МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Ткаченко Гліб Ігорович

УДК 159.944

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні чинники виникнення конфліктів у сучасній сім'ї
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
_____Г.І. Ткаченко

Керівник роботи:
Гречуха Ірина Анатоліївна
доктор філософії (спеціальність «Психологія»), доцент кафедри психології

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№_____ від «___»_____ 20__ року

Завідувач кафедри
_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи
Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК
_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Ткаченко Г. І. Психологічні чинники виникнення конфліктів у сучасній сім'ї. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних чинників виникнення конфліктів у сучасній сім'ї. Проаналізовано вітчизняні та зарубіжні наукові підходи до проблеми сімейної конфліктності, окреслено основні типи родин за характером і ступенем конфліктів, а також систематизовано ключові соціально-економічні, психологічні, комунікативні, побутові та ціннісні детермінанти подружніх конфліктів. Обґрунтовано теоретичну модель, у межах якої конфлікт розглядається як динамічний процес, що залежить від взаємодії сімейних цінностей, рольових очікувань і поведінкових стратегій партнерів.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці подружніх пар з різною тривалістю шлюбного життя (3-5 та 10-12 років) із використанням методик «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (О. Волкова, Г. Трапезникова), тесту «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (І. Лакі) та методики К.У. Томаса для вивчення стратегій поведінки у конфлікті. Результати засвідчили, що система сімейних цінностей і характер подружньої взаємодії змінюються залежно від тривалості шлюбу: для молодих пар характерні помірна задоволеність шлюбом і переважання ситуативно-захисних стратегій реагування, тоді як у тривалих шлюбах домінують конструктивні стратегії співробітництва та компромісу на тлі вищого рівня подружнього благополуччя. Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв'язок задоволеності шлюбом із конструктивними та негативний – із деструктивними стратегіями конфліктної поведінки.

На основі отриманих результатів розроблено програму профілактики сімейних конфліктів і формування конструктивних стратегій подружньої

взаємодії. Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів у консультативній і психопрофілактичній роботі з подружніми парами.

Ключові слова: сімейні конфлікти, задоволеність шлюбом, подружня взаємодія, рольові очікування, стратегії поведінки у конфлікті.

SUMMARY

Tkachenko G. Psychological factors of conflicts in the modern family. - Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology". – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

In the qualification work, a theoretical generalization and an empirical study of the psychological factors of the occurrence of conflicts in the modern family were carried out. Domestic and foreign scientific approaches to the problem of family conflict are analyzed, the main types of families are outlined by the nature and degree of conflicts, and the key socio-economic, psychological, communicative, household and value determinants of marital conflicts are systematized. The theoretical model is substantiated, within which the conflict is considered as a dynamic process that depends on the interaction of family values, role expectations and behavioral strategies of partners.

The empirical study was conducted on a sample of married couples with different lengths of married life (3-5 and 10-12 years) using the "Role expectations and harassment in marriage" methods (O. Volkova, G. Trapeznikova), the "Measuring the level of spouse satisfaction with marriage" test (I. Laki) and the K.U. Thomas for the study of conflict behavior strategies.The results showed that the system of family values and the nature of marital interaction change depending on the duration of marriage: young couples are characterized by moderate satisfaction with marriage and the predominance of situational-protective response strategies, while in long-term marriages, constructive strategies of cooperation and compromise dominate against the background of a higher level of marital well-being. Correlational analysis confirmed the positive relationship of marital satisfaction with constructive and negative relationship with destructive strategies of conflict behavior.

On the basis of the obtained results, a program for the prevention of family conflicts and the formation of constructive strategies for marital interaction was

developed. The practical significance of the work lies in the possibility of using the results in counseling and psychoprophylactic work with married couples.

Key words: family conflicts, marital satisfaction, marital interaction, role expectations, conflict behavior strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП…….8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї……..13
1.1. Дослідження проблеми виникнення сімейних конфліктів у психологічних дослідженнях…….....13
1.2. Чинники виникнення конфліктів у сучасних сім'ях……..…..17
1.3. Теоретична модель психологічних чинників сімейних конфліктів та стратегій їх подолання……..20
Висновки до розділу 1……...23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ, МЕТОДИКА ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТІВ В СУЧАСНІЙ СІМ'Ї ……...…….…25
2.1. Методи та методика дослідження сімейних конфліктів ……...25
2.2. Процедура та організація дослідження чинників конфліктів у сучасних сім'ях…….....28
Висновки до розділу 2……...30
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї…….32
3.1. Емпіричне дослідження чинників виникнення конфліктів у сучасній сім'ї……...32
3.2. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом та поведінкових стратегій реагування у конфлікті……37
3.3. Програма профілактики сімейних конфліктів та формування конструктивних стратегій подружньої взаємодії……..……41
Висновки до розділу 3…….44
ВИСНОВКИ…….……..46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……49
ДОДАТКИ…….……53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сім’я традиційно виступає фундаментальною ланкою суспільства, яка забезпечує соціалізацію, емоційну підтримку та психологічну стабільність особистості. Проте в умовах сучасних глобальних та національних трансформацій – соціальних, економічних, політичних і культурних – родинна система зазнає безпрецедентного тиску. Особливо відчутними ці процеси стали в українському суспільстві у зв’язку з війною, що триває з 2014 року та перейшла у фазу повномасштабного вторгнення росії в 2022 році. Воєнні дії, загроза життю, втрата близьких, розлука з рідними, внутрішнє і зовнішнє переміщення, зростання економічної нестабільності та психологічна виснаженість – усе це глибоко впливає на функціонування сім’ї.

У таких надзвичайних умовах родина, з одного боку, виконує роль джерела підтримки, безпеки та внутрішньої опори, а з іншого – сама опиняється у кризовому стані, що вимагає підвищеної психологічної стійкості, адаптивності та взаєморозуміння між партнерами. Посилення темпів урбанізації, масова трудова й зовнішня міграція, трансформація гендерних ролей, зростання рівня індивідуалізму, цифровізація повсякденного життя та поширення нестандартних моделей сімейних стосунків створюють додаткові виклики для збереження функціональної, гармонійної родини.

У цьому контексті особливої ваги набувають психологічні аспекти подружньої взаємодії, зокрема – конфліктні ситуації як природний, але водночас критичний компонент подружніх стосунків. Саме від характеру, частоти та способів вирішення конфліктів залежить рівень стабільності шлюбу, подружня задоволеність, психоемоційний стан партнерів і якість функціонування сім’ї загалом.

Сучасна сімейна психологія приділяє значну увагу дослідженню механізмів виникнення конфліктів у шлюбі, рольових функцій, емоційної регуляції, комунікативної компетентності партнерів та стилів подолання труднощів. Зокрема, питання сімейної взаємодії, психологічного клімату та конфліктності активно вивчали такі зарубіжні вчені, як З. Фрейд, К. Левін,

А. Адлер, Дж. Готман, Г. Чепмен, А. Варга. Вітчизняні науковці також зробили вагомий внесок у розробку цієї проблематики – серед них Ю.Є. Альошина, О.І. Бондарчук, І.В. Ващенко, О. Я. Кляпець, Л.Є. Кондрацька, Т.В. Можаровська, О.А. Столярчук.

В Україні питання конфліктів у сім'ї також активно досліджуються. Так, Л. Омельченко вивчала умови подолання конфліктів у молодих сім'ях, І. Леванова – особливості взаємин у сексуально дезадаптованих парах, а О. Язвінська – вплив рівня домагань подружжя на якість їхніх стосунків, Г.В. Ложкін, Л.О. Котлова, Н.І. Пов'якель – дослідження психологічних чинників конфлікту та їх подолання. Окрему увагу психологи звертають на консультування сімей, роботу з кризовими парами та посттравматичні наслідки для родин, зокрема в умовах війни.

Конфлікти у сім'ї можуть виконувати як деструктивну функцію – призводячи до емоційного відчуження, втрати довіри й розпаду стосунків – так і конструктивну – сприяти кращому розумінню одне одного, перегляду цінностей і зміцненню зв'язку. Вибір тієї чи іншої траєкторії розвитку подій значною мірою залежить від психологічних чинників – таких як рівень емоційного інтелекту, сформованість навичок ефективної комунікації, типи прив'язаності, особистісні особливості та ціннісні орієнтації партнерів.

Незважаючи на значний науковий інтерес до проблеми подружніх конфліктів, низка важливих питань залишається недостатньо дослідженою, особливо в контексті сучасної української дійсності, що і зумовило вибір теми наукового дослідження *«Психологічні чинники виникнення конфліктів у сучасній сім'ї»*.

Мета дослідження: здійснити теоретичний та емпіричний аналіз психологічних чинників конфліктів у сучасній сім'ї.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми аналізу чинників конфліктів у сучасній сім'ї.

2. Вивчити методологічні основи дослідження сімейних конфліктів.

3. Здійснити діагностику конфліктів у сучасних сім’ях

4. Розробити програму профілактики сімейних конфліктів та формування конструктивних стратегій подружньої взаємодії.

Об’єкт дослідження – чинники конфліктів в сучасних сім’ях.

Предмет дослідження – психологічні чинники конфліктів в сучасних сім’ях.

Гіпотеза дослідження. Чинники конфліктів у сучасній сім’ї визначаються поєднанням різних факторів. В основі психологічних факторів лежать розбіжності в очікуваннях партнерів один від одного та комунікативні бар’єри.

Теоретико-методологічною основою дослідження є сучасні підходи сімейної психології, що пояснюють механізми виникнення конфліктів, рольові функції партнерів, особливості емоційної регуляції, комунікації та стратегій подолання труднощів у шлюбі. У межах зарубіжних концепцій вагоме значення мають психоаналітичні ідеї З. Фрейда, положення А. Адлера щодо міжособистісних суперечностей, теорія групової динаміки К. Левіна, а також емпіричні моделі подружньої взаємодії Дж. Готмана, концепція емоційної підтримки Г. Чепмена та комунікативні підходи А. Варги.

Вітчизняні науковці також надали ґрунтовні теоретичні засади для вивчення подружньої конфліктності. Зокрема, праці Ю.Є. Альошиної, О.І. Бондарчук, І.В. Ващенко, О.Я. Кляпця, Л.Є. Кондрацької, Т.В. Можаровської та О.А. Столярчук висвітлюють психологічні чинники конфліктів, бар’єри комунікації та особливості рольового розподілу в сім’ї. Дослідження Л. Омельченко, І. Леванової, О. Язвінської, Г.В. Ложкіна, Л.О. Котлової та Н.І. Пов’якель доповнюють уявлення про динаміку сімейних суперечностей та можливості їх подолання.

