

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на правах рукопису

УДК 159.923.2

Матусевич Любов Вікторівна

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЧИННИКИ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра. Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Матусевич Л.В.

Керівник роботи:

Ситняківська Світлана Михайлівна

доктор педагогічних наук, професор

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

Матусевич Л. В. Чинники конфліктів у сучасній сім'ї. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено соціокультурні, психологічні та економічні чинники, що зумовлюють виникнення конфліктів у сучасних сім'ях.

Емпіричне дослідження показало, що найбільш поширені причини конфліктів – різні очікування партнерів, порушення рольової узгодженості, комунікаційні бар'єри та зміни економічного становища. Встановлено, що поєднання цих чинників суттєво впливає на стабільність сімейних стосунків і рівень задоволеності шлюбом.

Результати мають практичне значення для розроблення програм психологічного консультування, медіації та профілактики сімейних конфліктів.

Ключові слова: сімейні конфлікти, чинники конфліктів, подружні стосунки, комунікація, шлюбна задоволеність, соціокультурні впливи.

ANNOTATION

Matusyevych L. Factors of conflicts in the modern family. – Qualification Thesis (Manuscript).

Qualification thesis submitted for the Master's degree in the specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The thesis examines sociocultural, psychological, and economic factors that contribute to conflicts in modern families.

The empirical study revealed that the most frequent causes of conflicts include differing expectations between partners, lack of role consistency, communication barriers, and changes in economic conditions. These factors were found to significantly affect the stability of marital relationships and overall satisfaction with marriage.

The findings hold practical value for the development of counseling programs, mediation practices, and preventive interventions aimed at reducing family conflicts.

Key words: family conflicts, conflict factors, marital relationships, communication, marital satisfaction, sociocultural influences.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї.....	10
1.1. Аналіз проблеми виникнення сімейних конфліктів у наукових дослідженнях.....	10
1.2. Основні причини виникнення конфліктів у сучасних сім'ях.....	25
Висновки до розділу 1.....	43
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВИНИКНЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	45
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	45
2.2. Діагностичний інструментарій дослідження.....	46
Висновки до розділу 2.....	52
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	54
3.1. Діагностика сімейних конфліктів на різних етапах подружнього життя.....	54
3.2. Аналіз результатів дослідження конфліктів у сучасних сім'ях.....	63
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Родина завжди була важливою складовою суспільства, однак сьогодні вона зіштовхується з численними викликами, такими як соціальні, культурні, політичні та економічні труднощі. Попри це, саме міцна родина здатна забезпечити гармонійний розвиток дитини. Сучасна психологія сім'ї акцентує увагу на дослідженні взаємодії подружжя, рольових стосунків і стабільності відносин. Одним із ключових аспектів сімейного благополуччя є задоволеність шлюбом, яка залежить як від загального ставлення до шлюбу, так і від окремих його аспектів.

Конфлікти є природною частиною людського життя. У сімейному контексті вони можуть відігравати як деструктивну, так і конструктивну роль. Правильне вирішення конфліктів сприяє розвитку стосунків і подоланню криз, допомагаючи партнерам краще адаптуватися одне до одного. У здорових сім'ях конфлікти зазвичай виникають на фоні позитивних взаємин, допомагаючи партнерам знаходити спільні позиції та адаптуватися до шлюбу. У проблемних сім'ях конфлікти, навпаки, супроводжуються негативними емоціями, зменшенням взаємної привабливості та незадоволеністю, що може призвести до деструктивних наслідків. Таким чином, конфлікти можуть бути як рушієм позитивних змін, так і причиною дезорганізації, залежно від того, як їх вирішують.

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зростання кількості сімейних конфліктів, що зумовлено впливом соціальних процесів, які опосередковано відображаються на життєдіяльності кожної родини. Унаслідок цього конфліктні ситуації в сім'ї набули масового характеру, що спричинило посилення дисгармонії у подружніх взаєминах і збільшення кількості розірваних шлюбів. За таких умов особливої актуальності набуває наукове дослідження особливостей взаємодії подружжя в конфліктних обставинах, а також розробка ефективних способів їх попередження та конструктивного розв'язання.

