для подальших досліджень конфліктних станів у системі сімейних відносин. З цієї точки зору суперечності у шлюбі можна розглядати як неминучу частину життєвого процесу, що потребує уважного аналізу й обережного регулювання [43, с. 57]

Важливе місце у дослідженні сімейних конфліктів займає аналіз латентних фаз розвитку суперечностей. Як зазначає Н.І. Пов'якель, ще до відкритої фази протистояння в родині накопичується емоційна напруга, виникають приховані образи й недовіра, що з часом можуть вилитися у відкриті зіткнення.

Поступовий перехід через демонстративну, агресивну та банальну фази конфлікту, описаний Т.М. Карамушкою, відображає складну динаміку розвитку сімейних криз, що супроводжується зростанням емоційної інтенсивності та поглибленням взаємних звинувачень [16:20]

Особливо цікавим є питання причин конфліктів, розкритих у дослідженнях С.В. Ковальова та інших авторів. Внутрішні конфлікти партнерів часто маскуються прийнятними соціальними мотивами, тоді як справжні причини — потреба у свободі самовираження, незадоволення емоційними потребами або прагнення до визнання — залишаються прихованими у глибинах підсвідомості. Саме такі приховані механізми стають вибуховими при певних зовнішніх обставинах. Детальніше аналізуючи природу сімейних конфліктів, Роберт Уінч доходить висновку, що стійкість чи нестабільність шлюбу залежить від задоволення потреб партнерів. Науковець вважає, що для стабільності шлюбу значущим є не лише задоволення матеріального становища подружжя, а й емоційно-психологічних потреб. При цьому він зауважує, що емоційно-психологічна стабільність шлюбу залежить від міри задоволення потреб у взаємодопомозі та психічній підтримці, взаєморозуміння, задоволення почуття власної гідності, відчуття, своєї значущості, важливості. Якщо один із партнерів відчувається ущемленим, то це породжує низку негативних реакцій проти партнера й певною мірою переходить у незадоволену потребу в ласці, ніжності, турботі. Психічне відчуження між партнерами починається із заниженої оцінки, критичних зауважень стосовно особистості партнера. Отже, порушуються душевна гармонія, відчуття власної значущості й цінності для іншої людини. Подібні обставини призводять до того, що в сім'ї один чи обоє партнерів відчувають психічний дискомфорт, у них зникає почуття підтримки, солідарності, захищеності [34, с. 122]

Розвиваючи цю думку, І.В. Гребенніков та І.В. Дубровіна виділяють серед ключових причин конфліктів у родині розбіжності у розумінні основних цінностей шлюбу, розподілу обов'язків, фінансових труднощів, а також

порушення комунікації між подружжям Ці аспекти вказують на те, що не тільки зовнішні умови життя, але й внутрішньоособистісні механізми сприйняття та обробки інформації визначають динаміку сімейних стосунків.

У дослідженнях психологів і соціологів, зокрема сучасних авторів Т. Б. Василюк, Р. А. Березовської, І. А. Власенка, а також у працях І. В. Добрякова та Л. Б. Шнейдер, підкреслюється, що ключовими чинниками виникнення конфліктів у родині виступають як особливості життєвого циклу сім'ї, пов'язані з перехідними періодами її розвитку, так і індивідуально-психологічні характеристики її членів. [34, с. 122]. Зміни, пов'язані з народженням дітей, професійною реалізацією або виходом на пенсію, часто стають детонаторами суперечностей, які проявляються у зміні цінностей, пріоритетів та очікувань подружжя. На думку О.В. Хомовиченка та І.А. Власенка, психологічні особливості поведінки у сімейному конфлікті особливо загострюються у парах середнього віку, що зумовлено низкою вікових і життєвих змін, які впливають на емоційне сприйняття партнера [37].

У структурі сімейних конфліктів дослідники виділяють декілька типів, що відображають як природу суперечностей, так і особливості їх перебігу. Зокрема, актуальні конфлікти виникають як реакція на конкретну подію або ситуацію. Прогресуючі конфлікти характеризуються наростанням невдоволення протягом тривалого часу. Звичні конфлікти формуються на основі закріплених негативних стереотипів поведінки між партнерами, тоді як приховані суперечності часто залишаються латентними, не маючи яскравих зовнішніх проявів. Відкриті конфлікти, навпаки, супроводжуються демонстративними емоційними спалахами та активною взаємною боротьбою.

Динаміка сімейного конфлікту традиційно описується через низку послідовних етапів: виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення конфлікту, його відкрите загострення, розвиток протистояння, вирішення суперечності та емоційне осмислення пережитого. Особливістю сімейних конфліктів є підвищена емоційність і часто прискорений темп проходження їхніх стадій. Як

зазначає Дж. М. Готтман, конфлікт у подружніх стосунках нерідко має прихований, латентний перебіг, упродовж якого накопичується емоційне напруження, невисловлені образи та відчуження. Цей етап може тривати значний час без зовнішніх проявів, однак поступово призводить до взаємних звинувачень, руйнування емоційного зв'язку та переходу у відкриту фазу конфлікту після певного тригера — інциденту. Така динаміка підтверджує важливість своєчасного розпізнавання ознак напруженості для запобігання деструктивному розвитку взаємодії. Щодо причин сімейних конфліктів, то на думку С.В. Ковальова, істинні джерела суперечностей часто залишаються прихованими у підсвідомості, маскуючись під прийнятні для "Я-концепції" мотиви. Проте на основі емпіричних досліджень виділено кілька основних чинників: обмеження свободи самовираження членів родини, прояви ненормативної поведінки, конфлікт протилежних інтересів, авторитарний стиль взаємин, матеріальні труднощі, зовнішнє втручання родичів у подружні стосунки та сексуальна дисгармонія[13]. Кожен із цих факторів може як окремо, так і в сукупності виступати передумовою для розвитку глибоких сімейних криз.

Вікові та гендерні особливості учасників подружньої взаємодії також відіграють суттєву роль у характері конфліктної поведінки. Дослідження Г. Крайга, Е. Еріксона, Т.Д. Марцинковської та А.О. Реана вказують, що середній період дорослості супроводжується прагненням особистості до генеративності — потребою у внеску в розвиток суспільства, родини та наступних поколінь (Еріксон Е., 2008). Нереалізація цієї потреби, а також кризи особистісної ідентичності й ціннісної невизначеності можуть стати джерелами як внутрішніх, так і міжособистісних конфліктів у шлюбі.

Аналіз гендерних відмінностей у переживанні сімейних конфліктів, проведений М.Р. Matud, свідчить, що жінки середнього віку частіше виявляють емоційно-експресивні реакції, прагнучи зберегти сімейну єдність, тоді як чоловіки, орієнтовані на вирішення проблем, демонструють прагматичний підхід до подолання суперечностей. Водночас жінки частіше сприймають конфліктні

ситуації як менш контрольовані та емоційно насичені негативними переживаннями, тоді як чоловіки тяжіють до раціонального аналізу і пошуку практичного виходу зі складної ситуації (Matud M.P., 2004).

Попри стресогенний характер, конфлікти у родині можуть виступати й позитивним ресурсом для розвитку. При конструктивному підході вони сприяють зняттю емоційної напруги, вдосконаленню навичок комунікації, переосмисленню ролей і цінностей, що особливо важливо у періоди вікових криз і значущих життєвих змін. Як відзначає Хомовиченко О.В, у функціональних сім'ях конфлікти виступають джерелом інновацій і засобом збереження активної життєдіяльності партнерів, тоді як у деструктивних відносинах вони призводять до дезорганізації комунікації та руйнування взаєморозуміння [37].

Вивчення стратегій поведінки у сімейних конфліктах показує, що успішність розв'язання суперечностей значною мірою залежить від обраної тактики. Відомі дослідники К. Томас і Р. Кілман запропонували двовимірну модель регулювання конфліктів, яка базується на рівнях уваги до інтересів інших та наполегливості у відстоюванні власних інтересів[7, с. 114-120].

У рамках цієї моделі виокремлюються п'ять основних стратегій поведінки:

- конкуренція,
- пристосування,
- компроміс,
- уникнення,
- співробітництво.

Вибір певної стратегії залежить від особистісних характеристик партнерів, контексту конфлікту, рівня емоційної зрілості та взаємної готовності до пошуку конструктивних рішень. Відтак, успішність розв'язання сімейних суперечностей значною мірою обумовлюється гнучкістю подружжя у виборі тактики взаємодії та їхньою здатністю зберігати емпатійний контакт навіть у моменти напруги.

Висновки до першого розділу

Під час комплексного аналізу проблематики конфлікту як соціально-психологічного явища було встановлено, що конфлікт є природною і закономірною складовою людської взаємодії. Він виникає внаслідок зіткнення різноспрямованих інтересів, потреб, цінностей і поведінкових установок учасників соціальної взаємодії та має багатовимірний характер. Конфлікт виконує як деструктивні, так і конструктивні функції, сприяючи розвитку особистості, удосконаленню комунікативних механізмів і соціальних систем за умови його конструктивного вирішення.

Аналіз основних теоретичних підходів дозволив встановити, що у науковій літературі існують різні трактування конфлікту, які акцентують увагу на його об'єктивних, суб'єктивних або інтегративних характеристиках.

Визначено, що сучасна психологічна наука розглядає конфлікт не лише як проблему, а й як фактор особистісного зростання та соціальної адаптації.

Виявлено, що основними причинами виникнення сімейно- подружніх конфліктів є незадоволення базових емоційних, комунікативних і особистісних потреб, розбіжності в ціннісних орієнтаціях, порушення у структурі сімейних ролей і дефіцит ефективної комунікації. Окремо акцентовано вплив індивідуально-психологічних особливостей партнерів, їхнього темпераменту, акцентуацій характеру та рівня емоційної зрілості на перебіг конфліктної взаємодії.

Здійснений аналіз динаміки сімейних стосунків дозволив встановити, що кризи є невід'ємними етапами розвитку будь-якої сім'ї. Перехід від однієї стадії життєвого циклу родини до іншої часто супроводжується загостренням суперечностей і зростанням емоційної напруги між подружжям. При цьому кризи можуть мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки залежно від рівня зрілості партнерів і обраних ними стратегій подолання.

Розглянуті особливості конфліктної поведінки чоловіків і жінок підтвердили наявність статевих відмінностей у способах переживання і реагування на конфліктні ситуації. Жінки демонструють вищу емоційну чутливість і схильність до конформної поведінки, тоді як чоловіки частіше виявляють орієнтацію на вирішення проблеми та збереження автономності.

Це обумовлює у необхідності індивідуального підходу до розв'язання сімейних конфліктів із урахуванням особистісних характеристик обох партнерів.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей конфліктів у подружніх парах, спрямованого на розробку ефективних підходів до їх профілактики та конструктивного вирішення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

2.1. Характеристика вибірки і обґрунтування методів дослідження конфліктів в подружніх парах

З метою виявлення особливостей виникнення та перебігу конфліктів у подружніх стосунках було проведено емпіричне дослідження, орієнтоване на глибоке розуміння специфіки конфліктної поведінки у шлюбно-сімейних відносинах на ранніх етапах їхнього розвитку. Подружні конфлікти розглядаються як багатовимірне психологічне явище, що поєднує універсальні риси міжособистісної взаємодії в умовах суперечностей та специфічні характеристики, обумовлені особливостями сімейної сфери й високим рівнем емоційної близькості партнерів.

В основі конфліктної поведінки подружжя лежать як об'єктивні чинники (реальні труднощі адаптації до спільного життя), так і суб'єктивні особливості, пов'язані з індивідуально-психологічними рисами кожного з партнерів — відмінностями у ціннісних орієнтаціях, звичках, темпераменті, характері.

Дослідження охоплювало ключові психологічні аспекти конфліктної взаємодії: від аналізу процесів адаптації до шлюбного партнерства та виявлення причин їх порушення — до вивчення особливостей сприйняття конфліктних ситуацій у залежності від емоційного стану, ступеня втоми та здатності до саморегуляції кожного з подружжя. Особлива увага приділялася ролі вербальних і невербальних компонентів комунікації в ескалації чи врегулюванні суперечностей, а також механізмам внутрішньої інтерпретації конфліктних подій у сім'ї.

Основною метою емпіричного дослідження було виявлення провідних об'єктивних і суб'єктивних чинників виникнення конфліктів у подружніх парах,

а також вивчення психологічних механізмів розвитку та можливих шляхів конструктивного вирішення суперечностей у молодій сім'ї.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі завдання:

- провести психологічне дослідження причин виникнення конфліктів у подружніх стосунках;
- проаналізувати стратегії поведінки партнерів у ситуаціях суперечностей; - здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних.

Під молодим подружжям у межах нашого дослідження розуміються пари, стаж сімейного життя яких не перевищує трьох років. Дослідження проводилося серед молодих сімей, де один або обидва партнери є студентами або нещодавніми випускниками, що дозволяло врахувати специфіку раннього етапу шлюбного життя та підвищену емоційну вразливість до конфліктних ситуацій.