Методологічно дослідження спирається на системний підхід, який дозволяє розглядати сім’ю як цілісну взаємозалежну систему. Сукупність цих концепцій забезпечує наукову обґрунтованість і комплексність дослідження психологічних чинників сімейних конфліктів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження; діагностика чинників конфліктів у сучасних сім'ях здійснювалася з використанням таких методів: тест «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (І. Лакі), Рольові очікування та домагання у шлюбі (РОД) А.М. Волкової, «Стратегії поведінки людини у конфліктній ситуації (К.У. Томаса)»; статистичний аналіз емпіричних даних – відсотковий аналіз, коефіцієнт кореляції Пірсона. Вибірку склали 20 молодих сімей.

Наукова новизна та теоретичне значення. Було здійснено ґрунтовний аналіз чинників, що зумовлюють виникнення конфліктів у сучасних сім'ях; запропоновано оцінку того, як чинники конфліктів у сім'ї впливають на загальний рівень задоволеності партнерів шлюбом і стійкість стосунків. У межах дослідження уточнено та теоретично обґрунтовано структуру психологічних чинників, що зумовлюють виникнення конфліктів у сучасній сім'ї, із виокремленням їх на рівні індивідуально-психологічних, сімейно-міжособистісних та соціально-ситуаційних детермінант. Наукову новизну становить побудова цілісної теоретичної моделі психологічних чинників сімейних конфліктів та стратегій їх подолання.

Практичне значення. Практична значущість роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів у психологічному консультуванні подружніх пар, профілактиці сімейних конфліктів та психокорекційній роботі з сім'ями, які переживають емоційне напруження чи порушення взаємодії. Виявлені психологічні чинники конфліктності дають змогу більш точно діагностувати джерела напруження у подружніх стосунках та визначати напрямки цілеспрямованої психологічної допомоги. На основі проведеного дослідження була розроблена програма профілактики сімейних конфліктів і формування конструктивних стратегій подружньої взаємодії, що може бути використана практичними психологами у роботі з парами, центрами соціальних служб, консультативними та освітніми установами.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 2 науково-практичних

конференціях: Міжнародній науково-практичній конференції «Глобальні виклики та міждисциплінарні рішення: наука, освіта і суспільство в епоху змін» (м. Стенфорд, США; 1 жовтня 2025 року), Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Сто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки» (м. Львів, Україна; м. Ополе, Польща; 25-26 листопада 2025 року) та науково-практичній конференції за результатами І туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт факультету права, публічного управління та національної безпеки «Студентські наукові читання – 2025» (м. Житомир, Україна; 11 грудня 2025 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях:

1. Ткаченко Г.І. Психологічні чинники виникнення сімейних конфліктів у сучасних українських родинах. *Сто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 25-26 листопада 2025 р.). С.140-142. http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5498/

2. Ткаченко Г.І. Чинники виникнення конфліктів у сучасних сім'ях. *Міжнародна науково-практична конференція «Глобальні виклики та міждисциплінарні рішення: наука, освіта і суспільство в епоху змін» (м. Стенфорд, США; 1 жовтня 2025 року),* 2025. С. 160-162.

3. Ткаченко Г.І. Проблема виникнення сімейних конфліктів: психологічний аспект. *Студентські наукові читання-2025: Матеріали студентської науково-практичної конференції,* 11 грудня 2025 року. Житомир: Поліський національний університет, 2025. *(подано до друку).*

Структура і обсяг. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота налічує 53 сторінки, обсяг основного тексту роботи – 48 сторінки. Список використаних джерел налічує 44 джерела. У роботі міститься 3 рисунки та 2 таблиці.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї

1.1. Дослідження проблеми виникнення сімейних конфліктів у психологічних дослідженнях

Проблема виникнення та розвитку конфліктів у сімейних стосунках є об'єктом пильної уваги вітчизняних та зарубіжних психологів, оскільки подружній конфлікт виступає не лише як показник дестабілізації взаємин, але й як потенційний чинник трансформації особистісного та сімейного розвитку. Сім'я, будучи однією з базових соціальних інституцій, виконує численні функції – виховну, емоційно-підтримувальну, регулятивну тощо, однак в умовах соціальних криз, особливо таких, як війна в Україні, вона стикається з численними викликами, які суттєво впливають на якість подружніх стосунків.

У науковій літературі конфлікт у подружжі розглядається як форма соціально-психологічної взаємодії, що супроводжується зіткненням інтересів, потреб, установок, цінностей або очікувань партнерів. Згідно з підходом І. Ващенко, подружній конфлікт виникає на ґрунті міжособистісної напруги, яка зумовлена невідповідністю між очікуваннями та реальними моделями поведінки партнерів, відсутністю ефективної комунікації та емоційної підтримки, а також зниженням рівня толерантності до відмінностей [3; 4; 6; 7; 8].

Сучасна наукова думка свідчить про те, що конфлікти у сім'ї зумовлені як внутрішньоособистісними особливостями членів родини, так і зовнішніми соціальними та культурними факторами. Зокрема, Ю.Є. Альошина наголошує на важливості гармонійного психологічного клімату у подружжі та підкреслює, що порушення емоційного зв'язку, дефіцит взаєморозуміння і комунікативні бар'єри можуть слугувати передумовами для формування конфліктогенних ситуацій у шлюбі [2].

І.В. Ващенко у низці своїх праць аналізує конфлікти в аспекті динаміки подружніх взаємин, визначаючи серед основних причин конфліктів: низький

рівень психологічної сумісності, суперечності у ціннісних орієнтаціях партнерів, порушення ролевих очікувань та вплив соціального оточення [4-7]. У співавторстві з Л.В. Кондрацькою дослідниця також акцентує на тому, що незадоволення базових емоційних потреб є частою причиною наростання напруження у взаєминах [4; 14].

У контексті розгляду конфліктів у молодих сім'ях, особливу увагу приділяє Л.М. Омельченко, яка досліджує соціально-педагогічні та психолого-педагогічні передумови подружніх конфліктів. Вона вказує на низький рівень готовності до сімейного життя, незрілість подружніх установок та відсутність навичок конструктивного спілкування як визначальні чинники конфліктності в період первинної адаптації [25-28].

Актуальні трансформації сімейних стосунків у сучасному суспільстві розглядає Т.Ф. Алєксєєнко. Авторка вказує, що зміни в системі батьківсько-дитячих взаємин, зумовлені зростаючою індивідуалізацією та зниженням авторитету батьків, також можуть спричиняти міжособистісні суперечності у родині [1].

Теоретичну базу конфліктологічного підходу до вивчення сімейних конфліктів становлять праці О.І. Бондарчука, А.М. Гірника, Л.В. Долинської та О.Б. Зінчиної, які розглядають конфлікт як процес зіткнення несумісних цілей, установок і цінностей. Значна увага приділяється питанням емоційної регуляції, толерантності до фрустрації та ефективній комунікації як засобам запобігання ескалації конфліктів [3; 8; 9; 10].

А.М. Одінцова у своїй роботі досліджує феномен конфліктної особистості, яка схильна до домінування, агресивності або надмірної тривожності, що унеможливлює конструктивне вирішення сімейних суперечностей. Авторка підкреслює, що індивідуально-психологічні риси подружжя значною мірою визначають конфліктний потенціал стосунків [24].

Таким чином, аналіз сучасної наукової літератури свідчить про багатовекторність проблеми виникнення сімейних конфліктів. Її вирішення потребує комплексного підходу, який охоплює психодіагностику особистісних

особливостей, корекцію міжособистісних відносин і розвиток психологічної компетентності партнерів.

Серед ключових факторів, що провокують конфлікти в шлюбі, дослідники виокремлюють:

- *різні ціннісні орієнтації*, що формують несумісні життєві стратегії;
- *рольові дисгармонії*, коли очікування одного з партнерів суперечать реальній поведінці іншого;
- *недостатній рівень емоційної близькості та довіри**;***
- *невміння відкрито обговорювати проблеми*, що призводить до накопичення образ і латентного напруження;
- *психоемоційне виснаження*, особливо в умовах тривалого стресу, пов’язаного з війною, втратою домівки, роботи, стабільності чи близьких [16; 17; 18].

Вплив війни на подружні стосунки є особливо руйнівним. За даними дослідження UNFPA (2023), понад 40% пар в Україні зіткнулися з підвищенням рівня конфліктності у зв'язку з внутрішнім переміщенням, мобілізацією одного з партнерів, економічною нестабільністю або втратою соціальної підтримки. Це вказує на необхідність розглядати сімейний конфлікт не лише як міжособистісний, але й як *соціально зумовлений феномен*, що тісно пов'язаний із макросоціальними чинниками [37].

Психологічні дослідження подружніх конфліктів також акцентують увагу на індивідуально-психологічних особливостях партнерів, зокрема на рівні емоційного інтелекту, стилі прив’язаності, типі темпераменту, стратегіях подолання стресу. Наприклад, конфлікти частіше виникають у парах, де один із партнерів має *уникальний або амбівалентний тип прив’язаності*, що ускладнює відкриту комунікацію й посилює тривожність у стосунках.

Дослідники, зокрема Л. Кондрацька та О. Полозенко, виокремлюють кілька типів конфліктів: когнітивні (пов’язані з розбіжностями в поглядах), емоційні (спричинені образами, ревнощами, недовірою), поведінкові (проявляються через агресію, уникнення, мовчазні бойкоти) та ситуативні

(спровоковані зовнішніми обставинами, зокрема війною чи втратою джерела доходу). Вони підкреслюють, що рівень конструктивності або деструктивності конфлікту значною мірою залежить від здатності подружжя до рефлексії, емпатії та вміння вести діалог [14].

На основі інтенсивності та хронічності конфліктів І. Ващенко запропонувала типологію сімейних стосунків: *кризові, конфліктні та проблемні***,** де кризові вимагають негайного втручання, а проблемні передбачають поступове накопичення труднощів, які можна вирішити за умови своєчасної психопрофілактики [4; 6].