Дослідженню конфліктів присвячували свої праці як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Ще в античності Платон, Арістотель і Епікур вивчали

особливості взаємодії людей, їхню поведінку та природу конфліктів через раціональне осмислення суспільного устрою. Різні наукові школи та течії західної психології (зокрема А. Адлер, Д. Доллар, К. Левін, З. Фрейд) також зверталися до вивчення конфліктів. Питання функціонування сім'ї та шляхи подолання внутрішньосімейних труднощів знайшли відображення у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема Ю. Альшиної, А. Бодальова, В. Дружиніна та інших. Поглибленому психологічному аналізу родини, вивченню сімейних конфліктів, а також специфіці сімейного консультування присвячені дослідження Г. Богданова, Г. Ложкіна, О. Бондарчук, Дж. Готмана, Дж. Брауна, Т. Гурко, С. Ємельянова, В. Сисенка, Т. Іоти, С. Ковальова, В. Розіна, Г. Чепмена, Д. Шапіро.

В Україні питання конфліктів у сім'ї також активно вивчали психологи. Так, Л. Омельченко досліджувала умови подолання конфліктів у молодих сім'ях, І. Леванова – особливості стосунків у сексуально дезадаптованих парах, а О. Язвінська вивчала вплив рівня домагань подружжя на їхні стосунки. Незважаючи на посилений інтерес з боку науковців, досі недостатньо вивчені причини виникнення конфліктів та вибір стратегій їх вирішення.

Тому **метою дослідження** є теоретичний та емпіричний аналіз чинників конфліктів у сучасній сім'ї.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання таких **завдань**:

1. Аналіз наукової літератури з теми дослідження.
2. Виокремлення основних причин виникнення сімейних конфліктів.
3. Опис моделі задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя.
4. Вивчення методологічних основ дослідження сімейних конфліктів на різних етапах подружнього життя.
5. Діагностика конфліктів у сучасних сім'ях.
6. Аналіз результатів дослідження сімейних конфліктів на різних етапах подружнього життя.

Об'єкт дослідження – сімейні конфлікти.

Предмет дослідження – чинники сімейних конфліктів.

Гіпотеза дослідження. Чинники конфліктів у сучасній сім'ї визначаються поєднанням соціокультурних, психологічних та економічних факторів, де основними причинами є розбіжності в очікуваннях і ролях партнерів, комунікаційні бар'єри та зміни в економічному становищі, що значно впливають на стабільність сімейних стосунків.

Теоретико-методологічна база дослідження ґрунтується на різноманітних теоретичних підходах, які дозволяють глибше зрозуміти природу конфліктів і механізми їх виникнення та розвитку, зокрема: системний підхід (який розглядає сім'ю як складну систему, у якій кожен член має свою роль, а конфлікти виникають через порушення рівноваги між індивідами або різні очікування і потреби партнерів); психоаналітичний підхід (який розглядає сімейні конфлікти як результат несвідомих бажань, страхів і конфліктів, що виявляються у взаємодії між подружжям, а також підкреслює роль ранніх дитячих переживань і сімейного досвіду у формуванні моделей поведінки в подружжі); гуманістичний підхід (відповідно до якого конфлікти в сім'ї виникають через відсутність ефективної комунікації, підтримки та розуміння між партнерами); соціокультурний підхід (згідно з яким соціальні стереотипи відіграють важливу роль у виникненні конфліктів та визначають ролі партнерів у шлюбі, очікування щодо сімейних відносин та взаємодії); конфліктологічний підхід (який зосереджений на аналізі причин, типів і динаміки конфліктів у сім'ї, а також на методах і стратегіях їх вирішення).