Вибіркова сукупність складалася із 16 молодих подружніх пар (16 чоловіків + 16 жінок) віком від 20 до 30 років. Тривалість спільного життя учасників варіювалася від одного до трьох років. Більшість пар мали досвід розв'язання побутових, фінансових та емоційних суперечностей, що дозволило отримати репрезентативний матеріал для аналізу.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс методик, спрямованих на глибинне вивчення різних аспектів конфліктної взаємодії у шлюбі:

- 1) Методика «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман).
- 2) Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі
- 3) Опитувальник Кеннета Томаса «Визначення способів регулювання конфліктів»
- 4) Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні В.В. Бойка

Методика «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман) є інструментом дослідження подружніх

відносин, що дає змогу комплексно оцінити специфіку конфліктної взаємодії партнерів. Її основною метою є виявлення найбільш конфліктогенних сфер у шлюбних стосунках, ступеня згоди або незгоди між подружжям у різних конфліктних ситуаціях, а також загального рівня конфліктності в парі.

Методика представлена у вигляді стандартизованого бланкового тесту-опитувальника, який містить 32 ситуації, що моделюють типові моменти подружньої взаємодії, потенційно насичені конфліктним змістом. Для кожної ситуації респондентам пропонується оцінити свою можливу поведінкову реакцію за спеціальною шкалою, яка враховує дві основні ознаки: рівень активності чи пасивності реакції та ступінь згоди або незгоди з партнером. Лівий полюс шкали відображає активне вираження незгоди, проміжні позиції включають пасивне незадоволення чи пасивну згоду, а правий полюс відповідає активному вираженню згоди із партнером.

Особливістю методики є наявність окремих варіантів опитувальника для чоловіків та жінок, що дозволяє врахувати гендерні особливості у сприйнятті і розв'язанні конфліктних ситуацій.

За результатами тестування визначається інтенсивність конфліктності в різних сферах подружнього життя. Автори методики виокремлюють вісім основних сфер, у яких найчастіше виникають конфлікти між подружжям:

- проблеми взаємин із родичами та друзями;
- питання, пов'язані з вихованням дітей;
- прагнення одного з партнерів до автономії в межах шлюбних стосунків;
- порушення рольових очікувань щодо обов'язків і функцій у родині;
- невідповідність норм поведінки між партнерами;
- прояв домінування одного з подружжя над іншим;
- прояв ревнощів;
- розбіжності у ставленні до фінансових питань.

Методика дозволяє не лише кількісно оцінити рівень конфліктності, але й якісно проаналізувати динаміку конфліктної взаємодії в залежності від змістовної сфери подружніх відносин.

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі (1954 р.)- призначена для дослідження уявлень особистості про власне «Я», ідеальне «Я», а також для аналізу характеру взаємин у невеликих групах і подружніх системах. Методика дозволяє виявити домінуючі типи ставлення до інших людей у контексті самооцінки та взаємооцінки, що є особливо актуальним при вивченні динаміки конфліктної поведінки в подружніх парах.

Теоретичну основу методики складають два базові виміри міжособистісної взаємодії:

«Домінування – підпорядкування», який відображає ступінь активності або пасивності людини у взаєминах,

«Дружелюбність – агресивність» (ворожість), який характеризує емоційне ставлення до інших — від позитивного до негативного полюса.

Ці два виміри формують восьмисекторну модель міжособистісної поведінки, де кожен сектор відображає певний тип ставлення до інших у процесі комунікації.

Методика містить 128 тверджень, що групуються у 8 шкал, кожна з яких відповідає певному типу міжособистісної поведінки:

А — Домінантність: прагнення до лідерства, контролю, впливу на інших.

В — Підпорядкування: схильність до покори, готовність приймати домінування інших.

С — Ініціативність: активність, наполегливість у досягненні цілей.

Д — Пасивність: бездіяльність, уникнення ініціативи, залежність від обставин.

Е — Довірливість: відкритість, щирість, готовність до співпраці.

Ф — Підозрілість: настороженість, недовіра, обережність у взаємодії.

G — Самостійність: прагнення до незалежності, здатність діяти автономно.

H — Залежність: потреба в підтримці, схильність покладатися на інших.

Для проведення дослідження респонденту пропонується оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою:

- 1 — зовсім не відповідає,
- 2 — частково відповідає,
- 3 — в основному відповідає,
- 4 — повністю відповідає.

Оцінювання здійснюється двічі: стосовно реального уявлення про себе («Я-реальне») та стосовно бажаного уявлення («Я-ідеальне»). Такий підхід дозволяє не тільки виявити фактичний тип міжособистісної поведінки, але й зрозуміти, до яких змін у самопозиціонуванні прагне особистість. За результатами обробки даних визначаються домінуючі тенденції у поведінці випробуваного в контексті соціальної взаємодії, що дозволяє зробити висновки про потенційні механізми виникнення і розвитку конфліктів у подружніх стосунках.

Методика Т. Лірі є інструментом для виявлення стилів комунікації партнерів, розуміння їхніх внутрішніх моделей взаємодії та прогнозування динаміки конфліктних процесів у шлюбі.

Опитувальник Кеннета Томаса «Визначення способів регулювання конфліктів» - дана методика була розроблена американським психологом і соціологом Кеннетом Томасом з метою діагностики індивідуальних стратегій взаємодії у конфлікті.

Опитувальник складається з 30 пар тверджень, кожна з яких описує певний варіант поведінки в умовах суперечностей. Респонденту пропонується обрати те твердження, яке найбільшою мірою відображає його характерну поведінку у конфліктних ситуаціях. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою:

- 1 — зовсім не відповідає,

- 2 — частково відповідає,
- 3 — в основному відповідає,
- 4 — повністю відповідає,
- 5 — навпаки (обирається при протилежній поведінковій установці).

За результатами обробки даних визначаються домінуючі стратегії поведінки особистості у конфлікті. Кеннет Томас виокремив п'ять основних стилів регулювання конфліктів:

Конкуренція (Суперництво) — активне відстоювання власних інтересів навіть за рахунок інтересів опонента; прагнення до перемоги будь-якою ціною.

Уникнення — прагнення уникнути конфліктної ситуації шляхом відсторонення від проблеми; характерне ухилення від зіткнення інтересів.

Пристосування — готовність поступитися власними інтересами заради збереження добрих взаємин або уникнення ескалації конфлікту.

Співробітництво — прагнення знайти рішення, яке максимально задовольнить інтереси обох сторін, шляхом відкритого обговорення й взаєморозуміння.

Компроміс — пошук взаємних поступок для досягнення рішення, що частково враховує інтереси кожної сторони.

Перевагами опитувальника Томаса є простота у проведенні, висока надійність, валідність, а також можливість комплексного оцінювання різних форм поведінки у конфліктних ситуаціях.

Для більш детальної діагностики кожен стиль визначається за ключем, який містить перелік номерів тверджень, що відповідають певному типу поведінки:

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 3.
- Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.
4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

При обробці результатів за кожне співпадиння відповіді з ключем респондент отримує 1 бал в іншому випадку - 0 балів. Сума балів за кожною шкалою вказує на схильність особистості до певного способу врегулювання конфлікту.

Застосування опитувальника Кеннета Томаса у дослідженні конфліктної поведінки в подружніх парах дозволяє не лише класифікувати індивідуальні стратегії взаємодії в умовах суперечностей, але й зрозуміти потенційні джерела деструктивних чи конструктивних тенденцій у розвитку сімейних стосунків.

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В.Бойко.

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В. Бойко – це структурований підхід до оцінки захисних механізмів, які людина використовує у процесі комунікації. Методика базується на теорії психологічного захисту, яка пояснює, як люди намагаються захистити себе від психологічних травм та стресів. Вона враховує, що різні люди мають різні домінуючі стратегії захисту, які впливають на їхнє спілкування.

В основі захисної діяльності, яка спрямована на зменшення психологічного дискомфорту або підвищення самооцінки, лежить перекручування процесу добору й перетворення інформації. Завдяки цьому зберігається відповідність між наявними у індивіда уявленнями про навколишній світ, себе та різною інформацією, яка надходить.

Психологічний захист розглядається як система адаптивних реакцій особистості, спрямована на захисну зміну значимості дезадаптивних компонентів відносин (когнітивних, емоційних, поведінкових) з метою ослаблення їх психологічного впливу та зменшення травмуючого впливу на особистість. Такі негативні почуття, як тривога, страх, гнів, сором, стрес, викликають в особистості адаптивні процеси переоцінки значення ситуації, відносин та уявлень про себе з метою ослаблення психологічного дискомфорту і збереження відповідного рівня самооцінки.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які охоплюють різні аспекти захисної поведінки. Кожне твердження оцінюється за шкалою від 0 до 3 балів, де 0 балів означає "ніколи не відповідає",

- 1 бал – "рідко відповідає",
- 2 бали – "іноді відповідає",
- 3 бали – "завжди відповідає".

В методиці розглядаються основні категорії захисних механізмів, зокрема: раціоналізація (пояснення небажаних подій логічними, але не справжніми причинами), проекція (приписування власних негативних якостей іншим людям), регресія (повернення до більш простих і дитячих форм поведінки), компенсація (спроба приховати свої слабкі сторони, акцентуючи увагу на інших досягненнях), заперечення (відмова прийняти реальність неприємних фактів) та інтродекція (присвоєння чужих цінностей та норм поведінки).

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за запропонованою шкалою. Важливо, щоб відповіді були максимально чесними і спонтанними для точного діагностування. Зібрані відповіді обробляються для визначення сумарних балів для кожної категорії захисних механізмів. Високий бал у певній категорії вказує на домінування відповідного захисного механізму. Після аналізу результатів визначаються домінуючі стратегії психологічного захисту респондента. Наприклад, якщо високий бал у категорії «раціоналізація», це може свідчити про схильність людини виправдовувати свої вчинки логічними поясненнями. Високий бал у «проекції» вказує на те, що людина часто приписує свої негативні якості іншим.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Застосування методики «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях», розробленої Ю.Є. Альшиною та Л.Я. Гозманом, дало змогу не лише виміряти загальний рівень конфліктності у молодих сімейних парах, а й детально проаналізувати змістові зони найбільшої напруги, які виявляються у критичних

моментах подружньої взаємодії. Дослідження охопило широке коло життєвих аспектів — від виховання дітей і фінансових питань до взаємин з родичами, дозволяючи виявити як змістові детермінанти конфліктів, так і характерні реакції партнерів.

Найбільш конфліктогенною виявилась сфера батьківства: 27 осіб із 32 (84%) зазначили труднощі, пов'язані з розбіжностями у підходах до дисципліни, розподілу обов'язків щодо догляду, а також у ціннісних уявленнях щодо розвитку дитини. Це свідчить про те, що саме питання виховання найчастіше стає полем зіткнення різних установок, які партнери приносять із власного дитинства та родинного середовища.

Другою за частотою виявилась сфера поведінкових норм. 26 респондентів (81%) вказали на те, що конфлікти виникають через відмінності у стилі спілкування, манерах, щоденних звичках та реакціях. Таким чином, стає очевидним, що подружня взаємодія часто ускладнюється через відсутність єдиного «побутового коду» — невидимого набору очікувань щодо щоденного функціонування сім'ї.

Третє місце за рівнем конфліктогенності посіли проблеми домінування — 23 особи (71%) повідомили про епізоди боротьби за лідерство. Часто йшлося про емоційний тиск або незадоволення надмірною авторитарністю партнера. У деяких випадках спостерігалася конкуренція за визначення правил і пріоритетів у сімейному житті, що створювало ґрунт для хронічної напруги.

Значна частина учасників (21 особа, 65%) зафіксувала конфлікти, пов'язані з втручанням родичів. Це, зокрема, стосувалося порушення особистих меж подружжя. Жінки частіше скаржились на домінування з боку матерів чоловіка, тоді як чоловіки — на втручання або критику з боку родичів партнерки. Отже, питання зовнішнього впливу родинного оточення виявилось серйозним джерелом напруги.

Фінансові суперечності посіли п'яту позицію за частотою: 18 осіб (57%) відзначили труднощі, пов'язані не тільки з самим розподілом бюджету, а й із

різницею у ставленні до витрат, заощаджень та фінансового планування. Особливо гостро ці проблеми проявлялись у парах із нерівномірним доходом або за відсутності чітких фінансових домовленостей.

Дещо менш поширеною, але все ще значущою виявилася проблема порушення рольових очікувань — 13 респондентів (41%) зазначили, що поведінка партнера не відповідала їхнім уявленням про «належну» роль у подружжі. Це могло стосуватись як недостатньої участі чоловіка у догляді за дитиною, так і небажання жінки виконувати побутові обов'язки, сприйняті партнером як традиційно жіночі.

Прагнення до автономії виявили 14 осіб (44%), що свідчить про потребу у збереженні особистих меж навіть у тісному подружньому зв'язку.

Висловлювалися скарги на обмеження самореалізації, недостатню незалежність у прийнятті рішень або дефіцит особистого простору у щоденному житті. Щодо проявів ревнощів, то вони були зафіксовані у 12 осіб (38%). Попри найменшу поширеність серед інших сфер, цей фактор має суттєве значення: ревнощі нерідко мають латентний характер і стають причиною глибоких конфліктів у випадках дефіциту довіри або попередніх негативних переживань.