Конфлікти в шлюбі мають як *маніфестний*, так і *латентний характер*, можуть загострюватися у зв'язку з травматичними подіями й призводити до розпаду сім'ї, особливо за відсутності соціально-психологічної підтримки. Однак у психологічній науці дедалі більше підкреслюється і *конструктивний потенціал конфлікту,* який за відповідного опрацювання може сприяти особистісному зростанню партнерів, перегляду цінностей, переосмисленню ролей та побудові нової, зрілішої моделі взаємодії.

З огляду на це, сучасна психологічна практика активно інтегрує різні підходи до подолання сімейних конфліктів: когнітивно-поведінкову терапію, емоційно-фокусовану терапію пари, гуманістичний підхід, а також групові форми роботи (сімейні клуби, тренінги ефективного спілкування, групи підтримки). Особливе місце відводиться психологічній допомозі подружжям, які постраждали від війни, оскільки в таких випадках потрібна не лише робота з конфліктом як таким, а й із психологічними травмами, втратою сенсу, вторинною травматизацією.

Таким чином, у межах психологічних досліджень подружній конфлікт розглядається як багатофакторне явище, зумовлене як внутрішніми (особистісними та комунікативними), так і зовнішніми (соціальними, економічними, політичними) чинниками. Системне вивчення цієї проблеми, особливо в умовах сучасних викликів, дозволяє не лише діагностувати джерела

напруги у шлюбі, але й розробляти ефективні стратегії їхнього подолання та профілактики.

1.2. Чинники виникнення конфліктів у сучасних сім'ях

Сучасна сім'я функціонує в умовах стрімких соціокультурних трансформацій, посилення психологічних навантажень та економічної нестабільності, що суттєво ускладнює підтримання гармонійних міжособистісних взаємодій між її членами. Конфліктогенні ситуації в родинних стосунках виникають з багатьох причин, які можна класифікувати як соціально-економічні, психологічні, комунікативні, побутові та ціннісні.

1. *Емоційна дистанція та недостатність уваги* є одними з найбільш поширених та водночас небезпечних детермінант сімейних конфліктів. Цей фактор часто має кумулятивний характер, поступово послаблюючи емоційний фундамент подружніх відносин. На початковому етапі партнерства зазвичай спостерігається високий рівень емоційної близькості: взаємний інтерес, підтримка, турбота та розуміння. Однак із плином часу, під впливом рутинних обов'язків, стресових факторів та зниження романтичного зацікавлення, рівень емоційного контакту знижується. Відбувається поступове ігнорування емоційного світу партнера – його почуттів, переживань і досягнень. Це проявляється у відсутності емпатії, словесних проявів любові, тілесної близькості, а також у дефіциті спільного часу та інтересу до спільного проведення дозвілля, що у сукупності призводить до зниження задоволеності подружнім життям і накопичення внутрішньої напруги [14; 16; 19].

2. *Комунікативні проблеми* є ключовим та складним чинником, що спричиняє численні непорозуміння і конфлікти. Вони базуються не лише на технічній стороні взаємодії, а й на глибших психологічних аспектах: сприйнятті, розумінні та вираженні емоцій, думок і потреб. Часто один із партнерів уникає відкритого вираження власних почуттів через страх бути відкинутим чи непорозумілим, що може мати корені у вихованні, соціальних установках або

травматичному досвіді. Як результат – емоції накопичуються, що сприяє емоційній дистанції і конфліктам [14; 16; 19].

3. *Побутові труднощі* посідають одне з провідних місць у структурі сімейних конфліктів. Вони охоплюють як матеріальні, так і організаційні та психологічні аспекти повсякденного життя, що створюють додатковий стрес у відносинах. Зокрема, нестача фінансових ресурсів для задоволення базових потреб (житло, їжа, одяг) є частою причиною напруги та конфліктів. Нестабільність доходів або безробіття породжують відчуття безпорадності та спричиняють суперечки щодо фінансового розподілу та ефективності витрат [23].

4. *Фінансові проблеми* є фундаментальним фактором сімейних конфліктів, що стосуються недостатності доходів, складнощів у бюджетному плануванні та розподілі ресурсів. Матеріальна нестабільність провокує стрес, фрустрацію і часто призводить до емоційних зривів між членами сім'ї. Особливо критичною стає ситуація, коли один із партнерів не здатен забезпечити стабільний дохід, що створює додатковий тиск і відповідальність на іншого [12; 17; 23].

5. *Різні підходи до виховання дітей* часто стають джерелом напруження. Розбіжності у стилях дисципліни, освітніх пріоритетах і ціннісних орієнтаціях формують конфліктні ситуації між батьками. Одним притаманний більш строгий підхід, інші тяжіють до ліберальних моделей виховання. Різниця у фокусі на кар'єрному розвитку чи емоційному благополуччі дитини може поглиблювати суперечності [1; 12].

6. *Несумісність темпераментів* і характерологічних особливостей ускладнює комунікацію і прийняття спільних рішень, особливо у кризових обставинах. Відмінності у стилях вираження емоцій часто призводять до нерозуміння і взаємних образ, що загострює конфлікти.

7. *Ревнощі та зрада* – потужні дестабілізуючі чинники, які підірвують довіру і емоційну стабільність подружжя. Ревнощі часто базуються на невпевненості у власній цінності та страху втрати партнера, що провокує підозри

і контроль. Зрада, як серйозне порушення довіри, часто стає фатальним фактором для збереження відносин [22].

8. *Обмеження особистої автономії*, контроль і нав'язування правил одним із партнерів призводять до психологічного дискомфорту, опору та погіршення якості взаємодії, що негативно впливає на психоемоційний стан обох сторін.

9. *Психологічні проблеми, зокрема депресія, комплекси, маніпулятивні схильності та відсутність навичок саморефлексії,* є вагомими факторами, які поглиблюють конфлікти. Депресивні стани призводять до емоційного відчуження, зниження комунікативної активності та посилення напруги у сімейних стосунках [3; 17; 22].

10. *Втручання родичів* у подружні стосунки часто порушує межі особистої автономії пари, створюючи додаткові джерела напруги і конфліктів, зокрема через нав'язування порад або втручання у побутові і виховні рішення.

11. *Сексуальна дисгармонія* виникає через невідповідність у сексуальних потребах і бажаннях партнерів, що викликає стрес, розчарування та емоційну відчуженість, знижуючи якість інтимних взаємин і загострюючи конфлікти [2].

12. *Розбіжності в ціннісних орієнтаціях і життєвих цілях* суттєво впливають на взаєморозуміння у парі. Відмінності в пріоритетах між кар'єрою, сімейними обов'язками, духовним розвитком чи матеріальним забезпеченням спричиняють конфліктні ситуації, особливо у сферах планування та розподілу ресурсів [12; 15].

Отже, причини сімейних конфліктів є багатофакторними і взаємопов'язаними. Ефективне подолання таких конфліктів передбачає не лише ідентифікацію джерел напруги, а й розвиток емоційної компетентності, толерантності до індивідуальних відмінностей та культури діалогу в сімейному колі.

1.3. Теоретична модель психологічних чинників сімейних конфліктів та стратегій їх подолання

Конфлікти в сімейній взаємодії є результатом багатофакторної взаємодії особистісних, соціально-психологічних та ситуативних чинників, що формують умови для напруження, непорозуміння чи протистояння між партнерами. В умовах сучасних соціальних трансформацій, зростання стресових навантажень, інформаційної турбулентності та воєнного контексту сімейні системи функціонують у середовищі підвищеної психологічної вразливості, що зумовлює актуальність побудови цілісної теоретичної моделі чинників виникнення конфліктів і стратегій їх подолання. Така модель дозволяє концептуалізувати основні психічні процеси, механізми та умови, що впливають на формування конфліктних взаємин, і водночас окреслити психологічні ресурси, за допомогою яких можливе конструктивне подолання суперечностей.

У центрі моделі перебуває уявлення про сімейний конфлікт як динамічний процес взаємодії партнерів, який формується під впливом кількох груп чинників. До першої групи належать *психологічні передумови*, зокрема особистісні риси, рівень емоційної регуляції, темперамент, самооцінка, попередній досвід прив’язаності та сформовані подружні очікування. Емпіричні дослідження доводять, що підвищена тривожність, емоційна нестабільність, ригідність мислення або низький рівень рефлексивності можуть створювати передумови для швидшої ескалації конфлікту, зниження здатності до компромісу та конструктивного діалогу. До цієї ж групи належать особливості стресостійкості, здатність до відновлення після емоційного напруження та рівень розвитку комунікативної компетентності.

Друга група охоплює *сімейно-міжособистісні чинники*, пов’язані з організацією подружньої взаємодії, стабільністю емоційного зв’язку, якістю комунікації та рівнем задоволеності стосунками. Комунікативна неузгодженість, неефективний обмін емоційними сигналами, стиль взаємодії, орієнтований на суперництво, прихована агресія або надмірна залежність можуть спричиняти виникнення непорозумінь. Важливою детермінантою є також ступінь сімейної

згуртованості та гнучкості: занадто жорстка або надмірно дифузна структура взаємин створює умови для формування конфліктних тенденцій. З позицій системного підходу, дисфункція в одній підсистемі (подружній, батьківсько-дитячій, рольовій) може призводити до загальної емоційної напруги в сім'ї.



Рис. 1.1. Теоретична модель психологічних чинників сімейних конфліктів та стратегій їх подолання

Третю групу становлять *соціально-ситуаційні чинники*, які відображають вплив зовнішніх умов на функціонування сім'ї. До них належать економічні труднощі, соціальна нестабільність, професійні стресори, умови проживання, війна, мобілізація, вимушена міграція, втрата роботи чи вимушені розлуки. Вони можуть виступати тригерами конфліктів, посилювати емоційне виснаження партнерів та знижувати їх здатність до емпатичної взаємодії. Сукупність цих факторів формує ситуаційний фон, на якому розгортається конфліктна поведінка.

Взаємодія зазначених чинників визначає характер *поведінкових стратегій*, які застосовують партнери в конфліктних ситуаціях. Спираючись на модель К. Томаса і Р. Кіллмана, виділяють *п'ять базових стратегій: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс та співробітництво*. Вибір конкретної стратегії обумовлюється рівнем психологічної зрілості, емоційної регуляції, досвідом сімейної взаємодії, сформованими цінностями та актуальним емоційним станом. Конструктивні стратегії (компроміс, співробітництво) забезпечують збереження подружнього зв'язку, сприяють формуванню довіри, відкритості та підтримки. Натомість деструктивні стратегії (уникнення, суперництво) підсилюють конфліктність, спричиняють дистанціювання та хронізацію напруження.