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз наукових публікацій з проблеми дослідження; усне опитування; тестування; статистичний аналіз емпіричних даних; якісний аналіз отриманих даних. Для діагностики чинників конфліктів у сучасних сім'ях були використані такі методики: тест «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (І. Лакі), який дозволив визначити аспекти шлюбного життя, що потребують уваги та корекції, а також допоміг виявити причини можливої незадоволеності подружжя; опитувальник «Характер взаємодії

подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман), який дозволив дати оцінку реакції подружжя на конфлікти та визначити стратегії, які використовує кожен партнер для вирішення суперечок); методика «Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових установок в подружній парі (РОП)» (А.Н.Волков), використана з метою оцінки поглядів подружжя на важливі аспекти шлюбного життя, включаючи розподіл обов'язків, виховання дітей, фінансові питання, кар'єрні орієнтації та інші сфери сімейного життя). Репрезентативну вибірку склали 20 молодих сімей, які перебувають у шлюбі 3-5 та 10-12 років.

Наукова новизна та теоретичне значення. Було здійснено ґрунтовний аналіз чинників, що сприяють конфліктам у сучасних сім'ях, які включають зміни в соціальних ролях подружжя, фінансові труднощі, технологічний прогрес, зміни в ставленні до шлюбу та сім'ї, нові форми соціалізації і виховання дітей, а також поглиблений аналіз психологічних факторів, таких як незадоволеність подружжя своїми ролями в родині, конфлікти через комунікаційні бар'єри, психологічну неготовність до шлюбу, вплив стресових факторів на поведінку партнерів у конфліктних ситуаціях. У роботі запропоновано оцінку того, як чинники конфліктів у сім'ї (наприклад, відсутність емоційної підтримки, різні очікування від шлюбу) впливають на загальний рівень задоволеності партнерів шлюбом і стійкість стосунків. Теоретичне значення дослідження полягає в розвитку наукових уявлень про причини та механізми конфліктів у сучасній сім'ї, а також виявлення нових аспектів впливу соціокультурних і психологічних чинників на динаміку сімейних відносин. Теоретично важливим є також створення та уточнення моделей вирішення конфліктів, що враховують зміну соціальних і культурних умов та включають нові підходи до комунікації та розв'язання конфліктів на рівні подружніх стосунків.

Практична значущість одержаних результатів. На основі виявлених чинників конфліктів у сучасних сім'ях можна створювати або вдосконалювати програми медіації, психологічного консультування та тренінги як для сімей, які

вже зіштовхнулися з конфліктами, так і для сімей, які прагнуть попередити можливі розбіжності.

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

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і літератури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї

1.1. Аналіз проблеми виникнення сімейних конфліктів у наукових дослідженнях

Упродовж тривалого часу поняття психологічного благополуччя інтерпретувалося переважно крізь призму його протилежності психологічним порушенням і станам неблагополуччя. Однак наприкінці XX – на початку XXI століття, в умовах активного розвитку екзистенціально-феноменологічного підходу до розуміння особистості, дедалі частіше наголошувалося на обмеженості суто медичної моделі трактування психологічного благополуччя. У цей період сформувалося усвідомлення необхідності подолання дихотомії «здоров'я – хвороба» та переорієнтації наукових досліджень на вивчення позитивних аспектів функціонування людини. Зазначені положення зумовили наукову актуальність дослідження феномена психологічного благополуччя та його структурних компонентів у межах даної роботи.

Сучасні психологічні дослідження зосереджені на аналізі взаємозв'язку психологічного благополуччя з показниками фізичного та психосоматичного здоров'я (Р. Раян, Е. Десі, К. Ріфф, К. Фредерік), спадковими детермінантами (М. Аргайл, А. Теллеген, Д. Лікко,), соціально-економічними умовами життя, рівнем освіти, матеріального забезпечення та соціального статусу (Н. Бредберн, Т. Кассер, Е. Дінер, М. Раян), віковими й статевими характеристиками (Е. Дінер, П. Фесенко, К. Ріфф,), культурними особливостями (М. Лінч), а також етнічною належністю (В. Гриценко) та іншими чинниками.