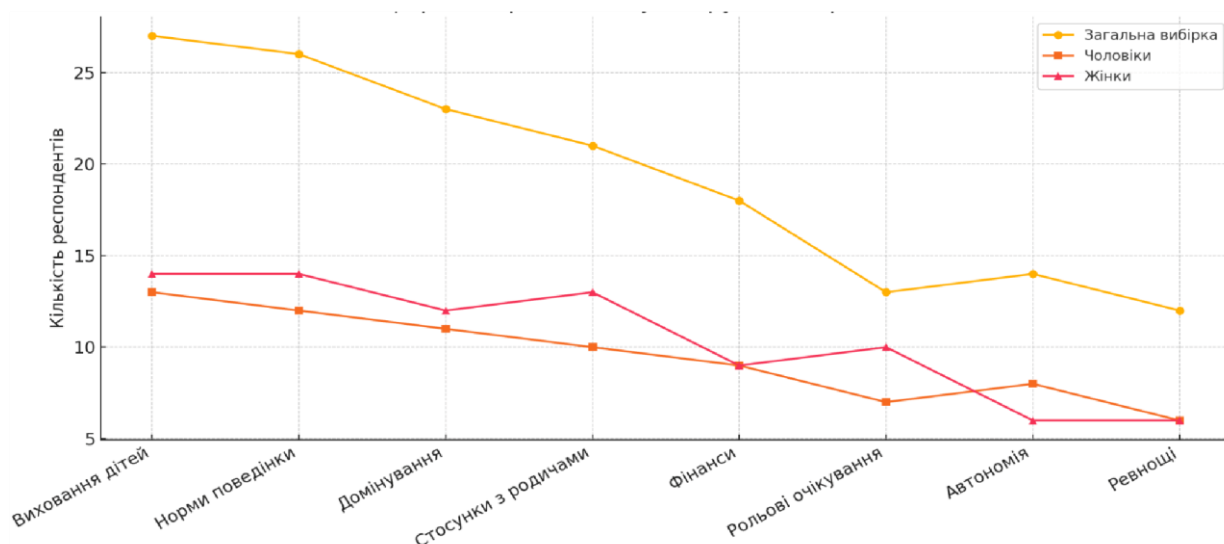


Рис. 2.1. Сфери конфліктності у подружніх парах

Додатково методика дозволила проаналізувати стилі реагування на конфлікт. Серед чоловіків переважав активний опозиційний стиль — 9 із 16 респондентів,

що становить 56%, демонстрували схильність до відкритої конфронтації, критики та наполягання на власній позиції. Натомість жінки частіше обирали пасивну згоду або нейтральну тактику — 8 з 16 опитаних (тобто 50%) уникали ескалації, схиляючись до компромісу чи емоційного дистанціювання. Така різниця в стилях поведінки відображає не лише особистісні особливості, а й культурно закріплені ролі, які партнери реалізують у конфліктних ситуаціях.

Гендерні відмінності простежуються і в змістових площинах подружньої конфліктності. Для чоловіків найпроблемнішою сферою виявилось виховання дітей: 13 із 16 респондентів (81%) відзначили значні труднощі у погодженні підходів до батьківства. Наступною за частотою була неузгодженість норм поведінки — 12 чоловіків (75%) вказали на суперечності, пов'язані з повсякденними звичками, спілкуванням і уявленнями про межі допустимого. У сфері домінування конфлікти зафіксували 11 осіб (69%), що свідчить про боротьбу за вплив і контроль у парі. Стосунки з родичами викликали напруження у 10 чоловіків (62%), а фінансові проблеми — у 9 (56%).
Порушення рольових очікувань зазначили 7 респондентів (44%), прагнення до автономії — 8 (50%), а прояви ревності — 6 (38%).

Серед жінок також домінували дві ключові сфери напруги: 14 із 16 (88%) зазначили суперечності у вихованні дітей та аналогічну кількість — у сфері норм поведінки. Це вказує на особливу значущість цих аспектів у жіночому сприйнятті подружнього життя. Проблеми домінування виявлено у 12 респонденток (75%), стосунки з родичами викликали напруження у 13 випадках (81%). Фінансові труднощі позначили 9 жінок (56%), а порушення рольових очікувань — 10 (62%). Прагнення до автономії та прояви ревності були менш поширеними — по 6 респонденток (38%).

Таким чином, включення кількісних показників у відсотковому форматі дозволяє точніше зіставити інтенсивність конфліктів у чоловіків і жінок, а також глибше зрозуміти особливості сприйняття, реагування і структури напруження в подружніх стосунках.

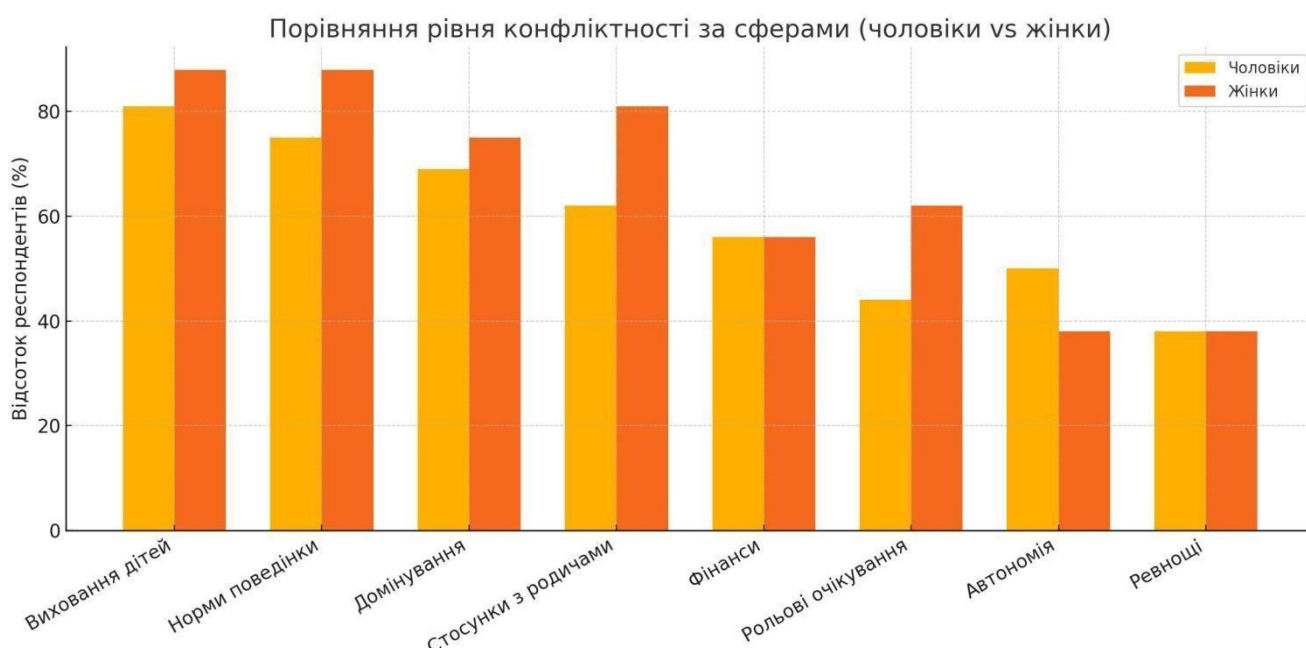


Рис. 2.2. Порівняльний розподіл рівня конфліктогенності у подружніх парах за змістовими сферами (у відсотках) серед чоловіків і жінок за результатами застосування методики Ю.Є. Альошиної та Л.Я. Гозмана

Результати, отримані в межах застосування методики Т. Лірі, дозволили виявити психологічні моделі поведінки партнерів у контексті подружньої взаємодії, що безпосередньо впливають на характер виникнення й розвиток конфліктів. Виявлені домінуючі типи міжособистісної поведінки свідчать про те, як саме партнери взаємодіють у шлюбі, реагують на суперечності та розв'язують емоційно напружені ситуації

Серед чоловіків найбільш вираженими виявилися два типи поведінки: домінування та дружелюбність. Так, 38% респондентів (6 осіб) продемонстрували виражену орієнтацію на домінуючу поведінку. Вони відзначаються високою самостійністю, прагненням до контролю ситуації та схильністю брати на себе лідерську роль у шлюбі. У конфліктних ситуаціях такі особистості здебільшого діють наполегливо, іноді імпульсивно, схильні нав'язувати власну думку, що може ускладнювати діалог, якщо партнер

демонструє аналогічну тенденцію до авторитарності або не готовий до поступок. Натомість 41% (7 чоловіків) виявили переважання дружельного стилю взаємодії. Такі чоловіки відкриті до емоційного контакту, орієнтовані на взаєморозуміння, чуйність та збереження емоційної близькості з партнеркою. У подружніх конфліктах вони, як правило, обирають тактику діалогу, уникають ескалації, намагаються знизити градус напруження та знайти компроміс. Такий стиль поведінки часто асоціюється із високим рівнем емоційного інтелекту, а також бажанням підтримувати сталість і стабільність стосунків.

19% чоловіків (3 особи) продемонстрували поведінку, що відповідає підпорядкованому типу. Вони рідко ініціюють конфлікти, часто демонструють схильність до уникнення відкритого протистояння, воліють адаптуватися до емоційного стану партнера, навіть ціною власних потреб. У шлюбних стосунках така позиція може сприяти тимчасовій стабільності, однак у довготривалій перспективі призводить до емоційного виснаження, невдоволення собою та зростання латентного напруження.



**Рис. 2.3. Аналіз результатів серед чоловіків за методикою
діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі**

Таблиця 1.2 Аналіз результатів за методикою Т.Лірі

Рівень поведінки	Кількість респондентів
ВИСОКИЙ	38%
СЕРЕДНІЙ	41%
НИЗЬКИЙ	19%

Результати жіночої частини вибірки виявили свою специфіку. Найбільш поширеним типом була дружелюбність, яка простежувалась у 50% респонденток (8 жінок). Ці жінки вирізняються відкритістю, бажанням емоційного контакту та здатністю до співпереживання. Їхня поведінка у подружніх конфліктах орієнтована на уникнення конфронтації, встановлення психологічного комфорту, збереження довіри. Вони намагаються уникати різких слів чи дій, обирають шлях мирного врегулювання, прагнуть «зрозуміти, а не перемогти».

Другу за поширеністю позицію зайняли жінки з відповідальним типом міжособистісної поведінки — 31% (5 осіб). Ці респондентки характеризуються прагненням до структурованості, високим рівнем внутрішньої організованості та самодисципліни. У шлюбі вони часто беруть на себе значну частину побутових і емоційних зобов'язань, водночас очікуючи взаємної включеності й поваги до спільних рішень. В умовах конфлікту можуть демонструвати жорсткі рамки очікувань, що призводить до напруження, якщо партнер нехтує правилами або не дотримується обіцянок. Близько 19% жінок (3 особи) виявили схильність до незалежності. Вони націлені на збереження автономії, схильні діяти самостійно, ухвалювати рішення без зовнішнього впливу. Їхня стратегія у подружніх конфліктах передбачає відстоювання особистих меж, потребу у внутрішній свободі та небажання емоційного поглинання. Така поведінка може бути конструктивною, якщо партнер готовий до взаємної автономії, або деструктивною, якщо один із подружжя сприймає дистанцію як відчуження.



Рис.2.4. Аналіз результатів серед жінок за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

Таблиця 1.3 Показник рівня стилю поведінки

Рівень поведінки	Кількість респондентів %
ВИСОКИЙ	50%
СЕРЕДНІЙ	31%
НИЗЬКИЙ	19%

Отже, порівнюючи отримані результати дослідження було виявлено, що спільною рисою для більшості чоловіків і жінок є висока цінність дружелюбності у подружніх стосунках. Це свідчить про прагнення до збереження емоційного контакту, взаємної підтримки та гармонії у спілкуванні. Водночас гендерна специфіка поведінки виявилася у розподілі інших домінантних типів: чоловіки значно частіше прагнуть домінування, тоді як жінки — до відповідальності. Це

створює передумови для напруження в ситуаціях, де один партнер очікує гнучкості, а інший — структурованості. Незалежність, як поведінкова установка, більше характерна для жінок, тоді як у чоловіків переважає тенденція до підпорядкованості лише за умови сильного зовнішнього впливу. Отримані дані підтверджують припущення про те, що конфліктна поведінка в шлюбі є відображенням індивідуально-психологічних стилів взаємодії, які формуються на основі особистісних установок і емоційних моделей реагування. Ці особливості слугують як чинниками виникнення конфліктів, так і потенційною основою для їх конструктивного вирішення.

Застосування методики Кеннета Томаса дозволило виявити провідні стратегії регулювання конфліктів, до яких вдаються молоді подружні партнери у процесі вирішення суперечностей. Згідно з теоретичною моделлю, цей інструмент оцінює п'ять базових стилів регулювання конфліктів — конкуренція, співпраця, компроміс, уникання та пристосування, кожен із яких поєднує різний ступінь наполегливості (відстоювання власних інтересів) та кооперативності (врахування інтересів партнера).

Серед чоловіків ($n = 16$) найвищий рівень продемонструвала стратегія конкуренції, яку обрали 6 осіб (35%). Така поведінка вказує на орієнтацію респондентів на перемогу в конфлікті, відстоювання власної думки й досягнення цілей будь-якою ціною. В умовах подружнього життя конкуренція може проявлятися у формі наполегливих спроб нав'язати партнерці своє бачення побутових, фінансових або емоційних рішень. Хоча такий стиль не завжди є деструктивним, його тривале домінування без врахування позиції іншого призводить до зниження взаємної підтримки та емоційної близькості.