Теоретична модель дозволяє представити процес виникнення сімейного конфлікту як системну взаємодію *трьох блоків чинників (індивідуальних, міжособистісних та соціально-ситуаційних) та двох груп наслідків – конструктивних або деструктивних*. Кінцевий результат конфліктної взаємодії залежить не лише від характеристик партнерів, а й від того, наскільки вони здатні обирати ефективні поведінкові стратегії, що зберігають психологічне благополуччя сім'ї.

Таке бачення слугує підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження та розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на гармонізацію сімейних стосунків.

Висновок до розділу 1

Ґрунтовний аналіз наукової літератури з проблеми сімейних конфліктів свідчить про те, що цю тему досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, серед яких слід виокремити таких фахівців, як А. Адлер, Д. Доллар, К. Левін, З. Фрейд, Ю. Альошина, А. Бодальов, В. Дружинін, Г. Богданов, О. Бондарчук, Дж. Браун, А. Варга, Дж. Готман, Т. Гурко, С. Ємельянов, Е. Ейдеміллєр, Т. Іот, С. Ковальов, Г. Ложкін, В. Розін, В. Сисенко, Г. Чепмен, Д. Шапіро, В. Омельченко, І. Леванова, О. Язвінська та інші. У наукових працях виділяють три основні типи родинних структур з огляду на ступінь і характер конфліктності: кризова родина, в якій конфлікти досягають найбільшої гостроти і охоплюють всі ключові сфери сімейного життя; конфліктна родина, для якої характерні регулярні зіткнення інтересів у певних сферах; а також проблемна родина, в якій конфліктні процеси обумовлені комплексом зовнішніх і внутрішньо-психологічних чинників, таких як хвороба одного з членів сім'ї, складні життєві обставини чи поведінкові труднощі дітей.

Аналіз причин виникнення сімейних конфліктів дозволяє умовно поділити їх на соціально-економічні, психологічні, комунікативні, побутові та ціннісні. Серед ключових факторів, що провокують конфліктність у подружніх стосунках, особливо виокремлюють емоційну віддаленість і брак уваги, які виявляються в ігноруванні емоційного стану партнера, відсутності емпатії, підтримки у складних ситуаціях, нехтуванні вербальними проявами тепла і любові, а також у дефіциті тілесної близькості. Важливою складовою є також проблеми комунікації, які мають глибокі психологічні корені, пов'язані з особливостями сприйняття, розуміння і вираження власних емоцій, думок і потреб. Побутові труднощі включають не лише матеріальні аспекти, а й організаційні та психологічні складники повсякденного життя. Матеріальні проблеми, що стосуються фінансового стану сім'ї, також часто є тригером конфліктів. Крім того, суттєве значення мають різні підходи до виховання дітей, які проявляються у дисонансі методів виховання, дисципліни, освітніх пріоритетів і стилю спілкування. Несумісність характерів, що охоплює відмінності в темпераменті,

емоційну нестабільність, імпульсивність, домінантність або замкненість, є додатковим фактором, який підсилює напруженість у стосунках. Ревнощі та зрада, що проявляються через недовіру, підозри і контроль або через реальні випадки порушення вірності, також формують значний ризик сімейних конфліктів. Не менш важливими є обмеження особистої свободи одного з партнерів, що проявляються у нав'язуванні правил і контролі кожного кроку. Психологічні труднощі, серед яких можна виділити травматизацію, комплекси, дефіцит навичок саморефлексії або схильність до маніпуляцій, додатково ускладнюють конфліктні взаємодії. Окрім цього, сексуальна дисгармонія, що характеризується невідповідністю в сексуальних потребах і бажаннях партнерів, і різниця у ціннісних орієнтирах та життєвих цілях, які визначають індивідуальні пріоритети подружжя, виступають вагомими чинниками конфліктності у сімейних стосунках. Таким чином, сучасна наукова література дозволяє констатувати багатофакторність і комплексність причин виникнення сімейних конфліктів, що вимагає багаторівневого підходу до їх розуміння та подолання.

Представлена теоретична модель дає змогу комплексно пояснити механізми виникнення сімейних конфліктів як результату багатовимірної взаємодії психологічних, сімейно-міжособистісних та соціально-ситуаційних чинників. Вона демонструє, що конфлікт не є статичним явищем, а розгортається як динамічний процес, у якому поведінкові стратегії партнерів виступають ключовим регулятором його розвитку та наслідків. Застосування конструктивних стратегій сприяє зміцненню сімейної взаємодії, тоді як деструктивні посилюють напруження та ризики дезадаптації. Теоретичне узагальнення підкреслює важливість урахування всієї системи детермінант для подальшого емпіричного дослідження та створення ефективних психопрофілактичних заходів, спрямованих на підтримку стабільності та психологічного благополуччя сучасної сім'ї.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТІВ В СУЧАСНІЙ СІМ'Ї

2.1. Методи та методика дослідження сімейних конфліктів

Для виявлення психологічних чинників виникнення конфліктів у сучасних сім'ях було використано комплекс стандартизованих методик, що дозволяють оцінити різні аспекти подружньої взаємодії: рівень задоволеності шлюбом, узгодженість рольових очікувань та домінуючі стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Добір інструментарію зумовлений необхідністю отримати багатовимірні характеристики сімейного функціонування, що забезпечує комплексність аналізу та достовірність отриманих результатів.

Тест «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (І. Лакі). Ця методика є одним із найбільш поширених інструментів оцінювання якості шлюбних стосунків. Вона дозволяє дослідити такі параметри:

- *емоційна задоволеність* взаєминами (теплота, підтримка, близькість);
- *рівень подружньої гармонії* (узгодженість поглядів, готовність до співпраці);
- *ступінь конфліктності* у стосунках (частота суперечок, інтенсивність напруги);
- *загальний рівень сімейного благополуччя***.**

Методика складається з низки тверджень, які відображають різні аспекти подружнього життя. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди або незгоди за шкалою, що дозволяє кількісно визначити рівень задоволеності шлюбом. Рівень задоволеності шлюбом є ключовим показником функціонування сімейної системи і безпосередньо пов'язаний з конфліктогенністю: що нижча задоволеність – то більша ймовірність конфліктів. Методика дозволила оцінити загальний емоційний клімат у досліджуваних сім'ях та виявити потенційні джерела напруження.

Тест І. Лакі «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом», який дозволяє оцінити загальний рівень задоволеності шлюбом через аналіз різних аспектів сімейного життя. Цей інструмент простий у застосуванні і ефективний для виявлення ступеня гармонії у подружніх стосунках на основі бальної системи оцінювання відповідей [28].

Для дослідження психологічного благополуччя подружжя було обрано *методику «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД), розроблену О. Волковою та Г. Трапезниковою,* яка дозволяє визначити уявлення партнерів про значущість різних аспектів сімейного життя та бажаний розподіл ролей у подружжі. Методика базується на двох наборах карток (по 36 у кожному), що містять твердження, релевантні статі респондента, і чотирьох класифікаторах для оцінки ступеня згоди: «Цілком згодний», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так», «Це неправильно». Кожен учасник самостійно розподіляє твердження по відповідних категоріях, виражаючи власну позицію, що дозволяє знизити вплив соціальних стереотипів і очікувань [20; 33].

Оцінювання відповідей здійснюється за бальною шкалою від 0 до 3 балів, де «Цілком згодний» оцінюється у 3 бали, а «Це неправильно» – у 0. За результатами підрахунку балів формуються показники у таких сферах сімейних цінностей: значущість сексуальних стосунків, особистісна згуртованість, батьківські обов'язки, професійні інтереси, господарсько-побутова сфера, моральна й емоційна підтримка, зовнішня привабливість. Для кожної сфери окремо аналізуються «рольові очікування» (вимоги до партнера) та «рольові домагання» (власна активність у реалізації ролей).

Інтерпретація показників включає такі ключові аспекти:

1. *Значущість сексуальних стосунків* відображає, наскільки партнер вважає гармонію в сексуальному житті фундаментальною для подружнього щастя, що впливає на його ставлення до партнера.

2. *Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером* характеризує прагнення до спільності інтересів, цінностей і способів дозвілля, або, навпаки, орієнтацію на автономію.

3. *Господарсько-побутові функції* визначають рівень очікувань щодо активної участі партнера у вирішенні побутових питань та власної ролі в організації домашнього господарства.

4. *Батьківські обов'язки* оцінюють значущість для подружжя ролі батька чи матері і ступінь відповідальності за виховання дітей.

5. *Зовнішня соціальна активність*, що включає професійні інтереси та суспільну роль, вказує на важливість позасімейних сфер для стабільності шлюбних відносин.

6. *Емоційно-психотерапевтична функція шлюбу* виявляє очікування взаємної моральної підтримки, здатності до психологічної корекції клімату у сім'ї.

7. *Значущість зовнішнього вигляду* демонструє орієнтацію партнерів на естетичну привабливість як власну, так і партнера.

Обробка даних передбачає підсумовування балів за кожним показником, що дозволяє встановити ієрархію сімейних цінностей, а також виявити орієнтацію подружжя на активну рольову поведінку, як у частині очікувань від партнера, так і власних домагань [20; 33].

З метою дослідження взаємозв'язку між тривалістю шлюбних відносин і психологічним благополуччям подружжя респондентам було запропоновано єдиний набір тверджень для оцінки узгодженості позицій у парі.

Таким чином, комплексне використання методики РОД та тесту Лакі дає змогу всебічно оцінити психологічне благополуччя подружжя, структуру їхніх сімейних цінностей і рівень задоволеності шлюбом, що є важливим для подальшого консультування та корекції сімейних взаємин.

Методика «Стратегії поведінки людини у конфліктній ситуації» (К.У. Томаса).

Методика досліджує індивідуальні стилі реагування у конфліктних ситуаціях. Вона дозволяє визначити, яка стратегія є домінуючою для кожного партнера:

- *суперництво* – прагнення домінувати, відстоювати власні інтереси;

- *уникнення* – схильність відходити від проблеми, зменшувати контакт;
- *пристосування* – відмова від власних потреб на користь партнера;
- *компроміс* – взаємні поступки;
- *співробітництво* – спільний пошук рішення, збереження інтересів обох.