Категорія психологічного благополуччя особистості формується на перетині філософських і психологічних уявлень про гармонійне, змістовне та цілісне людське буття. У межах філософської традиції благополуччя розглядалося як стан узгодженості внутрішнього світу людини з умовами її існування, що надалі знайшло відображення у психологічних теоріях особистісного розвитку. Зокрема, важливе теоретичне підґрунтя для осмислення психологічного благополуччя було закладене в психодинамічному підході, де

особистість розглядається як така, що перебуває в постійному процесі становлення та внутрішніх змін (А. Адлер, З. Фройд, К. Горні, Е. Фромм, Е. Еріксон, К. Г. Юнг). У цих концепціях благополуччя опосередковано пов'язується з успішним подоланням внутрішніх конфліктів, досягненням особистісної цілісності та формуванням зрілої ідентичності.

Подальший розвиток уявлень про психологічне благополуччя відбувався в межах екзистенційно-гуманістичного напрямку психології, у якому центральною стала ідея позитивного функціонування людини, її здатності до самореалізації, усвідомленого вибору та наповнення життя смислом (А. Маслоу, А. Лангле, К. Роджерс, Р. Мей, В. Франкл). У цьому контексті благополуччя перестає зводитися лише до відсутності психічних порушень і починає розглядатися як інтегральний показник повноцінного особистісного розвитку. Сучасним продовженням зазначених ідей є позитивна психологія, у межах якої психологічне благополуччя аналізується як сукупність ресурсів, сильних сторін та суб'єктивного переживання якості життя (І. Бонівелл, М. Селігман, П. Вонг, М. Чіксентміхайї).

Загальні уявлення про благополуччя людини мають глибоке історичне коріння й здавна асоціювалися з такими поняттями, як щастя, життєва задоволеність, гармонія та добробут. Ще у працях ранніх філософів ці феномени виступали предметом осмислення в контексті морального та духовного розвитку людини. Водночас категорія психологічного благополуччя як самостійний науковий термін утвердилася відносно недавно та стала об'єктом систематичних досліджень у сучасній психологічній науці. Її активне використання в науковому дискурсі спричинило появу численних підходів до тлумачення цього поняття, що, у свою чергу, зумовило наявність суперечностей у визначенні його змісту й структурних компонентів. На сьогодні в психології відсутнє універсальне трактування психологічного благополуччя, натомість існує низка теоретичних моделей, у межах яких по-різному інтерпретуються його сутність, структура та чинники формування.

Перші спроби наукового осмислення переживання якості життя та психічного благополуччя були здійснені в дослідженнях Дж. Гуріна, Дж. Вєрова та Ш. Фелд, у яких увага зосереджувалася на суб'єктивних аспектах життєвого досвіду людини. Подальший розвиток цього напрямку відбувся в працях Д. Бровна, який істотно розширив підхід до аналізу зазначених феноменів. Саме в його наукових розвідках поняття психологічного благополуччя вперше набуло чіткого концептуального оформлення та було інтерпретоване як інтегральне суб'єктивне переживання щастя й загальної задоволеності власним життям.

Теоретичні міркування Д. Бровна ґрунтувалися, зокрема, на аристотелівському розумінні евдемонії, яке вчений розглядав як філософське підґрунтя для пояснення сутності психологічного благополуччя. У межах своєї концепції автор підкреслював, що даний феномен охоплює такі характеристики, як самоактуалізація, позитивна самооцінка та автономність особистості, водночас визнаючи можливість їх часткового взаємоперетину. Розроблена ним модель психологічного благополуччя описує цей стан як динамічну рівновагу, що формується внаслідок змінного переживання позитивних і негативних афективних станів, баланс між якими визначає загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистості [68].

У наукових працях Е. Дінера було запропоновано альтернативне поняття – «суб'єктивне благополуччя», яке розглядається як багатовимірне утворення та включає три взаємопов'язані складові: загальну задоволеність життям, переживання позитивних емоцій і наявність негативних емоцій. У межах цієї концепції увага зосереджується на поєднанні когнітивного й емоційного компонентів самосприйняття особистості. Дослідник наголошує, що люди схильні інтерпретувати події власного життя через оціночні категорії «добре — погано», при цьому будь-яка раціональна оцінка неминуче супроводжується певним емоційним забарвленням.