Другим за поширеністю серед чоловіків виявився стиль співпраці — його обрали 4 респонденти (25%). Цей підхід передбачає відкритий діалог, спільний пошук рішень і щирі готовність враховувати інтереси обох партнерів. У подружніх стосунках співпраця є ознакою емоційної зрілості та високого рівня

рефлексії. Такі чоловіки здатні гнучко реагувати на ситуацію, проявляти емпатію, не втрачаючи при цьому власної позиції.

Троє чоловіків (19%) схильні до компромісу — стилю, який передбачає взаємні поступки з обох боків задля досягнення прийняттого для обох результату. Ця стратегія зазвичай використовується у шлюбі тоді, коли збереження стосунків виявляється важливішим за повне задоволення особистих потреб. Така поведінка свідчить про дипломатичність, проте також може означати втрату глибшого вирішення конфлікту через поверхневе згладжування проблем. 2 респонденти (12%) продемонстрували схильність до уникання та пристосування. У першому випадку чоловіки схильні дистанціюватися від конфліктної ситуації, не вступаючи у відкриту суперечку. Уникання у шлюбі часто є наслідком страху емоційної напруги або нездатності вирішити проблему конструктивно. У другому випадку — при пристосуванні — чоловіки частіше поступаються, знижуючи власні очікування заради збереження спокою в стосунках. Такий стиль нерідко є зовнішнім проявом внутрішньої вразливості та невпевненості.

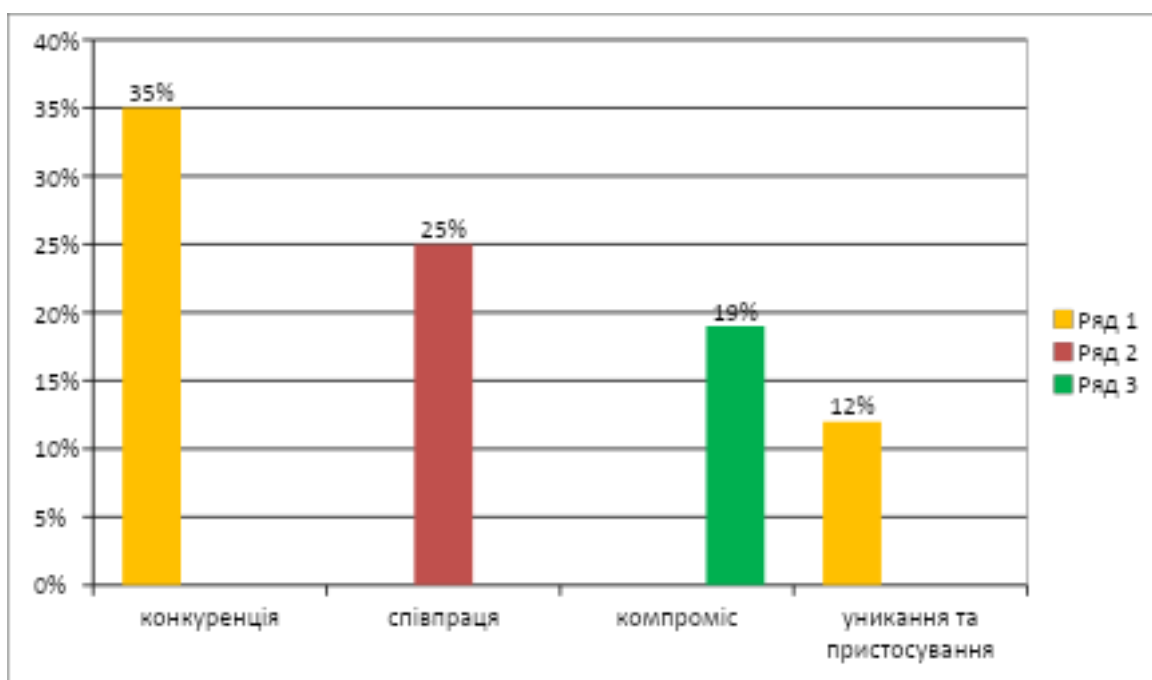


Рис.2.5. Аналіз результатів серед чоловіків за опитувальником К. Томаса

Таблиця 1.4 Показник рівня стилю поведінки

Рівень поведінки	Кількість респондентів %
ВИСОКИЙ	44%
СЕРЕДНІЙ	35%
НИЗЬКИЙ	12%

Серед жінок ($n = 16$) результати значною мірою відрізнялися. Найчастіше вони демонстрували орієнтацію на співпрацю — 6 осіб (38%) обрали саме цей стиль. У конфліктних ситуаціях такі жінки проявляють високий рівень емпатії, здатність до діалогу й прагнення врахувати як власні, так і партнерські потреби. Така стратегія свідчить про розвиток конструктивних комунікативних навичок і внутрішню готовність працювати над стосунками навіть у складних ситуаціях.

4 жінки (25%) обрали компроміс — тактику, яка дозволяє досягти рівноваги шляхом взаємних поступок. Жінки з таким стилем зазвичай прагнуть зменшити напругу та знайти "золоту середину", особливо в тих випадках, коли на перший план виходить збереження психологічного клімату в сім'ї. 3 респондентки (19%) виявили схильність до уникання конфліктів. Це свідчить про намагання уникнути відкритої конфронтації, що може бути як наслідком внутрішньої емоційної вразливості, так і усвідомленою стратегією запобігання ескалації. Такий стиль може працювати в короткостроковій перспективі, проте часто призводить до накопичення нерозв'язаних проблем. 2 жінки (13%) обрали пристосування, демонструючи готовність поступатися власними інтересами задля підтримання гармонії у стосунках. Подібна стратегія часто властива особам з високим рівнем відповідальності або глибоким переконанням у пріоритетності партнера, але водночас вона може свідчити про схильність до придушення власних потреб. Важливо підкреслити, що жодна з жінок не

виявила конкуренції як провідної моделі поведінки, на відміну від чоловіків. Це може вказувати на менш конфронтаційний характер жіночої поведінки у шлюбних конфліктах, а також на пріоритетність емоційного балансу над домінуванням.



**Рис.2.6. Аналіз результатів серед жінок за опитувальником
К. Томаса**

Таблиця 1.5 Показник рівня стилю поведінки

Рівень поведінки	Кількість респондентів %
ВИСОКИЙ	38%
СЕРЕДНІЙ	32%
НИЗЬКИЙ	25%

Отримані дані підтвердили наявність виразних гендерних відмінностей у способах регулювання конфліктів у подружніх парах. Жінки переважно

орієнтовані на кооперативні стратегії — співпрацю та компроміс, демонструючи готовність до відкритого діалогу, взаєморозуміння та пошуку рішень, що враховують інтереси обох партнерів. Чоловіки ж, навпаки, значно частіше обирають конкурентну модель поведінки, що вказує на прагнення до домінування, наполегливого відстоювання власної позиції та бажання контролювати перебіг конфлікту. Така стратегія може бути конструктивною в умовах чітко окреслених меж і ролей, однак в контексті подружніх стосунків вона нерідко призводить до емоційного дистанціювання й незадоволення з боку партнера.

Обидві групи продемонстрували відносно подібний рівень схильності до компромісу, уникання та пристосування, що свідчить про здатність як чоловіків, так і жінок шукати варіативні способи збереження стабільності у взаєминах. Водночас слід зазначити, що жінки дещо частіше обирали уникання, що може бути пов'язано з емоційною вразливістю або намаганням знизити напруження в шлюбі за рахунок тимчасового відступу.

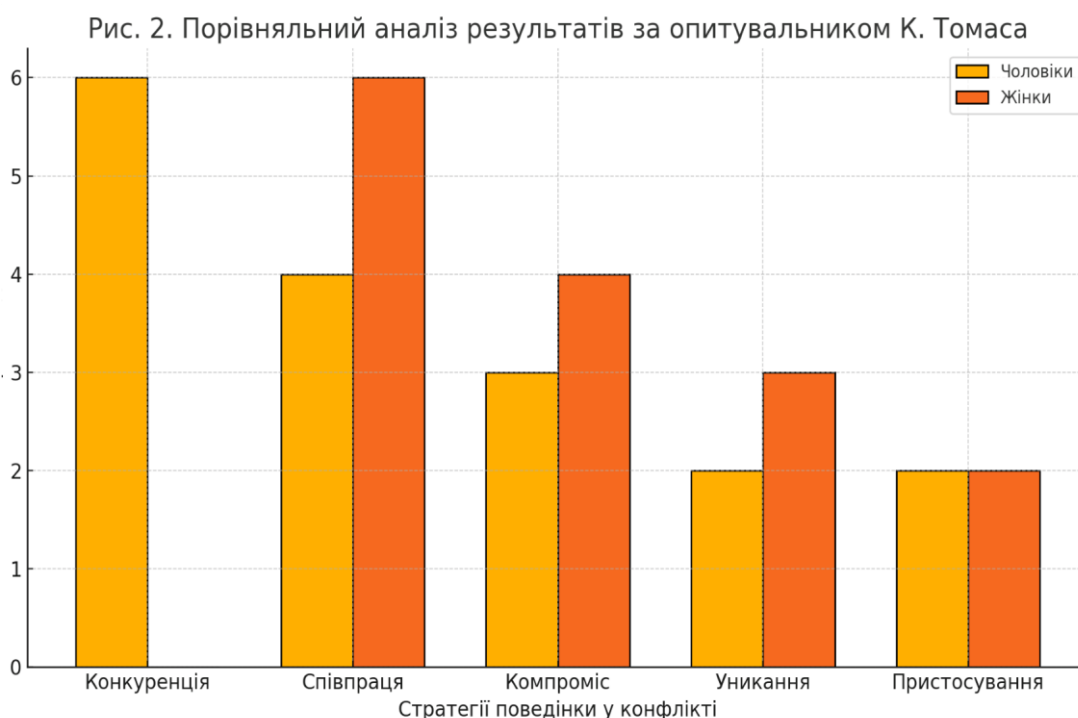


Рис. 2.7. Порівняльний аналіз результатів за опитувальником К. Томаса серед чоловіків і жінок

Застосування опитувальника Кеннета Томаса дозволило оцінити конфліктну поведінку учасників дослідження не лише індивідуально, а й у рамках реальних подружніх пар. Оскільки вибірка включала 16 шлюбних пар (тобто 32 особи), аналіз здійснювався як на індивідуальному рівні, так і з урахуванням парної динаміки.

У п'яти подружніх парах (що становить 33% від загальної кількості) обидва партнери виявили схильність до стилю конкуренції. Такий тип поведінки свідчить про переважання стратегії прямого протистояння, де кожен із подружжя намагається відстояти власні інтереси, не враховуючи потреби іншого. У шлюбному контексті це часто призводить до загострення суперечностей, посилення емоційного напруження та зниження рівня взаємоповаги. Партнери з таким стилем демонструють рішучість, впевненість, проте зазвичай не схильні до компромісу.

У двох парах (16%) була зафіксована стратегія ухилення, яка виявлялась у бажанні уникати будь-яких суперечностей або конфліктних обговорень. У таких парах учасники, як правило, не проявляють ініціативи у вирішенні проблем, часто ігнорують гострі теми або відкладають конфлікт на потім. Хоча це дозволяє зберегти зовнішню гармонію, однак на глибинному рівні може спричинити емоційне відчуження та накопичення невисловлених претензій.

Ще у двох парах (16%) виявлено стиль пристосування. Партнери в таких союзах схильні до самопожертви: вони уникають наполягати на власній позиції, обираючи збереження стосунків і доброзичливої атмосфери ціною власного комфорту або потреб. З одного боку, це сприяє зниженню напруги, з іншого — може викликати внутрішню фрустрацію у випадку, якщо поступки стають системними й односторонніми.

Найбільше — у шести парах (35%) — виявлено відсутність конфліктної поведінки. Це означає, що або конфлікти фактично не виникали, або учасники обирали уникання або пригнічення напруження без його відкритого прояву.

Такий результат може свідчити як про високий рівень гармонійності, так і про несвідоме ігнорування важливих питань. Подібна "безконфліктність" нерідко маскує відсутність глибокої взаємодії або страх перед відкритою конфронтацією.

Таким чином, 66% досліджуваних пар демонстрували певні ознаки конфліктної взаємодії, що свідчить про наявність труднощів у сфері подружньої комунікації. Найменш конструктивними виявилися конкуренція, ухилення та пристосування, оскільки вони створюють ситуацію емоційної нерівноваги та залишають одну зі сторін із відчуттям втрати або невислуханості. Єдиним стилем, що потенційно забезпечує стабільне вирішення конфліктів, є співпраця — проте саме вона в аналізованих парах не фігурувала як домінантна стратегія. Це вказує на потребу у формуванні навичок ефективної взаємодії, що ґрунтується на рівноправному діалозі та взаємній повазі.