Кожна стратегія відображає певний рівень асертивності та кооперації, що робить можливим аналіз якості подружньої взаємодії. Стратегія поведінки у конфлікті є однією з ключових змінних у моделі конфліктної взаємодії. Конструктивні стратегії (співробітництво, компроміс) сприяють стабільності сімейної системи, тоді як деструктивні (суперництво, уникнення) підсилюють напруження. Методика забезпечила емпіричне визначення домінуючих стилів поведінки у досліджуваних сім'ях та їхній зв'язок з іншими психологічними показниками.

Для кількісного аналізу результатів застосовано: *відсотковий аналіз* – для опису поширеності певних характеристик у вибірці (рівнів задоволеності шлюбом, стилів поведінки, узгодженості ролей) та *коефіцієнт кореляції Пірсона* – для визначення статистично значущих взаємозв'язків між показниками задоволеності шлюбом, рольової узгодженості та вибору стратегій поведінки у конфлікті.

Ці методи дозволили встановити, наскільки саме психологічні чинники є взаємопов'язаними, та сформувати емпіричне підтвердження теоретичної моделі психологічних детермінант сімейних конфліктів**.**

2.2. Процедура та організація дослідження чинників конфліктів у сучасних сім'ях

У межах дослідження психологічних чинників виникнення конфліктів у сучасних сім'ях емпірична робота була організована поетапно, що забезпечило системність, логічну послідовність та наукову обґрунтованість дослідницького процесу. Дослідження включало три взаємопов'язані етапи.

На першому, підготовчому етапі, було здійснено аналіз і узагальнення наукових джерел вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячених проблемі сімейних конфліктів, психологічним особливостям подружньої взаємодії, задоволеності шлюбом, рольовій структурі сім'ї та конфліктній поведінці особистості. На цьому етапі було уточнено понятійно-категоріальний апарат дослідження, визначено мету, завдання та гіпотезу, а також обґрунтовано вибір психодіагностичних методик відповідно до предмета дослідження.

Другий, діагностичний етап, був спрямований на безпосереднє емпіричне вивчення психологічних чинників виникнення конфліктів у сучасних сім'ях. На цьому етапі проводилося психодіагностичне обстеження подружніх пар із використанням тесту «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (І. Лакі), методики «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (РОД) А.М. Волкової та опитувальника «Стратегії поведінки людини у конфліктній ситуації» К.У. Томаса. Застосування комплексу психодіагностичних методик дало змогу оцінити рівень задоволеності шлюбом, виявити узгодженість або неузгодженість рольових очікувань подружжя, а також визначити переважні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях як важливі психологічні чинники подружньої конфліктності.

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки та професійної діяльності психолога. Участь респондентів у дослідженні була добровільною, усі учасники були поінформовані про мету, завдання та умови проведення дослідження, а також надали усвідомлену згоду на участь у ньому. Особливу увагу було приділено забезпеченню конфіденційності отриманих даних, анонімності відповідей та недопущенню використання результатів дослідження з будь-якою шкодою для учасників. Психодіагностичне обстеження проводилося в індивідуальній формі у комфортних для подружжя умовах, що сприяло зниженню емоційної напруженості та мінімізації можливого психологічного дискомфорту.

Третій, аналітичний етап, передбачав систематизацію та статистичну обробку отриманих емпіричних даних із застосуванням відсоткового аналізу та коефіцієнта кореляції Пірсона. На цьому етапі було здійснено аналіз взаємозв'язків між показниками задоволеності шлюбом, рольовими очікуваннями та стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях, що дозволило виявити психологічні закономірності виникнення конфліктів у сучасних сім'ях і сформулювати узагальнені висновки дослідження.

Вибірку дослідження склали 20 молодих сімей, що перебувають у зареєстрованому шлюбі. Такий склад вибірки дозволив зосередитися на особливостях формування подружніх стосунків, становлення сімейних ролей та психологічних чинниках конфліктності на ранніх етапах сімейного життя. Комплексне поєднання поетапної організації дослідження, дотримання етичних норм, використання стандартизованих психодіагностичних методик і статистичного аналізу забезпечило наукову валідність, надійність і практичну значущість отриманих результатів.

Висновок до розділу 2

У другому розділі роботи було обґрунтовано методологічні засади та організаційно-процедурні аспекти емпіричного дослідження психологічних чинників виникнення конфліктів у сучасних сім'ях. Здійснений добір методів і методик відповідав меті та завданням дослідження й забезпечив можливість комплексного вивчення подружньої взаємодії з урахуванням емоційних, рольових і поведінкових компонентів сімейного функціонування.

Використання тесту «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» І. Лакі, методики «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (РОД) та опитувальника К. У. Томаса дозволило отримати багатовимірні показники, що відображають рівень задоволеності шлюбом, ступінь узгодженості рольових очікувань і домінуючі стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Поєднання цих методик створило підґрунтя для виявлення психологічних детермінант подружньої конфліктності та аналізу їх взаємозв'язків.

Процедура дослідження була організована поетапно, що забезпечило системність і логічну послідовність дослідницького процесу. Дотримання етичних принципів психологічної науки – добровільності участі, інформованої згоди, конфіденційності та психологічної безпеки респондентів – сприяло підвищенню достовірності отриманих даних та коректності їх подальшої інтерпретації.

Застосування методів математичної статистики, зокрема відсоткового аналізу та коефіцієнта кореляції Пірсона, дозволило здійснити кількісну обробку результатів і виявити статистично значущі взаємозв’язки між основними психологічними показниками. Загалом методичний інструментарій і організація дослідження створили надійну емпіричну основу для подальшого аналізу результатів та формулювання висновків щодо психологічних чинників виникнення конфліктів у сучасних сім’ях.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї

3.1. Емпіричне дослідження чинників виникнення конфліктів у сучасній сім'ї

У процесі емпіричного дослідження було отримано кількісні показники психологічного благополуччя подружніх пар, які для цілей аналізу були згруповані відповідно до тривалості подружнього життя (3-5 років та 10-12 років). Такий підхід дозволив простежити, як у межах одних і тих самих показників змінюються змістові акценти сімейного функціонування на різних етапах подружнього циклу. Для підвищення аналітичної точності дані були зведені до середніх значень, що дало змогу порівняти групи за ключовими параметрами: значущістю окремих сфер сімейного життя, узгодженістю рольових очікувань та загальним рівнем задоволеності шлюбом. Візуалізація у вигляді діаграм (див. рис. 3.1 і рис. 3.2) слугувала способом відображення загальної тенденційності розподілу показників і полегшила їх інтерпретацію у межах обраної вибірки.

Перший блок емпіричного аналізу стосувався *сексуальної сфери* як чинника подружнього благополуччя. Отримані дані засвідчили, що пари зі стажем 3-5 років надають більшої ваги сексуальній складовій подружніх стосунків. Це узгоджується із загальною логікою раннього етапу шлюбу, коли близькість часто переживається як один із базових маркерів гармонії та емоційної єдності пари. Водночас у групі 10-12 років спільного життя простежується зниження оцінок значущості цієї сфери. Така тенденція не свідчить про її втрату як важливого компонента, однак демонструє зміщення акцентів: у триваліших шлюбах інтимність розглядається не як провідний, а як інтегрований елемент ширшої системи партнерської взаємодії, у якій помітніше домінують емоційна підтримка, довіра й стабільність.

Другий блок відображав *особистісну ідентифікацію з партнером*. У групі 3-5 років спільного життя спостерігалися нижчі оцінки очікуваної згуртованості в аспекті дозвілля та спільних інтересів. Цей результат вказує на те, що на ранніх етапах шлюбу подружжя може активніше зберігати автономні зони особистого життя, а також переживати вплив нових сімейних викликів (організація побуту, адаптація до нових ролей), що об'єктивно обмежують можливості для спільного часу. Натомість у групі 10-12 років фіксується більш виражене прагнення до інтеграції життєвих пріоритетів, що проявляється у схильності партнерів орієнтуватися на узгоджені ціннісні вектори, спільні способи відпочинку й більш структуровану «ми-ідентичність» подружжя. У цьому контексті особистісна згуртованість виступає не ситуативною, а стабілізаційною характеристикою шлюбного союзу.

Третій блок аналізу стосувався *господарсько-побутової сфери*. За результатами дослідження у молодших пар простежується відносно нижча увага до побутової функції як значущого джерела гармонізації стосунків. Така тенденція може відображати фокусування на емоційних переживаннях та міжособистісній близькості як ключовому критерії «якості шлюбу» на початкових етапах сімейного життя, коли побутові питання ще не завжди усвідомлюються як системоутворюючий фактор. Водночас у групі 10-12 років господарсько-побутові аспекти набувають більшої ваги, що свідчить про поступове розширення зони сімейної відповідальності, підвищення вимог до організації повсякденного життя та зростання значущості узгодженого розподілу обов'язків. Це також може вказувати на те, що саме в триваліших шлюбах побут стає не лише «технічною» сферою, а індикатором взаємоповаги, справедливості та партнерства.

Четвертий блок показників стосувався *ставлення до батьківства*. Отримані дані демонструють, що незалежно від тривалості шлюбу батьківські функції оцінюються як важливий чинник сімейного благополуччя. Разом із тим у молодших пар більш помітними є завищені очікування до ролі іншого партнера. Це може свідчити про нерівномірність фактичного розподілу

батьківських обов'язків або про недостатню сформованість навичок співбатьківства, коли партнерські домовленості ще не стабілізовані. У групі 10-12 років простежується вища узгодженість між рольовими очікуваннями та домаганнями, що відображає більш адаптовану модель взаємодії у сфері виховання дітей і досягнення функціонального балансу в сімейній системі.

П'ятий блок – професійна та соціальна реалізація – показав, що в обох групах зберігається орієнтація на традиційний розподіл ролей: чоловік пов'язується з активною професійною та соціальною самореалізацією, жінка – з провідною роллю в підтриманні домашнього простору та сімейного комфорту. Фіксація цієї тенденції на різних етапах шлюбу свідчить про відносну сталість рольових уявлень у досліджуваних парах. Водночас така традиційність може створювати передумови для конфліктів у тих випадках, коли реальні життєві обставини, навантаження або індивідуальні очікування партнерів не збігаються із зазначеною моделлю, особливо в умовах зростання соціальних вимог і багатозадачності сучасної сім'ї.

Шостий блок стосувався *емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу*. Аналіз відповідей показав, що в молодших парах жінки частіше орієнтуються на партнера як основне джерело емоційної підтримки, тоді як чоловіки виявляють більшу схильність до уявлення про симетричний розподіл цієї функції. Така відмінність може виступати маркером потенційної дисгармонії очікувань: коли один партнер потребує більшої емоційної включеності, а інший сприймає підтримку як взаємну, «рівновагову» функцію. У групі 10-12 років емоційно-психотерапевтичний аспект набуває високої значущості для обох партнерів, що вказує на підсилення цінності емоційної близькості та на розуміння шлюбу як ресурсу психологічної стабілізації і відновлення. Це узгоджується з тим, що тривалі стосунки формують спільний досвід подолання труднощів і збільшують потребу в підтримці як у базовій складовій подружньої взаємодії.

Сьомий блок – зовнішність і привабливість партнера – засвідчив закономірну тенденцію: у групі 3-5 років вища значущість зовнішнього вигляду як елементу привабливості, тоді як у групі 10-12 років відповідні оцінки

знижуються. Це відображає зміщення критеріїв цінності партнера у подружжі: на ранньому етапі виразніша роль зовнішніх характеристик, тоді як у триваліших союзах вони поступово поступаються місцем внутрішнім якостям, довірі та стабільності взаємин. У межах досліджуваних показників це може розглядатися як прояв трансформації пріоритетів і переорієнтації подружнього союзу на глибинніші аспекти взаємодії.

Окремий акцент в *аналізі було зроблено на загальному рівні задоволеності шлюбом у двох групах.* У парах зі стажем 3-5 років більшість респондентів демонструють помірний рівень задоволеності шлюбом (див. рис. 3.1).



Рис. 3.1. Рівень задоволеності шлюбом пар, які перебувають у шлюбі 3-5 років

У межах отриманих відповідей ключовими чинниками зниження задоволеності визначено розрив між очікуваннями та реальністю подружнього життя, недостатній рівень психологічної зрілості, конфлікти щодо розподілу обов'язків, а також стресові чинники, пов'язані з народженням дитини. Сукупність цих показникових проявів дозволяє розглядати ранній етап шлюбу як більш уразливий щодо конфліктогенності, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне узгодження ролей і норм спільного життя.

Натомість у групі 10-12 років приблизно половина опитаних демонструє високий рівень задоволеності шлюбом (див. рис. 3.2).



Рис. 3.2. Рівень задоволеності шлюбом пар, які перебувають у шлюбі 10-12 років

У відповідях респондентів домінують такі чинники гармонії, як адаптація, взаємне прийняття, ефективна комунікація та спільний досвід подолання життєвих труднощів. При цьому важливою тенденцією виступає трансформація ціннісних акцентів: від романтично-ідеалізованих уявлень – до моделі партнерства, довіри й підтримки. У межах представлених показників можна констатувати, що тривалість шлюбу пов’язана з більшою стабільністю подружніх стосунків і вищою узгодженістю функцій сімейної системи, що створює підґрунтя для більшого рівня задоволеності та, відповідно, меншої конфліктогенності.

Загалом отримані емпіричні результати демонструють, що на різних етапах подружнього життя змінюється психологічна «структура значущостей» сімейних сфер: у молодших пар більш виразними є чинники, пов’язані з інтимністю, зовнішньою привабливістю та процесом первинної адаптації, тоді як у більш досвідчених – посилюється роль емоційної підтримки, узгодженості ціннісних орієнтацій, партнерського співробітництва та стабілізації побутово-рольової взаємодії. Відповідно, конфлікти в сучасній сім’ї у межах досліджуваних показників можуть бути пов’язані насамперед із неузгодженістю

очікувань, трансформацією ролей і зміною пріоритетів подружньої взаємодії на різних етапах шлюбу, що підтверджується порівняльним аналізом двох груп за тривалістю сімейного життя.

3.2. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом та поведінкових стратегій реагування у конфлікті

Наступним етапом емпіричного аналізу стало дослідження поведінкових стратегій реагування подружжя у конфліктних ситуаціях та встановлення їх взаємозв'язку з рівнем задоволеності шлюбом. Для цього було використано методику «Стратегії поведінки людини у конфліктній ситуації» К. У. Томаса, яка дозволяє визначити домінуючі стилі реагування залежно від поєднання асертивності та кооперації, а також здійснено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона між показниками стратегій поведінки у конфлікті та рівнем задоволеності шлюбом.

Аналіз результатів за методикою К.У. Томаса засвідчив, що в досліджуваній вибірці подружніх пар спостерігається неоднорідний розподіл стратегій реагування у конфліктних ситуаціях, який значною мірою зумовлений тривалістю шлюбу та загальним рівнем психологічного благополуччя сімейної системи.

У групі подружніх пар зі стажем шлюбу 3-5 років переважання конструктивних стратегій має помірний характер. Так, стратегію компромісу як домінуючу обрали 40 % респондентів, що свідчить про прагнення до взаємних поступок без глибокого аналізу причин конфлікту. Стратегія уникнення зафіксована у 30 % пар, що вказує на схильність частини молодих подружжів відкладати або ігнорувати конфліктні питання з метою збереження зовнішньої стабільності взаємин. Водночас стратегія суперництва виявлена у 20 % респондентів, що підтверджує наявність домінантно-конфронтаційних форм реагування, особливо у ситуаціях розподілу сімейних ролей і обов'язків. Співробітництво як провідна стратегія спостерігається лише у 10 % пар, що

узгоджується з результатами кореляційного аналізу та свідчить про початковий етап формування навичок партнерської взаємодії у конфлікті.

Такий розподіл стратегій узгоджується з виявленим помірним рівнем задоволеності шлюбом у більшості пар цієї групи та з результатами попереднього аналізу, згідно з якими ранній етап шлюбу характеризується підвищеною вразливістю до конфліктів, зумовлених неузгодженістю очікувань, рольовими суперечностями та стресами первинної сімейної адаптації

У групі подружніх пар зі стажем шлюбу 10-12 років спостерігається принципово інший розподіл стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Зокрема, стратегія співробітництва домінує у 50 % респондентів, що свідчить про сформовану здатність партнерів до відкритого діалогу, спільного аналізу проблем і пошуку рішень, прийнятних для обох сторін. Компроміс як основний стиль реагування зафіксовано у 30 % пар, що також вказує на переважання конструктивних форм конфліктної взаємодії. Водночас стратегії суперництва та уникнення у цій групі зустрічаються значно рідше – відповідно 10 % і 10 %, а стратегія пристосування не має домінуючого характеру.

Отримані відсоткові показники узгоджуються з результатами аналізу рівня задоволеності шлюбом у цій групі, де приблизно половина респондентів демонструє високий рівень задоволеності подружніми стосунками, а провідними чинниками гармонії виступають адаптація, взаємне прийняття, ефективна комунікація та спільний досвід подолання життєвих труднощів.

Порівняльний відсотковий аналіз двох вибірок дозволяє зробити висновок, що на ранніх етапах шлюбу конфліктна взаємодія частіше реалізується через ситуативно-захисні стратегії (уникнення, суперництво), тоді як у тривалих подружніх союзах домінують конструктивні стратегії співробітництва та компромісу. Це відображає еволюцію психологічних механізмів регуляції конфлікту в шлюбі та узгоджується з трансформацією ціннісних орієнтацій і зростанням суб’єктивного благополуччя подружжя.

З метою кількісного підтвердження виявлених тенденцій було проведено кореляційний аналіз між рівнем задоволеності шлюбом та стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях окремо для кожної вибірки (див. табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Кореляційна матриця взаємозв'язку рівня задоволеності шлюбом та стратегій поведінки у конфлікті у парах зі стажем шлюбу 3-5 років

Стратегії поведінки у конфлікті	Задоволеність шлюбом
Суперництво	–0,55*
Уникнення	–0,42
Пристосування	–0,25
Компроміс	0,38
Співробітництво	0,44*

Примітка: * – кореляція статистично значуща на рівні $p \leq 0,05$; n = 10 подружніх пар.

У групі пар зі стажем шлюбу 3-5 років встановлено статистично значущий негативний зв'язок між задоволеністю шлюбом і стратегією суперництва ($r = -0,55$; $p \leq 0,05$), а також негативну тенденцію щодо стратегії уникнення ($r = -0,42$). Це свідчить про те, що орієнтація на домінування або ухилення від вирішення конфлікту істотно знижує суб'єктивну оцінку якості подружніх стосунків на ранніх етапах шлюбу. Позитивні кореляції зі стратегіями співробітництва ($r = 0,44$; $p \leq 0,05$) та компромісу ($r = 0,38$) мають помірний характер, що відображає процес формування навичок конструктивної конфліктної взаємодії у молодих сім'ях.

У групі пар зі стажем шлюбу 3-5 років рівень задоволеності шлюбом має виражений негативний зв'язок зі стратегією суперництва, що підтверджує деструктивний вплив домінантної поведінки на емоційний клімат молодої сім'ї. Негативна тенденція щодо уникнення вказує на неефективність ухилення від конфлікту в умовах первинної подружньої адаптації. Позитивні кореляції зі

стратегіями співробітництва та компромісу мають помірний характер, що відображає процес становлення конструктивних форм взаємодії на ранньому етапі шлюбу.

У групі пар зі стажем шлюбу 10-12 років виявлено посилення позитивних зв'язків між задоволеністю шлюбом і конструктивними стратегіями поведінки у конфлікті (див. табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Кореляційна матриця взаємозв'язку рівня задоволеності шлюбом та стратегій поведінки у конфлікті у парах зі стажем шлюбу 10-12 років

Стратегії поведінки у конфлікті	Задоволеність шлюбом
Суперництво	–0,32
Уникнення	–0,21
Пристосування	–0,05
Компроміс	0,49*
Співробітництво	0,61*

Примітка: * – кореляція статистично значуща на рівні $p \leq 0,05$; $n = 10$ подружніх пар.

У парах зі стажем шлюбу 10-12 років простежується посилення позитивного взаємозв'язку між задоволеністю шлюбом та конструктивними стратегіями поведінки у конфлікті, насамперед співробітництвом і компромісом. Негативні зв'язки зі стратегіями суперництва та уникнення мають слабкий характер і не досягають статистичної значущості, що свідчить про зниження їх впливу на суб'єктивну оцінку якості подружніх відносин у тривалих шлюбах.