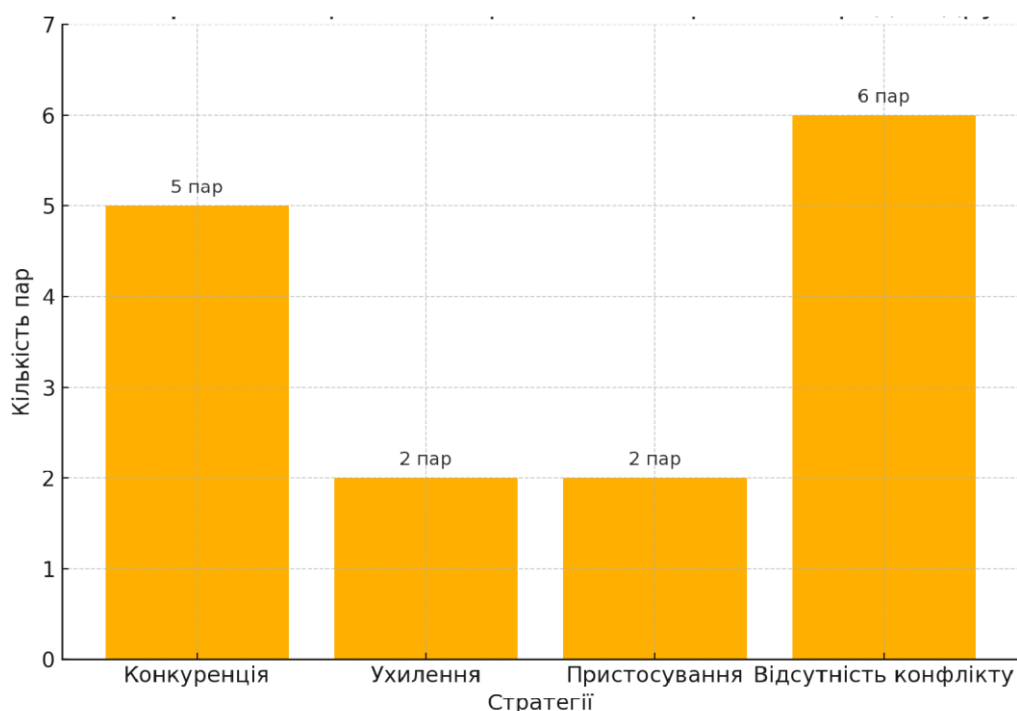


Рис. 2.8. Результати за методикою діагностики схильності особистості до конфлікту К. Томаса

У рамках емпіричного дослідження було використано методику В.В. Бойка, яка дозволяє виявити домінуючі стратегії психологічного захисту, що актуалізуються у процесі комунікації, особливо у контексті конфліктних

ситуацій. У нашому випадку йшлося про моделі поведінки, які обирають партнери у молодих подружніх парах, стикаючись із суперечностями, що зачіпають їхні потреби, цінності або особистісні межі.

Результати серед чоловіків показали наступне:

Переважає більшість чоловіків — 11 осіб (приблизно 69%) — продемонстрували стратегію "миролюбство", яка, згідно з класифікацією В.В. Бойка, є адаптивною формою захисту, що передбачає високий рівень самоконтролю, емоційної стабільності й готовності до компромісу. Така стратегія вказує на внутрішню силу, яка дозволяє не реагувати імпульсивно на конфліктну ситуацію, а, навпаки, намагатися зберегти взаємоповагу, знизити напругу й зберегти рівновагу в стосунках. Для подружнього життя така стратегія є цінною, адже вона сприяє емоційному балансу, зменшенню ескалації та створенню умов для конструктивного діалогу. Водночас 3 респонденти (19%) виявили схильність до агресії як домінуючої захисної стратегії. Агресія у цьому контексті не обов'язково проявляється у відвертому конфлікті чи грубості, однак є реакцією на порушення психологічних меж, загрозу самоповазі чи відчуття контролю над ситуацією. Такі чоловіки можуть демонструвати жорсткість, наполегливість, в окремих випадках — емоційну напругу або знецінення партнера у відповідь на критику. У шлюбі це може призводити до частих ескалацій, якщо така поведінка не врівноважується емпатією чи усвідомленням своїх емоційних імпульсів. 2 чоловіки (12%) обрали стратегію уникання, що свідчить про їхню схильність до дистанціювання від конфліктів. Вони, як правило, не вступають у пряме протистояння, схильні до емоційного "відходу", замовчування проблем або пасивного відсторонення. Така поведінка може бути зумовлена бажанням уникнути емоційної перевантаженості або страхом перед втратою контролю над ситуацією. У шлюбі уникання часто є тимчасовим способом адаптації, але в довгостроковій перспективі — без подальшої вербалізації емоцій — може призводити до зростання відчуженості.



Рис. 2.9. Дослідження домінуючих стратегій психологічного захисту у чоловіків за методикою В.В. Бойко

Таблиця 1.6 Показник рівня стилю поведінки

Рівень поведінки	Кількість респондентів %
ВИСОКИЙ	69%
СЕРЕЛНІЙ	19%
НИЗЬКИЙ	12%

Результати дослідження серед жінок за трьома стратегіями показав такі дані:

Серед жінок результати також виявили домінування стратегії "миролюбство" — 9 респонденток (56%). Ці жінки орієнтовані на підтримку гармонії в стосунках, часто виступають ініціаторами діалогу й прагнуть уникнути гострих кутів через гнучкість, розуміння та компроміс. Їхнє ставлення до конфліктів характеризується бажанням зберегти емоційну рівновагу й забезпечити партнерові відчуття прийняття. Цей тип реагування часто

супроводжується високим рівнем рефлексії, що є сприятливим чинником для подружнього благополуччя.

3 жінки (19%) обрали стратегію уникання. Як і в чоловіків, цей захист базується на прагненні зберегти емоційні ресурси, не витрачаючи сили на суперечки. У жінок це іноді набуває форми "мовчазного відходу", уникнення тем, що викликають напругу, або зовнішньої згоди, яка не завжди відповідає внутрішньому стану. Цей тип реагування часто зустрічається в ситуаціях, коли жінка відчуває себе вразливою або не має ресурсів для відкритого протистояння.

Ще 3 жінки (19%) виявили схильність до агресії як способу захисту особистісних меж. Їхня поведінка може включати іронію, сарказм, жорсткі висловлювання або звинувачення, які служать не лише як реакція на загрозу, а й як спосіб контролю над емоційною ситуацією. Агресія в такому випадку часто маскує почуття незахищеності або емоційної перевантаженості. В умовах подружнього життя така стратегія потребує уважного розпізнавання, аби не призвести до хронічної деструктивної взаємодії.



Рис. 2.10. Дослідження домінуючих стратегій психологічного захисту у жінок за методикою В.В. Бойко

Таблиця 1.7 Показник рівня стилю поведінки

Рівень поведінки	Кількість респондентів %
ВИСОКИЙ	56%
СЕРЕДНІЙ	20%
НИЗЬКИЙ	19%

Порівняння результатів у двох групах показало, що миролюбство домінує як серед чоловіків, так і серед жінок, що свідчить про загальну спрямованість на збереження стосунків, мінімізацію конфліктної напруги та емоційну стійкість молодих подружніх пар. Водночас у чоловіків частіше фіксується агресія як стиль захисту, що може бути відображенням гендерно зумовленої потреби у самоствердженні або контролі. Жінки дещо частіше демонструють уникання, що інтерпретується як емоційно-оборонна стратегія, спрямована на збереження внутрішнього балансу в умовах психоемоційного напруження.

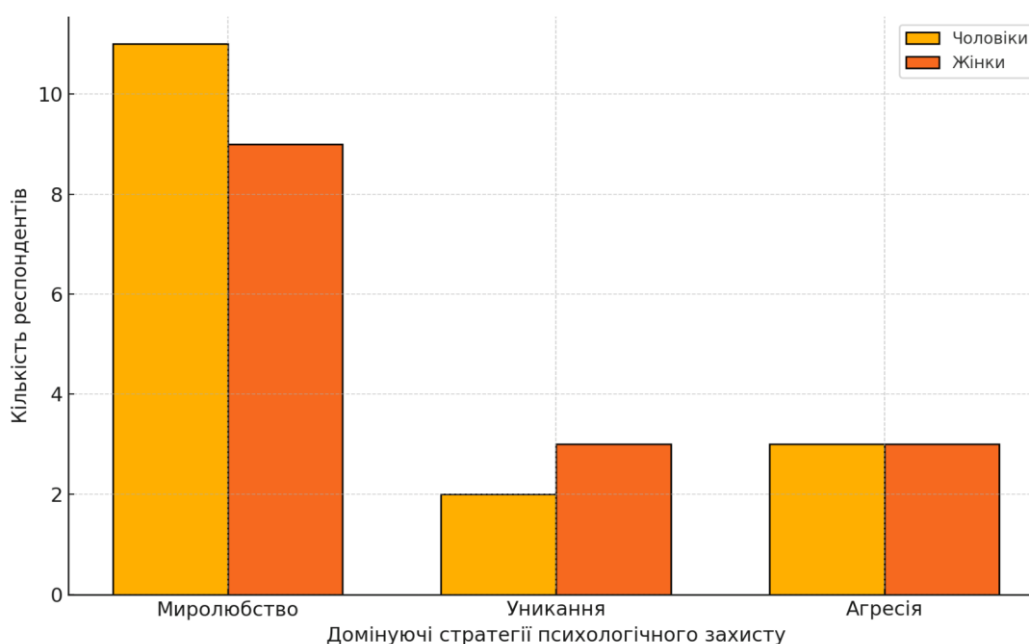


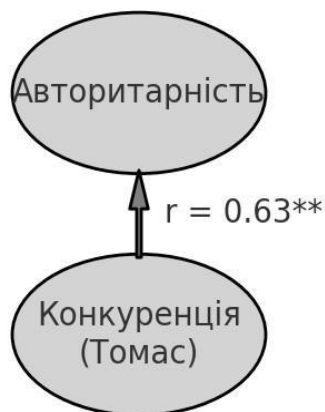
Рис. 2.11. Порівняльний аналіз стратегій захисту за методикою В.В. Бойка серед чоловіків і жінок.

Таким чином, результати підтверджують, що домінуючі стратегії психологічного захисту у подружніх стосунках тісно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, статевою роллю та емоційною зрілістю партнерів.

Кореляційна плеяда: вирішення конфліктів, стилі та стосунки



Кореляційний зв'язок між конкуренцією та авторитарністю

**Висновки до другого розділу**

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити ключові закономірності конфліктної взаємодії у молодих подружніх парах. Застосування комплексу психодіагностичних методик (Альошина–Гозман, Т. Лірі, К. Томас, В.В. Бойко) забезпечило глибоке розкриття як змістових сфер конфліктності, так і особистісно-поведінкових чинників, що впливають на подружню комунікацію.

Найвищий рівень конфліктності зафіксовано у сферах виховання дітей (84%), норм поведінки (81%) та домінування (71%). Гендерний аналіз виявив, що чоловіки частіше стикаються з труднощами у сфері влади, контролю та батьківства, тоді як жінки чутливіші до поведінкових норм, впливу родичів і нерівномірного розподілу ролей.

Щодо стилів реагування, чоловіки переважно обирали активну опозицію (56%), жінки – пасивну згоду або компроміс (50%). Методика Т. Лірі показала, що найбільш поширеним у обох групах є дружелюбний стиль, проте у чоловіків також відзначено високий рівень домінування, а у жінок — відповідальність і прагнення до незалежності.

Згідно з результатами опитувальника К. Томаса, чоловіки частіше вдавалися до конкуренції (35%), тоді як жінки — до співпраці (38%) і компромісу (25%). Жінки взагалі не демонстрували конфліктного стилю конкуренції, що свідчить про їхню схильність до конструктивного вирішення суперечностей.

Методика В.В. Бойка підтвердила домінування адаптивної стратегії «миролюбства» серед обох статей (69% чоловіків і 56% жінок), хоча також зафіксовано випадки агресивної та унікальної поведінки. Це свідчить про намагання зберегти емоційний баланс у шлюбі, але водночас — про наявність прихованого напруження.

Таким чином, виявлені у процесі дослідження порушення комунікативної взаємодії, домінування неконструктивних стратегій врегулювання конфліктів та емоційна неготовність до конструктивного діалогу підтверджують необхідність впровадження корекційних програм. Особливої актуальності набуває розробка та реалізація психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційної компетентності, формування партнерських навичок та підвищення здатності до співпраці у подружніх стосунках. Саме в цьому контексті розглядається наступний розділ, присвячений опису та аналізу ефективності тренінгового втручання.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЗМЕНШЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ У ПОДРУЖЖІ

3.1. Загальна характеристика психологічного тренінгу

У контексті зростання психологічної напруги, характерної для початкового періоду шлюбного життя пар, які лише починають спільне існування, виникає нагальна потреба у формуванні навичок конструктивного спілкування, емоційної регуляції та ефективного подолання конфліктів. На основі результатів емпіричного аналізу динаміки конфліктної поведінки у 16 шлюбних парах, що брали участь у дослідженні, була розроблена й апробована спеціалізована тренінгова програма «Зменшення конфліктності у подружжі». Її мета — не лише зниження конфліктогенності подружньої взаємодії, але й активне формування нових поведінкових стратегій, заснованих на партнерстві, рефлексії та емоційній чутливості. При розробці програми були враховані результати емпіричного аналізу, зокрема виявлені конфліктогенні сфери — розбіжності у підходах до батьківства, рольові неузгодженості, порушення комунікативного балансу, а також домінування неконструктивних стилів поведінки (конкуренція, уникання, пристосування). Це дозволило адаптувати вправи до реального спектру труднощів, які переживали пари дослідження.