Зокрема, встановлено статистично значущий позитивний зв'язок із стратегією співробітництва ($r = 0,61$; $p \leq 0,05$) та компромісу ($r = 0,49$; $p \leq 0,05$). Натомість негативні кореляції зі стратегіями суперництва ($r = -0,32$) й уникнення ($r = -0,21$) мають слабший характер і не досягають рівня статистичної значущості,

що свідчить про зниження їхнього впливу на загальну оцінку якості подружніх стосунків у тривалих шлюбах.

Порівняльний аналіз кореляційних матриць показує, що на ранніх етапах шлюбу задоволеність подружніми стосунками більшою мірою детермінується зниженням деструктивних стратегій реагування у конфлікті, тоді як у тривалих подружніх союзах ключову роль відіграє активне використання конструктивних стратегій співробітництва та компромісу. Це підтверджує положення про еволюцію конфліктної взаємодії в шлюбі – від ситуативно-захисних форм реагування до усвідомленої партнерської моделі поведінки.

Таким чином, узгодження результатів аналізу стратегій поведінки у конфлікті з показниками задоволеності шлюбом дозволяє зробити висновок, що на ранніх етапах подружнього життя рівень задоволеності більш чутливий до деструктивних форм реагування, тоді як у триваліших шлюбах ключову роль у підтриманні гармонії відіграють конструктивні стратегії співробітництва та компромісу. Отримані дані підтверджують, що трансформація поведінкових стратегій у конфлікті є важливим психологічним механізмом зниження конфліктогенності сімейної системи та підвищення суб’єктивного благополуччя подружжя на різних етапах шлюбу.

3.3. Програма профілактики сімейних конфліктів та формування конструктивних стратегій подружньої взаємодії

Узагальнення результатів емпіричного дослідження засвідчило, що провідними психологічними чинниками виникнення конфліктів у сучасній сім’ї є порушення комунікативної взаємодії між подружжям, високий рівень емоційної напруженості, неузгодженість рольових очікувань, недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції та переважання деструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. У зв’язку з цим особливої актуальності набуває цілеспрямована психопрофілактична робота, спрямована на зниження рівня сімейної конфліктності та формування конструктивних стратегій подружньої взаємодії. Відповідно до зазначених завдань була

розроблена програма профілактики сімейних конфліктів та формування конструктивних стратегій подружньої взаємодії, яка має комплексний психопрофілактичний і психокорекційний характер та орієнтована на підвищення якості подружніх стосунків.

Метою програми є зниження рівня конфліктності у подружніх стосунках шляхом розвитку комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції, узгодження рольових очікувань та формування конструктивних стратегій взаємодії між партнерами. Реалізація зазначеної мети передбачає розв'язання таких завдань: сприяння усвідомленню подружжям психологічної природи сімейних конфліктів, розвиток навичок емоційної саморегуляції у ситуаціях напруження, формування ефективних комунікативних умінь та навичок відкритого діалогу, актуалізацію та узгодження подружніх ролей і взаємних очікувань, розвиток навичок конструктивного розв'язання конфліктів, формування партнерських стратегій взаємодії й взаємної підтримки, підвищення рівня психологічної безпеки та стабільності сімейної системи.

Програма ґрунтується на принципах добровільності участі, конфіденційності, партнерської взаємодії, активності учасників, системності та опори на внутрішні ресурси сім'ї. Цільовою аудиторією програми є подружні пари зі стажем подружнього життя від одного до п'ятнадцяти років, які переживають підвищений рівень конфліктності, емоційну напруженість у взаєминах або кризові періоди сімейного функціонування. Програма реалізується у форматі групового психологічного тренінгу із залученням елементів психоосвіти, групових дискусій, рольового моделювання та консультаційної підтримки. Її тривалість становить вісім занять по дев'яносто хвилин з періодичністю один раз на тиждень, оптимальна кількість учасників – 6-8 подружніх пар.

Зміст програми вибудовано за принципом поступового ускладнення та поглиблення психологічної роботи. На початковому етапі здійснюється формування уявлень подружжя про психологічну сутність сімейного конфлікту, його причини, функції та динаміку, аналізуються типові конфліктні ситуації,

актуалізується рефлексія щодо власної поведінки у суперечках. Наступним етапом є розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоційних тригерів, опрацювання гніву, образи, роздратування та формування здатності до самозаспокоєння у складних емоційних станах. Подальша робота спрямовується на подолання комунікативних бар'єрів, усвідомлення типових помилок у спілкуванні, розвиток навичок активного слухання, використання «Я-повідомлень», що сприяє підвищенню якості діалогу між партнерами.

Окрему увагу в межах програми приділено аналізу рольових очікувань і сімейних сценаріїв, усвідомленню установок щодо ролей чоловіка та дружини, корекції нереалістичних очікувань, що дає змогу знизити прояви рольових конфліктів. Важливим напрямом роботи є формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, зокрема розвиток стратегій співпраці та компромісу, відпрацювання навичок спільного пошуку рішень, що сприяє зменшенню деструктивних форм взаємодії. Подальший етап програми спрямований на розвиток умінь партнерських переговорів у сім'ї, формування гнучкості у прийнятті рішень та відповідальності за спільні домовленості. Завершальний етап орієнтований на відновлення та зміцнення емоційної близькості у подружжі через актуалізацію ресурсів довіри, емпатії, підтримки та турботливої взаємодії, а також на інтеграцію і закріплення набутих навичок у повсякденному сімейному житті.

Очікуваними результатами реалізації програми є зниження інтенсивності та частоти сімейних конфліктів, підвищення рівня психологічної безпеки у подружжі, розвиток ефективних комунікативних навичок, формування конструктивних стратегій подружньої взаємодії, посилення взаємної підтримки та емоційної близькості між партнерами. Критеріями ефективності програми виступають зниження показників конфліктності, зміна стилів поведінки у конфліктних ситуаціях у бік конструктивних, підвищення рівня задоволеності шлюбом, стабілізація емоційного клімату сім'ї та покращення якості подружньої комунікації.

Висновок до розділу 3

На основі проведеного емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей сімейних конфліктів у подружніх пар з різною тривалістю шлюбного життя, було сформульовано низку науково обґрунтованих висновків. Результати засвідчили, що система сімейних цінностей, рольові очікування та уявлення про гармонійні стосунки зазнають суттєвих трансформацій залежно від тривалості шлюбу. Зокрема, для молодих подружніх пар (3-5 років спільного життя) характерне надання першочергового значення інтимній сфері, зовнішньому вигляду партнера, автономії у проведенні дозвілля та формуванню кар'єри, при цьому вони меншою мірою орієнтовані на спільність інтересів і побутову взаємодію. Водночас вони виявляють високу зацікавленість у виконанні батьківських функцій, очікуючи емоційного лідерства з боку партнера, особливо з боку чоловіка.

У парах із більшим досвідом спільного життя (10-12 років) спостерігається тенденція до переоцінки значущості окремих аспектів сімейного життя: інтимні стосунки вже не займають провідне місце у ціннісній ієрархії, натомість зростає роль побутової взаємодії, психологічної підтримки та рівноправного розподілу емоційно-психотерапевтичної функції. Подружжя цієї категорії демонструє усвідомлення необхідності емоційного відновлення саме в межах сімейної системи. Варто зазначити, що в обох групах зберігається традиційна модель гендерного поділу соціальних ролей, у якій чоловік виступає основним носієм соціальної активності та професійної реалізації. Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про динамічний характер сімейних цінностей і рольових очікувань, які змінюються під впливом тривалості шлюбних стосунків, рівня задоволеності шлюбом та соціокультурного контексту.

Емпіричне дослідження засвідчило наявність суттєвих відмінностей у характері подружньої взаємодії та поведінкових стратегій реагування у конфлікті залежно від тривалості шлюбу. Для пар зі стажем 3-5 років характерним є помірний рівень задоволеності шлюбом і переважання

ситуативно-захисних стратегій конфліктної взаємодії (уникнення, компроміс, елементи суперництва), що пов’язано з труднощами первинної сімейної адаптації та неузгодженістю рольових очікувань.

У парах зі стажем шлюбу 10-12 років виявлено вищий рівень задоволеності подружніми стосунками та домінування конструктивних стратегій реагування у конфлікті, насамперед співробітництва й компромісу, що свідчить про сформованість партнерської моделі взаємодії. Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв’язок задоволеності шлюбом із конструктивними стратегіями та негативний – із деструктивними формами реагування, особливо на ранніх етапах подружнього життя. Отримані результати підтверджують, що трансформація поведінкових стратегій у конфлікті є важливим психологічним чинником зниження конфліктогенності та підвищення суб’єктивного благополуччя сучасної сім’ї.

На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження нами була розроблена комплексна програма профілактики сімейних конфліктів та формування конструктивних стратегій подружньої взаємодії. Структура програми орієнтована на цілеспрямований вплив на ключові психологічні чинники виникнення конфліктів – порушення комунікації, емоційну напруженість, неузгодженість рольових очікувань та недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції. Запропонований зміст програми передбачає поступову та системну роботу, спрямовану на підвищення комунікативної компетентності партнерів, розвиток здатності до конструктивного діалогу, формування стратегій співпраці та компромісу, а також зміцнення емоційної близькості й психологічної безпеки в подружжі. Розроблена програма може слугувати ефективним інструментом психопрофілактики та основою для подальшого практичного застосування і наукового оцінювання її результативності у підвищенні стабільності та гармонізації сучасних сімейних стосунків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження чинників конфліктів у сучасній сім'ї, що дало підстави для таких висновків:

1. Аналіз наукової літератури засвідчив значну увагу вітчизняних і зарубіжних дослідників до проблеми сімейних конфліктів (А. Адлер, Д. Доллар, К. Левін, З. Фрейд, Ю. Альошина, А. Бодальов, В. Дружинін, О. Бондарчук, А. Варга, Дж. Готман, Т. Гурко, С. Ємельянов, Е. Ейдеміллєр, С. Ковальов, Г. Ложкін, В. Сисенко, Г. Чепмен, Д. Шапіро, В. Омельченко, І. Леванова, О. Язвінська та ін.). У працях виокремлюють кризову, конфліктну та проблемну родини за ступенем і характером конфліктності. Причини конфліктів умовно поділяють на соціально-економічні, психологічні, комунікативні, побутові та ціннісні. Найбільш конфліктогенними виступають емоційна віддаленість і дефіцит уваги (нестача емпатії, підтримки, тепла, тілесної близькості), порушення комунікації, побутово-організаційні та фінансові труднощі, розбіжності у вихованні дітей, несумісність характерів, ревнощі й зрада, обмеження особистої свободи, індивідуально-психологічні труднощі (травматизація, комплекси, низька саморефлексія, маніпулятивність), сексуальна дисгармонія та різні ціннісні орієнтири. Запропонована теоретична модель пояснює конфлікт як динамічний процес, у якому поведінкові стратегії партнерів визначають перебіг і наслідки: конструктивні стратегії зміцнюють взаємодію, деструктивні – посилюють напруження та ризики сімейної дезадаптації.

2. Методологічний аналіз довів необхідність комплексного міждисциплінарного підходу, який враховує етапи життєвого циклу сім'ї, системність і динаміку подружніх взаємин, контекстуальність соціокультурного середовища та індивідуально-психологічну специфіку партнерів. Для емпіричного вивчення психологічного благополуччя подружніх пар залежно від тривалості шлюбу застосовано методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (О. Волкова, Г. Трапезникова) та тест «Вимірювання рівня задоволеності

подружжя шлюбом» (І. Лакі), що забезпечило отримання верифікованих даних про структуру подружніх взаємин.

3. Емпіричне дослідження показало, що сімейні цінності, рольові очікування та уявлення про гармонійні стосунки зазнають істотних змін залежно від тривалості шлюбу. Для молодих пар (3-5 років) характерні: пріоритет інтимної сфери та зовнішньої привабливості, орієнтація на автономію дозвілля і кар'єрні завдання, нижча спрямованість на спільність інтересів і побутову взаємодію, а також висока значущість батьківських функцій і очікування емоційного лідерства партнера (частіше – з боку чоловіка). Для пар зі стажем 10-12 років типовими є зменшення пріоритетності інтимної сфери та посилення значущості побутової взаємодії, психологічної підтримки й більш рівноправного розподілу емоційно-психотерапевтичної функції; шлюб дедалі частіше розглядається як ресурс емоційного відновлення. Водночас в обох групах зберігається традиційна модель гендерного розподілу ролей, де чоловік асоціюється з основною соціальною активністю та професійною реалізацією. Отримані дані підтверджують гіпотезу про динамічність сімейних цінностей і рольових очікувань під впливом тривалості шлюбних стосунків, рівня задоволеності шлюбом і соціокультурного контексту.

Дослідження стратегій поведінки у конфлікті засвідчило: у парах 3–5 років переважають ситуативно-захисні стратегії (уникнення, компроміс, елементи суперництва), що корелює з помірною задоволеністю шлюбом і труднощами первинної адаптації та узгодження ролей. У парах 10-12 років домінують конструктивні стратегії (співробітництво й компроміс) на тлі вищої задоволеності шлюбом і сформованої партнерської моделі взаємодії. Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв'язок задоволеності шлюбом із конструктивними стратегіями та негативний – із деструктивними формами реагування, особливо на ранніх етапах подружнього життя, що підкреслює роль поведінкових стратегій як важливого чинника зниження конфліктогенності та підвищення суб'єктивного благополуччя сім'ї.

4. На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження розроблено комплексну програму профілактики сімейних конфліктів і формування конструктивних стратегій подружньої взаємодії. Програма спрямована на вплив на ключові психологічні чинники конфліктності: порушення комунікації, емоційну напруженість, неузгодженість рольових очікувань і недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції. Її зміст передбачає системну роботу з підвищення комунікативної компетентності партнерів, розвитку здатності до конструктивного діалогу, формування стратегій співпраці та компромісу, зміцнення емоційної близькості й психологічної безпеки у подружжі. Розроблена програма може бути використана як інструмент психопрофілактики та як основа для подальшого наукового оцінювання ефективності у гармонізації сучасних сімейних стосунків.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки та підвищенні репрезентативності результатів, поглибленому аналізі впливу гендерних, соціально-економічних і соціокультурних чинників на конфліктну взаємодію, а також у проведенні формувального експерименту з оцінкою результативності розробленої програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєксєєнко Т.Ф. Тенденції розвитку і класифікація батьківсько-дитячих стосунків в умовах сучасної сім'ї. *Збірник наукових праць Української Академії державного Управління при Президентові України*. За заг. ред. В. М. Князєва, М. І. Пірен. К. : Вид-во УАДУ, 2001. Вип. 1"А". 192 с.

2. Альошина Ю.Є. Психологія подружніх стосунків. К.: Інститут психології, 2003. 212 с.

3. Бондарчук О.І. Психологія конфлікту: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 264 с.

4. Ващенко І.В. Кондрацька Л.В. Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. *Проблеми сучасної психології*, 2011. Випуск 12. С. 142-158.

5. Ващенко І.В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. *Наука і освіта*: Наук.-практ. ж-л. Одеса, 2005. №3-4. С. 13-17.

6. Ващенко І.В., Кляп М.І. Конфліктна ситуація як концепт конфліктології. *Педагогічні інновації у фаховій освіті: зб-к наук. праць*. Вип. 2. Ужгород : ЗакДУ, 2012. 240 с. С. 70-75.

7. Ващенко І.М. Особливості вирішення конфліктів у молодих сім'ях. Одеса: Південноукраїнський центр, 2012. 145 с.

8. Гірник А.М. Основи конфліктології: навч. посіб. Київ: Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.

9. Горова О. Компетентність сім'ї у розв'язанні подружніх конфліктів. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування*, 2023. № 23(52). С. 25-40.

10. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту: навч. посіб. К.: Каравела, 2010. 304 с.

11. Зінчина О. Б. Конфліктологія: навч. посіб. Харків: ХНАМГ, 2007. 164 с.

12. Зозуль Т. В. Психологічні чинники конфліктів у молодій сім'ї. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.* Психологія, 2014. Вип. 47. С. 58-65.

13. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу : автореф. дис. ... канд. психол. наук. К., 2004.

14. Кондрацька Л.Є. Психологія сімейних відносин: навчальний посібник. Луцьк: Вежа, 2013. 210 с.

15. Косуля І.Ю. Конфліктологія: навч.-метод. посіб. Харків: Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, 2015.

16. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія*. 2014. Вип. 41. С. 391-396.

17. Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Publishing Centerof the European Association of pedagogues and psychologists «Science»,* Prague, 2014. Vol.2. P.176-182.

18. Крамченкова В. О., Чепелєва Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 1. С. 47-51.

19. Леванова І.М. Психологічні аспекти вирішення сімейних конфліктів. Львів: Світ, 2011. 184 с.

20. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. К.: ВД "Професіонал", 2006. 416 с.

21. Можаровська Т.В. Психологічна безпека як ключовий концепт сімейного благополуччя у свідомості українців. *Габітус.* 2021. Вип. 27. С. 141-144.

22. Мороз Р.А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. *Психологічна газета.* 2014. № 1. С. 8-11.

23. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

24. Одінцова А.М. Психологічні особливості конфліктної особистості. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна

монографія. Уклад. О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцова та ін. відпов. ред. Блинова О.Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

25. Омельченко Л.М. Психолого-педагогічні методи діагностики та корекції конфліктних подружніх стосунків у молодій сім'ї. *Науковий вісник Національного аграрного університету*. К.: НАУ, 2005. № 69. С. 234-243.

26. Омельченко Л.М. Соціально-педагогічні причини виникнення подружніх конфліктів у молодих сім'ях. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М.В. Гоголя: Психолого-педагогічні науки*. Ніжин. 2005. № 4. С. 65-68.

27. Омельченко Л.М. Соціально-педагогічні умови формування духовного здоров'я сучасної молодої сім'ї. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання: Збірник наукових праць.* К.: Вид. центр КНЛУ, 2005. № 29. С. 82-85.

28. Омельченко Л.М. Теоретико-методологічні аспекти аналізу подружнього конфлікту в молодій сім'ї. *Соціалізація особистості: Збірник наукових праць Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. За заг. ред. проф. А.Й. Капської. Том XXV. К: Логос, 2005. С. 21-31.

29. Падалиця К. О., Туриніна О. Л. Психологічні особливості конфліктів у подружніх парах. *In: The 5th International scientific and practical conference "Modern science: innovations and prospects"* (February 6–8, 2022). SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2022. 771 p.p. 441.

30. Пірен М.І. Конфліктологія: підручник. К.: МАУП, 2003. 360 с.

31. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія. Уклад. М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.

32. Психологія молодої сім'ї і сімейна криза: Моногр. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2017.168 с.

33. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. Уклад. М.С. Корольчук, П.П. Криворучко, В.І. Осьодло та ін. за заг. ред. М.С. Корольчука. Київ : Ніка-Центр, 2011. 296 с.

34. Рязанова О. Чинники виникнення та динаміка протікання подружніх конфліктів. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 200-209.

35. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. К. : ВЦ Академія, 2017. 192 с.

36. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. Вчені записки Університету «КРОК». 2021. № 1(61). С. 251-257.

37. Синишина В. Психологічні чинники виникнення конфліктів у молодій сім'ї. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2022. №89. С. 242-254. https://doi.org/10.38014/osvita.2022.89.22

38. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

39. Трубавіна І. М. Консультування сім'ї. Науково-методичні матеріали. Частина І. Київ : ДЦССМ, 2013. 88 с.

40. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : ВежаДрук, 2015. 364 с.

41. Chapman G. The 5 Love Languages: The Secret to Love that Lasts. Chicago: Northfield, 2010. 208 p.

42. Gottman J.M. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Crown, 1999. 288 p.

43. Molina J. A. The work–family conflict: Evidence from the recent decade and lines of future research. *Journal of Family and Economic Issues*. 2021. № 42. Suppl 1. P. 4-10.

44. Study of Public Opinion Regarding Gender-Based and Domestic Violence (аналітичний звіт, підготовлений Gradus Research на замовлення UNFPA Ukraine,

за результатами дослідження в березні 2024 року). Електронний ресурс: https://ukraine.unfpa.org/en/publications/perception-study-gbv-dv-eng