Програма орієнтована на подружжя у віці від 20 до 35 років зі стажем спільного життя до трьох років — періоду, що вважається критичним для формування стабільного сімейного функціонування. Саме на цьому етапі частіше виникають суперечності через різні стилі поведінки, невідповідність очікувань, вплив родин походження та побутові труднощі. Відсутність навичок продуктивного розв'язання таких ситуацій створює ризик хронізації напруги та емоційного дистанціювання. Методологічною основою тренінгу стали інтерактивні форми роботи, що включали мозковий штурм, рольові ігри, аналіз

кейсів, методи візуалізації, парну роботу та рефлексивні техніки. Особливістю тренінгу була його адаптація до реального спектру труднощів молодих пар — від побутових питань до глибоких потреб у психологічній автономії й визнанні. Саме тому практичні модулі були спрямовані на опрацювання ситуацій, у яких зазвичай виникає напруга: розподіл відповідальності, фінанси, втручання батьків, не синхронність потреб і цінностей.

Оцінка ефективності програми, проведена за методикою Кеннета Томаса, показала статистично значущу позитивну динаміку в напрямку конструктивних стратегій. Водночас зменшилася кількість пар, що демонстрували деструктивні стилі поведінки, зокрема конкуренцію, ухилення й пристосування.

Таким чином, тренінг «Зменшення конфліктності у подружжі» продемонстрував високу результативність у розвитку емоційної компетентності та формуванні співпраці як базової стратегії у стосунках. Його структура дозволяє гнучко адаптувати формат під потреби конкретної цільової аудиторії та впроваджувати в систему психопрофілактики сімейних проблем у форматі короткотривалої психологічної допомоги. Подальше застосування даної моделі можливе як у груповій, так і в парній формі, з відповідним методичним супроводом для спеціалістів практичної психології та сімейного консультування.

3.2. Програма психологічного тренінгу

У рамках нашого дослідження була створена спеціалізована програма тренінгу для подружніх пар, які систематично опиняються в конфліктних ситуаціях. Метою цієї програми стало закріплення отриманих знань та практичних навичок за допомогою інтерактивних методів – рольових ігор, парної роботи, мозкового штурму, кейс-методу тощо. Програма має назву «Зменшення конфліктності у подружжі» та реалізується через чітко визначену послідовність етапів.

Мета: Формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвиток емоційної компетентності, покращення подружньої взаємодії та комунікації.

Завдання тренінгу

1. Ознайомити учасників з природою та причинами конфліктів у шлюбі.
2. Розвивати навички ефективного спілкування та активного слухання.
3. Формувати вміння емоційної саморегуляції під час конфліктів.
4. Навчити конструктивному вираженню потреб та очікувань.
5. Сприяти позитивній трансформації подружньої взаємодії.

Вік учасників: від 20 до 35 років

Форма: Тренінгові заняття (парна, групова, індивідуальна робота)

Кількість занять:

5 занять (протягом 90 хвилин, що в сумі становить 7 годин), 1-2 рази на тиждень

Тривалість заняття: 90 хв

Частота проведення: 2 рази на тиждень

Підхід: поведінковий

Таб.1.8. Основні блоки тренінгової програми:

ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК	Заняття1. «Знайомство»	Вступне слово
		Вправа «Асоціації»
		Вправа «Правила роботи в групі»
		Вправа«Графічне зображення конфлікту»
		Вправа «Побажання»
		Вправа «Мій конфліктний стиль»
Настановчий блок		Вправа «Активне слухання»
		Вправа «Кейс»

	Заняття 2 «Емпатійне слухання та усвідомлення родинної динаміки»	Вправа «Риси характеру члена родини»
		Вправа: «Правила родини»
		Рефлексія
Корекційний блок	Заняття 3 «Емоційна усвідомленість та саморегуляція в конфлікті»	Вправа «Я- висловлювання»
		Вправа «Мій емоційний тригер»
		Вправа «Пауза-подих-дія»
		Вправа «Дерево потреб»
		Рефлексія
	Заняття 4 «Управління сприйняттям і емоційною напругою»	Вправа «Переклад критики у прохання»
		Вправа «Склянка сприйняття»
		Вправа «Термометр конфлікту»
		Рефлексія
Блок оцінки ефективності дій	Заняття 5 «Підсилення позитивного емоційного зв'язку між партнерами»	Вправа «Наші нові правила»
		Арт-вправа «Дерево змін»
		Вправа «Лист у майбутнє»
		Вправа «Я дякую тобі за..»
		Зворотній зв'язок з групою

Висновки до третього розділу

Тренінгова програма була адаптована до психологічних особливостей шлюбних пар із тривалістю спільного життя до трьох років, що дозволило охопити найбільш критичний період становлення партнерських відносин. Програма поєднала когнітивно-поведінкові та інтерактивні елементи — мозковий штурм, рольове моделювання, рефлексивні техніки, вправи на

емпатійне слухання — що забезпечило глибоке занурення у тему та сприяло засвоєнню нових стратегій поведінки. Проведення тренінгу, спрямованого на зменшення конфліктності у подружніх стосунках, засвідчило актуальність і важливість формування у партнерів психологічної культури спілкування, емоційної зрілості та навичок конструктивного вирішення суперечностей. У процесі занять учасники мали змогу: усвідомити причини конфліктів у своїх стосунках, зокрема ті, що пов'язані з різними стилями спілкування, очікуваннями, минулим досвідом та нерозвиненими навичками емоційної регуляції; оволодіти ефективними комунікативними техніками, зокрема активним слуханням, «Я-повідомленнями», способами нейтралізації критики та уникнення ескалації; розвинути емпатію, вміння ставити себе на місце партнера та бачити ситуацію з його точки зору; зміцнити почуття безпеки та довіри в стосунках через відкритий діалог, взаємну підтримку та позитивне підкріплення; створити спільні «правила конструктивного конфлікту», які можна застосовувати у щоденному житті для збереження емоційної близькості.

Окрему цінність мали практичні вправи, які дозволили парам не лише обговорити складні теми, але й прожити новий досвід спілкування, відчувати себе в новій ролі — партнера, що чує, розуміє й прагне співпраці. Завдяки тренінгу учасники не тільки отримали нові знання, а й усвідомили відповідальність за якість подружніх стосунків, зрозуміли, що конфлікт — це не кінець, а можливість для росту й глибшого розуміння одне одного. Таким чином, тренінг сприяє підвищенню рівня сімейної гармонії, емоційної грамотності та стійкості до життєвих труднощів, що, у свою чергу, позитивно впливає на загальний добробут подружжя й сім'ї в цілому.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання бакалаврської роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічної природи конфліктів у подружніх стосунках, що дозволило окреслити структурні, мотиваційні та поведінкові чинники, які зумовлюють їх виникнення, перебіг і можливі наслідки. Теоретичний аналіз літератури дав змогу виокремити конфлікт як специфічний вид міжособистісної взаємодії, що набуває особливої складності в умовах подружнього союзу через емоційну залученість, високий рівень очікувань і тісну взаємозалежність партнерів. Було встановлено, що подружній конфлікт є не лише негативним явищем, але й потенційним ресурсом для особистісного та сімейного зростання за умови його конструктивного вирішення.

Емпірична частина дослідження дозволила з'ясувати, що найвищий рівень конфліктності у молодих парах спостерігається у сферах батьківства, поведінкових норм, домінування та втручання родичів. Гендерний аналіз показав, що жінки частіше проявляють кооперативні та компромісні стратегії поведінки у конфлікті, тоді як чоловіки — більш схильні до конкурентного стилю. Також було встановлено, що емоційне дистанціювання, пригнічення потреб або відсутність продуктивної комунікації є основними факторами хронізації подружніх суперечностей.

Особливу цінність має створена авторська програма тренінгу, адаптована до вікових та емоційних особливостей молодих пар. Її застосування не лише сприяло покращенню міжособистісної взаємодії, а й сформувало навички рефлексії, активного слухання та емоційної підтримки, які мають довготривалий позитивний ефект у подружньому житті. Запропоновані підходи можуть бути інтегровані в практику сімейного консультування, курсів підготовки до шлюбу, а також використані як основа для подальших досліджень у напрямку психологічної підтримки сім'ї.

Таким чином, дослідження підтвердило, що конфлікти в подружніх парах є закономірною і багаторівневою формою взаємодії, врегулювання якої потребує

сформованої емоційної компетентності, навичок комунікативної гнучкості та готовності до взаємної рефлексії. Результати роботи можуть бути застосовані у практиці сімейного консультування, профілактиці подружніх криз, а також слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень у сфері сімейної психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Ф. Проблема цінностей в інтерпретації конфлікту батьків та дітей у теорії поколінь // Педагогіка і психологія. 2018. № 3. С. 68–76. URL: http://193.160.227.82:8100/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=3129&shelfbrowse_itemnumber=3500
2. Андросова А. С., Шеленкова Н. Л. Специфіка подружніх конфліктів // Психологічний журнал. 2020. № 3. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195933>
3. Бандурка А. М., Друзь В. А. Конфліктологія: навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 1997. – 350 с.
4. Блинова О. Є. Сімейні цінності молоді в умовах трансформаційних змін у суспільстві. У книзі. Психологічні основи розвитку особистості. Монографія. Запоріжжя. Просвіта, 2021. Т. 7. С. 150.
5. Бондаровська В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. // Психологічна допомога сім'ї / Упоряд. Т. Гончаренко. К: Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галіцина, 2015. С. 12–15.
6. Бохонкова Ю. В., Лосієвська О. В., Хунов Ю. В., Сербін Ю. В., Кобиляцька М. В. Стратегії поведінки особистості в конфліктних ситуаціях // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 3(56), т. 2. С. 113–121. DOI: 10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-113-121.
7. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної сім'ї. – Київ, 2005. – С. 52–53.
8. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни // Соціальна психологія. 2024. № 28(57). С. 27–43. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-27-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43).
9. Венгер Г. С. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського

нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 27. С. 103–116.

10. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту: Навч. посібн. К.: Каравела, 2016. 304 с.

11. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.

12. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.

13. Кавиліна Г. К. Конфліктологія: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності: 012 Дошкільна освіта. Одеса: Лерадрук, 2021. 153 с.

14. Карамушка Л. М. (Ред.) Основи психолого-управлінського консультування. Київ: МАУП, 2002.

15. Кравченко А. В., Тверезовська Н. Т. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 253–258.

16. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання // Медсестринство. 2017. № 4. С. 71–73.

17. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Київ: Професіонал, 2006. 416 с.

18. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2016. С. 206–212.

19. Мигалець О. Теорія конфлікту: історія та сучасність.
URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/53271/1/Теорія%20конфлікту%20історія%20та%20сучасність.pdf>

20. Міщенко М. С. Проблема міжособистісного конфлікту як інтерактивного аспекту спілкування у студентів.

URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7208/1/Problema%20mischosobysti%20snoko%20konflikту%20yak%20interaktyvnogo%20aspektu%20spilkuvannya%20studentiv.pdf>

21. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодії сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
22. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посібник. 2-ге вид. К.: Вища шк., 2016. 487 с.
23. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки //Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2018. Т. 18. №. 11. С. 209- 226.
24. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. К.: МАУП, 2003. 360 с.
25. Психологія конфлікту: комплекс навч.-метод. забезпечення підготовки бакалаврів всіх спеціальностей / Укл.: М. О. Кононець. Київ: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 48 с.
26. Психологія конфлікту: курс лекцій: Навчальний посібник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.
27. Психологічні особливості взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях // Humanitarium. 2019. Т. 42, № 1. С. 173–180. DOI: 10.31470/2308-5126-2019-42-1-173-180. – ISSN 2308-5126.
28. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2020. 52 с.
29. Синишина В. Психологічні чинники виникнення конфліктів у молодій сім'ї // Вища освіта України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору. 2022. Вип. 89(II) 1. С. 242–254. DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2022.89.22>.
30. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
31. Трофименко А. В., Константинова Ю. В. Конфліктологія та теорія переговорів: навчальний посібник. Маріуполь: МДУ, 2020. 375 с.
32. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї. Луцьк: Вежа-Друк, 2022.

URL:<https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21448>

33. Франчук Ю. В. Особливості психопрофілактичної роботи з молодими сім'ями офіцерів- прикордонників під час соціально-психологічної адаптації / Ю. В. Франчук // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні та психологічні науки. 2014. – No 2. С. 364-370.
34. Хапілова В. Н. Конфліктологія: Навчальний посібник. – Запоріжжя: КСК-Альянс, 2010. 280 с.
35. Хомовиченко О. В., Власенко І. А. Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку // Психологія. Збірник наукових праць. 2019. № 31. DOI: 10.28925/2311–2409.
36. Штифурак В. Є. Психологія управління та конфліктологія: навч. посіб. Вінниця: Видавничо-редакційний відділ ВТЕІ КНТЕУ, 2017. 252 с.
37. Шинкаренко О. В. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник. 2022. № 2. С. 550–557.
38. Яхно Т. П., Куревіна І. О. Конфліктологія та теорія переговорів: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2012. 168 с.
39. Akbari M., Alavi M., Irajpour A., Maghsoudi J. Challenges of Family Caregivers of Patients with Mental Disorders in Iran. A Narrative Review. "Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research," 2018, No 23, P. 329–337
40. Matud M. P. Gender Differences in Stress and Coping Styles. Personality and Individual Differences, 2004, 37 (7), p. 1401–1415, doi: 10.1016/j.paid.2004.01.010
41. Psikhologiiia lichnosti: slovar-spravochnik (2001). [Personality Psychology]. Pod red. P. P. Gornostaia, T. M. Titarenko. Kiev: Ruta, 320
42. Sternberg, R. Triangulating Love / Robert J. Sternberg., 2007.

ДОДАТКИ

Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі

Інструкція:

Вам пропонується список характеристик. Уважно прочитайте кожну з них і визначте, чи відповідає вона Вашому уявленню про себе. Якщо відповідає, позначте її у протоколі хрестиком, плюсом чи іншим способом. Якщо не відповідає – залиште без позначки. Якщо у Вас немає впевненості, краще пропустити твердження. Намагайтеся бути щирими.

1. Інші думають про нього прихильно.
2. Справляє враження на оточуючих.
3. Уміє розпоряджатися, віддавати накази.
4. Уміє наполягти на своєму.
5. Має почуття гідності.
6. Незалежний.
7. Здатний сам подбати про себе.
8. Може виявляти байдужість.
9. Може бути суворим.
10. Суворий, але справедливий.
11. Може бути щирим.
12. Критичний до інших.
13. Любить пожалітися.
14. Часто сумний.
15. Схильний до недовіри.
16. Часто розчаровується.
17. Критичний до себе.
18. Здатний визнати свою неправоту.
19. Із задоволенням підкоряється.
20. Поступливий.
21. Вдячний.
22. Захоплений, схильний до наслідування.
23. Шанобливий.
24. Шукає схвалення.
25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги.
26. Намагається порозумітися з іншими.
27. Дружелюбний, доброзичливий.
28. Уважний, ніжний.
29. Делікатний.
30. Підтримуючий.
31. Відгукується на прохання про допомогу.
32. Безкорисливий.
33. Викликає захоплення.

34. Користується повагою.
35. Має талант керівника.
36. Любить відповідальність.
37. Впевнений у собі.
38. Самовпевнений, наполегливий.
39. Діловий, практичний.
40. Любить змагатися.
41. Стійкий і наполегливий.
42. Непохитний, але неупереджений.
43. Дратівливий.
44. Відкритий, прямолінійний.
45. Не терпить, щоб йому наказували.
46. Скептичний.
47. Його важко вразити.
48. Образливий, педантичний.
49. Легко зніяковілий.
50. Невпевнений у собі.
51. Поступливий.
52. Скромний.
53. Часто звертається по допомогу.
54. Дуже поважає авторитети.
55. Охоче приймає поради.
56. Довірливий і прагне радувати інших.
57. Завжди ввічливий у спілкуванні.
58. Цінує думку оточуючих.
59. Комунікабельний, миролюбний.
60. Добросердечний.
61. Добрий, викликає впевненість.
62. Ніжний, м'який.
63. Любить піклуватися про інших.
64. Безкорисливий, щедрий.
65. Любить давати поради.
66. Справляє враження важливої особи.
67. Вимогливий.
68. Владний.
69. Хвалькуватий.
70. Зарозумілий і самовдоволений.
71. Думає тільки про себе.
72. Хитрий, розрахунковий.
73. Нетерпимий до чужих помилок.
74. Користолюбний.
75. Відвертий.
76. Часто недружелюбний.

77. Злобний.
78. Скаржиться.
79. Ревнивий.
80. Довго пам'ятає образи.
81. Самокритика.
82. Сором'язливий.
83. Безініціативний.
84. Лагідний.
85. Залежний, несаможиттєвий.
86. Любить підкорятися.
87. Дозволяє іншим приймати рішення.
88. Легко потрапляє в незручні ситуації.
89. Легко піддається впливу друзів.
90. Готовий довіритися будь-кому.
91. Добродійний до всіх без розбору.
92. Співчуває всім.
93. Усе пробачає.
94. Надмірно співчутливий.
95. Великодушний, терпимий до недоліків.
96. Прагне опікувати.
97. Прагнення до успіху.
98. Очікує захоплення від кожного.
99. Розпоряджається іншими.
100. Деспотичний.
101. Сноб, оцінює людей лише за рангом і достатком.
102. Марнославний.
103. Егоїстичний.
104. Холодний, черствий.
105. Їдкий, глузливий.
106. Злий, жорстокий.
107. Часто гнівний.
108. Байдужий.
109. Злопам'ятний.
110. Сповнений духом суперечності.
111. Упертий.
112. Недовірливий, підозрілий.
113. Полохливий.
114. Сором'язливий.
115. Надмірно схильний підкорятися.
116. М'якотільний.
117. Майже ніколи нікому не заперечує.
118. Нав'язливий.
119. Любить, коли ним опікуються.
120. Надто довірливий.

- 121. Прагне прихильності від кожного.
- 122. Завжди погоджується.
- 123. Завжди дружелюбний.
- 124. Любить усіх.
- 125. Надто поблажливий до оточуючих.
- 126. Намагатися втішити кожного.
- 127. Піклується про інших на шкоду собі.

Бланк відповідей методики діагностики міжособистісних відносин Лірі

Ім'я _____

Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте є найбільш характерним для Вашої поведінки.

- 1.а) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
- б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.
- 2.а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.
- 3.а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.
- 4.а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
- 5.а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.
- б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.
- 6.а) Я намагаюся уникнути прикросів.
- б) Я намагаюся досягти свого.
- 7.а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.
- б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.
- 8.а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
- 9.а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
- б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.
- 10.а) Я наполегливо прагну досягти свого.

- б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- 11.а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
- б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
- 12.а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.
- б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
- 13.а) Я пропоную "золоту середину".
- б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.
- 14.а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.
- б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
- 15.а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
- б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
- 16.а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
- б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.
- 17.а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
- 18.а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
- б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
- 19.а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.
- б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.
- 20.а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
- б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигоди і втрат для нас обох.
- 21.а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
- б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
- 22.а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.
- б) Я відстоюю свої бажання.
- 23.а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
- 24.а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.
- б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.
- 25.а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
- б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
- 26.а) Я пропоную серединну позицію.
- б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- 27.а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.

Ч_14	0	0	0	0	0	0	0	Інший
Ч_15	0	0	0	0	0	0	0	Інший
Ч_16	0	0	0	0	0	0	0	Інший
Ж_1	1	1	1	1	1	1	1	Пасивна згода / компроміс
Ж_2	1	1	1	1	1	1	1	Пасивна згода / компроміс
Ж_3	1	1	1	1	1	1	1	Пасивна згода / компроміс
Ж_4	1	1	1	1	1	1	1	Пасивна згода / компроміс
Ж_5	1	1	1	1	1	1	1	Пасивна згода / компроміс
Ж_6	1	1	1	1	1	1	1	Пасивна згода / компроміс
Ж_7	1	1	1	1	1	0	0	Пасивна згода / компроміс
Ж_8	1	1	1	1	1	0	0	Пасивна згода / компроміс
Ж_9	1	1	1	1	1	0	0	Інший
Ж_1	1	1	1	0	1	0	0	Інший
0								
Ж_1	1	1	1	0	0	0	0	Інший
1								
Ж_1	1	1	1	0	0	0	0	Інший
2								
Ж_1	1	0	1	0	0	0	0	Інший
3								

Ж_1 4	1	0	0	0	0	0	0	Інший
Ж_1 5	0	0	0	0	0	0	0	Інший
Ж_1 6	0	0	0	0	0	0	0	Інший

Сирі бали за методикою Лірі

Респондент Домінування Дружелюбність Підпорядкування Відповідальність Незалежність

Респондент	Домінування	Дружелюбність	Підпорядкування	Відповідальність	Незалежність
Ч-1	8	6	2	3	3
Ч-2	9	5	2	2	3
Ч-3	7	4	3	3	3
Ч-4	8	3	1	3	2
Ч-5	5	9	2	4	3
Ч-6	9	8	1	3	2
Ч-7	6	7	2	2	3
Ч-8	5	6	3	3	2
Ч-9	3	5	7	2	3
Ч-10	2	4	8	3	2
Ч-11	3	6	6	3	2
Ч-12	2	7	7	2	3
Ч-13	1	5	9	3	2
Ч-14	2	4	8	2	3
Ч-15	3	5	7	3	2
Ч-16	4	6	6	2	2
Ж-1	3	9	2	8	6

Ж-2	2	8	2	9	7
Ж-3	3	7	2	7	6
Ж-4	2	6	3	6	5
Ж-5	4	8	2	9	5
Ж-6	2	9	2	8	4
Ж-7	1	7	3	7	6
Ж-8	2	6	4	8	5
Ж-9	5	4	1	3	3
Ж-10	6	3	1	4	2
Ж-11	5	4	2	3	3
Ж-12	4	3	1	4	2
Ж-13	3	5	2	2	2
Ж-14	4	6	1	3	3
Ж-15	5	5	2	3	2
Ж-16	6	6	3	4	2

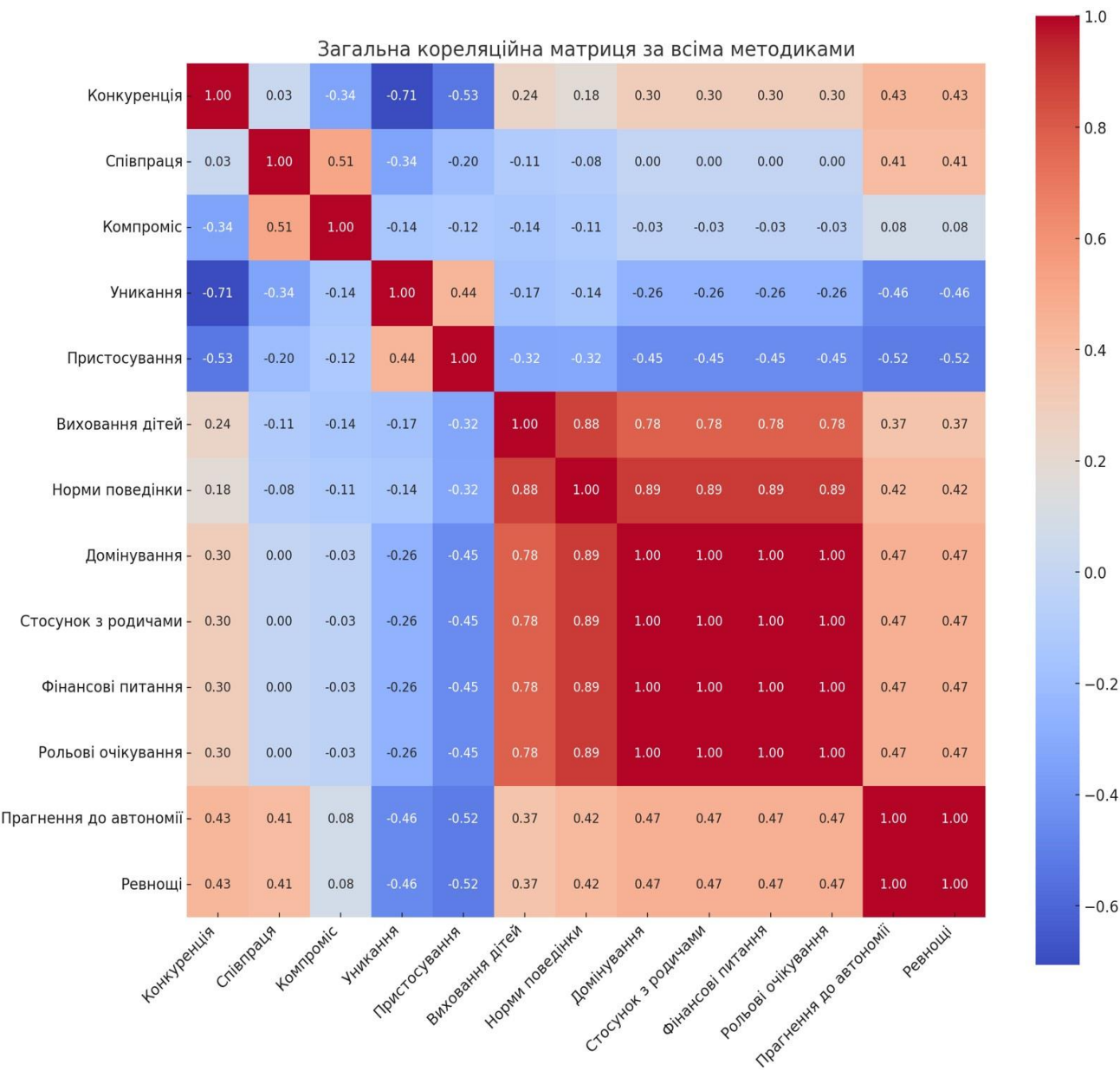
Сирі бали за методикою Кеннета Томаса

Респондент	Конкуренція	Співпраця	Компроміс	Унікальність	Пристосованість
Чоловік 1	9	3	2	1	1
Чоловік 2	8	2	3	1	1
Чоловік 3	9	3	1	1	1
Чоловік 4	10	2	2	1	1
Чоловік 5	8	3	2	1	1
Чоловік 6	9	2	2	2	1
Чоловік 7	4	7	4	1	0

Чоловік 8	3	8	3	1	1
Чоловік 9	2	7	4	1	1
Чоловік 10	4	6	5	1	0
Чоловік 11	3	6	4	2	1
Чоловік 12	2	5	6	1	2
Чоловік 13	3	4	7	1	1
Чоловік 14	2	3	2	6	2
Чоловік 15	1	2	2	7	2
Чоловік 16	2	3	3	2	6
Жінка 1	2	8	3	1	1
Жінка 2	3	7	3	2	1
Жінка 3	1	9	2	2	1
Жінка 4	2	8	2	2	2
Жінка 5	2	7	3	2	2
Жінка 6	3	6	3	2	2
Жінка 7	3	4	6	2	1
Жінка 8	2	4	7	2	1
Жінка 9	2	3	6	3	2
Жінка 10	2	2	5	4	2
Жінка 11	1	3	4	5	2
Жінка 12	2	2	4	5	2
Жінка 13	1	2	3	4	4
Жінка 14	1	3	2	4	5
Жінка 15	2	2	2	5	4
Жінка 16	2	3	2	4	4

Б

Кореляційна матриця



Програма психологічного тренінгу зменшення рівня конфліктності у подружніх парах

Заняття 1. «Знайомство»

Мета: познайомити учасників між собою, створити безпечну атмосферу, дати уявлення про причини та типи подружніх конфліктів.

Інструкція: Учасники розміщуються в колі, що символізує рівність і відкритість. По черзі кожен називає своє ім'я та розповідає про одне із захоплень або особливість, яка його вирізняє. Сусід зліва має повторити цю інформацію, а потім додати власну. Завершальний учасник підсумовує, перераховуючи всіх по імені та згадуючи їх хобі. Ця вправа активізує пам'ять, уважність, допомагає зняти напругу та закласти основи для подальшої відкритої взаємодії.

Формування правил групи

Мета: Встановити безпечні, етичні та зручні для всіх рамки комунікації впродовж тренінгу.

Інструкція: Тренер розпочинає діалог із питання: «Які правила допоможуть нам комфортно співпрацювати протягом тренінгу?». Учасники висловлюють свої пропозиції, а тренер фіксує їх на дошці. Правила можуть включати: пунктуальність, взаємоповагу, конфіденційність, заборону перебивання, активну участь, звернення на ім'я, використання «я»-висловлювань, мовчання мобільних телефонів тощо. Такий підхід стимулює учасників брати відповідальність за атмосферу в групі.

Активність «Очікування» (20 хв)

Мета: Виявити потреби, інтереси та цілі учасників, узгодити їх із програмою тренінгу.

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш паперу і має написати, чого саме очікує від участі в тренінгу: які знання, навички чи досвід прагне отримати. Аркуші прикріплюються до дошки або фліпчарту. Тренер узагальнює очікування і коротко коментує, як тренінг допоможе у їх реалізації. Це сприяє мотивації учасників до активної участі.

Вправа «Асоціації» (20 хв)

Мета: Залучити учасників до самостійного мислення щодо теми конфліктів, зібрати перше колективне уявлення про суть і природу конфліктів.

Інструкція: Тренер пише на дошці слово «конфлікт» і просить кожного назвати першу асоціацію, яка виникає. Це може бути слово, образ, відчуття. Наприклад: «сварка», «образа», «гнів», «розчарування», «втома». Усі асоціації фіксуються у вигляді «сонечка» з променями на фліпчарті. Потім група обговорює, чому саме такі асоціації виникли, та якими можуть бути позитивні й негативні сторони конфліктів.

Вправа «Графічне зображення конфлікту» (20 хв)

Мета: Дати змогу учасникам візуалізувати конфлікт як явище, осмислити його структуру, прояви, наслідки; розвинути креативність.

Інструкція: Учасники отримують папір та кольорові олівці/фломастери і протягом 10–15 хвилин малюють конфлікт, як вони його бачать — у формі символу, сюжету, абстракції тощо. Після цього кожен презентує свій малюнок, розповідає, що зображено, які емоції виникають. Вправа сприяє емоційному зануренню, створює підґрунтя для більш глибоких роздумів.

Завдання «Побажання» (15 хв)

Мета: Активізувати взаємодію між учасниками, створити позитивний настрій і атмосферу підтримки.

Інструкція: Учасники стають у коло. Кожен, тримаючи в руках м'яч, висловлює побажання іншому учаснику (наприклад: «Бажаю тобі

внутрішнього спокою», «Натхнення тобі у спілкуванні з близькими») і кидає йому м'яч. Правило — не повторюватися і не кидати м'яч одній людині більше одного разу поспіль.

Рефлексивна вправа: «Мій конфліктний стиль» (15 хв)

Запитання: Чому я дію саме так? Що я хочу змінити?

Заняття 2.

Вправа «Активне слухання» (20 хв)

Мета: Навчити партнерів слухати без осуду, з емпатією.

Хід: Один із партнерів розповідає про ситуацію, яка його емоційно зачепила (3–5 хв).

Інший не перебиває, лише слухає. Потім перефразовує суть сказаного.

Ролі змінюються.

Після — обговорення в парі:

Чи відчувався контакт?

Що було складно?

Рефлексія: Що допомагає відчувати, що тебе дійсно чують?

Вправа «Кейс» (20 хв)

Мета: Навчити учасників аналізувати реальні конфліктні ситуації, шукати причини й ефективні стратегії вирішення.

Інструкція: Кожен учасник отримує короткий опис конфлікту в родині. Протягом 5 хвилин він аналізує ситуацію: хто конфліктує, що стало причиною, які шляхи вирішення можливі. Далі кожен презентує своє бачення без коментарів інших. Після завершення виступів може бути коротке обговорення загальних висновків.

Вправа «Риси характеру члена родини» (20 хв)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити емоційне ставлення до членів своєї родини, побачити баланс позитивних і негативних рис.

Інструкція: Спираючись на власні малюнки, учасники описують риси характеру своїх родичів — що вони цінують у кожному, що дратує,

які поведінкові особливості викликають конфлікти. Під час презентацій учасники вчаться рефлексувати та приймати індивідуальність іншого.

Вправа «Правила родини» (20 хв)

Мета: Сприяти усвідомленню важливості наявності чітких домовленостей у родині для запобігання конфліктам.

Інструкція: Тренер ставить питання: «Чи існують у вашій родині правила? Чи вони озвучені, зафіксовані, чи просто існують негласно?». Учасники обговорюють приклади. Далі пропонується створити перелік нових правил для власної родини або вдосконалити вже наявні. Учасники можуть озвучити свої варіанти для всієї групи, якщо хочуть.

Рефлексія: кожен учасник ділиться своїми враженнями про сьогоденний тренінг.

Заняття 3

Вправа «Я-висловлювання» (20 хв)

Мета: Навчити говорити про емоції без звинувачень.

Формула: «Я відчуваю (емоція), коли ти (поведінка), тому що мені важливо (потреба). Я хотів/хотіла б (прохання).»

Хід: Пояснення формули.

Кожен формулює 2–3 «Я»-висловлювання про реальні ситуації.

Зчитування партнеру та зворотний зв'язок (чи звучить це агресивно/зрозуміло/без нападу).

Рефлексія: Що змінилося у сприйнятті конфліктної теми після застосування формули?

Вправа «Мій емоційний тригер» (20 хв)

Мета: Усвідомити, що викликає сильні емоції.

Хід: Учасники пригадують ситуації останнього конфлікту.

Виписують тригерну поведінку партнера (що саме викликало сильну реакцію).

Потім — свої почуття та автоматичну реакцію.

Переосмислення: чому це мене так чіпляє?

Рефлексія: Чи можу я відповідати інакше, якщо розумію свій тригер?

Техніка «Пауза – подих – дія» (20 хв)

Мета: Навчитися знижувати інтенсивність емоцій.

Хід: Учасникам пропонується уявити конфліктну ситуацію.

Замість реакції — «пауза на три глибокі вдихи».

Промовляння в думках: «Я злюсь, і це нормально. Але я обираю дію, а не імпульс».

Рольова гра: партнер «провокує», а учасник практикує паузу.

Рефлексія: Що допомагає вам не зриватися?

Вправа «Дерево потреб» (20 хв)

Мета: Візуалізація базові та емоційні потреби.

Хід: Учасники заповнюють дерево:

Коріння — базові потреби (безпека, прийняття)

Стовбур — міжособистісні (довіра, любов, увага)

Гілки — унікальні (самовираження, спільні мрії)

Обговорення в парах.

Рефлексія: Які мої потреби залишаються без задоволення? Чому?

Заняття 4

Вправа «Переклад критики у прохання» (20 хв)

Мета: Навчити виражати потреби без звинувачення.

Хід: Ведучий дає приклади типових фраз-критики.

Учасники в парах переписують їх у формі прохання:

«Ти мені ніколи не допомагаєш» → «Я хотіла б, щоб ти допоміг мені сьогодні з дітьми»

«Ти завжди сидиш у телефоні» → «Я б хотіла провести трохи часу разом увечері»

Рефлексія: Чому легше почути прохання, ніж звинувачення?

Вправа «Склянка сприйняття» (20 хв)

Мета: Показати різницю між поведінкою, інтерпретацією та емоцією.

Матеріали: Аркуші з трьома колонами: "Факт", "Інтерпретація", "Реакція". Хід: Учасникам дається ситуація (наприклад: "Партнер не відповів на повідомлення 2 години").

У кожній колонці вони вписують:

Факт: "Партнер не відповів"

Інтерпретація: "Йому байдуже", "Він спеціально ігнорує"

Реакція: "Образа", "Злість", "Холодне ставлення"

Далі – завдання переписати інтерпретацію більш нейтрально або позитивно.

Рефлексія: Як інтерпретації формують наші емоції?

Як змінюється конфлікт, якщо змінюється тлумачення події?

Вправа «Термометр конфлікту» (20 хв)

Мета: Навчити оцінювати інтенсивність конфлікту та власних емоцій.

Матеріали: Шкала від 0 до 10 (0 – повний спокій, 10 – люті).

Хід: Пари пригадують конфлікт.

Кожен визначає:

Як змінився «температурний градус» у момент конфлікту?

На якому рівні було найскладніше контролювати себе?

Потім – пошук «охолоджуючих» дій (що знижує градус).

Рефлексія: Який «градус» ще дає шанс вирішити суперечку без ескалації?

Заняття 5

Вправа «Наші нові правила» (20 хв)

Мета: Створити індивідуальний кодекс взаємодії.

Матеріали: Картки, маркери.

Хід: Пари отримують шаблон: «Ми обіцяємо...», «У конфлікті ми...», «Наші стоп-сигнали...»

Записують свої домовленості.

Озвучують перед групою (за бажанням).

Кожна пара обирає 1 правило як головне.

Рефлексія: Яке з правил буде найважчим для дотримання?

Арт-вправа «Дерево змін» (20 хв)

Мета: Усвідомити власні зміни й зони росту.

Хід: Малюють дерево:

Коріння – що я отримав від тренінгу

Стовбур – чого навчився

Крона – які зміни з'явилися у стосунках

Презентація свого дерева (або обмін у парах)

Рефлексія: Що зростає у вас завдяки цій програмі?

Вправа «Лист у майбутнє» (20 хв)

Мета: Закріпити наміри, які учасники хочуть реалізувати після тренінгу.

Матеріали: Аркуші, конверти.

Хід: Учасники пишуть лист самим собі через 3–6 місяців, де відповідають:

Що я вже змінив(-ла)?

Як я спілкуюсь з партнером?

Що я пам'ятаю з тренінгу?

Що хочу собі побажати?

Лист запечатується в конверт, підписується, і ведучий/тренер надсилає його через 3–6 місяців. **Рефлексія:** Якою людиною я прагну бути у стосунках?

Вправа «Я дякую тобі за...» (20 хв)

Мета: Поглибити емоційний контакт між партнерами, завершити цикл із теплом.

Хід:Пари сідають один навпроти одного.

Кожен із партнерів говорить 2–3 фрази:

«Я дякую тобі за те, як ти...»

«Мені було приємно, коли ти...»

«Я ціную в тобі...»

Можна обійнятися/взяти за руку наприкінці.

Рефлексія: Як це – бути почутим і побаченим на глибшому рівні?

Зворотній зв'язок з групою

Мета: Підвести підсумки, надати учасникам можливість осмислити свій досвід і зафіксувати здобутки.

Інструкція: Усі знову сідають у коло. Тренер передає повітряну кулю по колу. Той, у кого вона в руках, відповідає на рефлексивні питання:

- Чи сподобався вам тренінг?
- Що саме вам сподобалось найбільше?
- Що запам'яталось?
- Чи щось змінилось у вашому погляді на конфлікти?

Під час дослідження з оцінки ефективності розробленої тренінгової програми для пар нашого дослідження, було застосовано опитувальник Кеннета Томаса «Спосіб реагування у конфлікті». Цей інструмент дозволив не лише визначити індивідуальні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, а й виявити особливості динаміки взаємодії в контексті реальних подружніх стосунків. Вибірка включала 16 шлюбних пар (усього 32 особи), а тому аналіз здійснювався одночасно на індивідуальному й парному рівнях, що забезпечило глибше розуміння структури конфліктної поведінки в сімейному середовищі.