Суб'єктивне благополуччя, за Е. Дінером, не обмежується функцією показника наявності або відсутності депресивних чи тривожних станів, а виконує ширшу роль – дозволяє оцінити індивідуальні відмінності у рівні переживання

щастя між людьми. Такий підхід дає підстави розглядати суб'єктивне благополуччя як психологічний еквівалент переживання щастя. У подальших дослідженнях, що спираються на ідеї Е. Дінера, набуло поширення використання поняття «якість життя», яке трактується як сукупність зовнішніх умов і обставин, що впливають на суб'єктивну оцінку життя як приємного або задовільного. При цьому якість життя охоплює як об'єктивні показники, зокрема рівень матеріального забезпечення, так і суб'єктивні, передусім психологічні, чинники, пов'язані з індивідуальним сприйняттям власного життєвого досвіду [71].

У межах досліджень суб'єктивного благополуччя В. Пейн та Е. Дінер запропонували використовувати поняття «задоволеність життям», яке трактується як узагальнена когнітивна оцінка людиною власного життєвого шляху з позицій його позитивності або негативності. У цьому контексті задоволеність життям розглядається як інтегральний показник, що відображає ступінь відповідності між очікуваннями особистості та реальними умовами її існування. Паралельно в психологічній науці набуло поширення поняття процвітання, яке інтерпретується як стан відносно стійкої внутрішньої рівноваги та гармонійного функціонування особистості. Цей стан характеризується високими показниками емоційного, психологічного й соціального благополуччя та виходить за межі ситуативного переживання задоволення. Узагальнення результатів досліджень у зазначеному напрямі зумовило виокремлення двох провідних парадигм у вивченні психологічного благополуччя особистості – гедоністичної, зосередженої на переживанні задоволення та позитивних емоцій, і евдемоністичної, яка акцентує увагу на особистісному зростанні, реалізації потенціалу та смисловій наповненості життя [32].

Баланс позитивних і негативних емоцій є основним показником психологічного благополуччя особистості. Е. Дінер і Р. Ларсен встановили, що «суб'єктивно благополучні» респонденти демонстрували позитивні емоції незалежно від впливу життєвого досвіду. Відповідно схильність до позитивного реагування може бути стабільною поведінковою характеристикою або рисою особистості. Згідно з дослідженнями різних науковців, рівень суб'єктивного

благополуччя залишається стабільним протягом чотирьох, шести і навіть десяти років. Суб'єктивне благополуччя розглядається як відносно стабільна диспозиція особистості, що відображає тривалі емоційні та когнітивні оцінки власного життя. Евдемоністичний підхід до психологічного благополуччя акцентує увагу на особистісному розвитку та самореалізації як ключових умов досягнення повноцінного функціонування людини. У рамках цього напрямку дослідники, такі як Д. Хапман і К. Ріфф, розрізняють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя, підкреслюючи їхню взаємодію в системі позитивного функціонування особистості [69, 79]. Відповідно до евдемоністичної концепції, здобуття життєвих благ сприяє формуванню тривалого відчуття щастя та задоволеності життям.

О. Мірошніченко запропонував концепцію актуалізуючої тенденції, яка описує природну потребу людини розвивати себе і реалізовувати свій потенціал. За його спостереженнями, незадоволення базових фізіологічних потреб не обов'язково перешкоджає прагненню до самоактуалізації [33]. У свою чергу, Т. Мішина наголошує на екзистенційній дихотомії між прагненням «мати» та «бути». Вона пояснює, що «мати» передбачає орієнтацію на здобуття матеріальних або зовнішньо визначених цінностей та оцінку себе через призму соціальних стандартів, тоді як «бути» означає розвиток власної особистості та прагнення стати тим, ким людина може потенційно бути. Дослідження Мішиної показали, що особи, орієнтовані на «бути», частіше оцінюють себе як щасливіших, оскільки вони менш залежні від відповідності соціальним очікуванням і більше керуються власними цінностями [34].

Однією з перших спроб створити комплексну модель психологічного благополуччя в середині ХХ століття стала концепція К. Батаєвої, яка виділяла шість фундаментальних вимірів цього феномена. Серед них – самоприйняття, особистісний розвиток, інтегрованість, що проявляється у здатності ефективно протистояти стресовим ситуаціям, автономність, точність сприйняття соціальної реальності та компетентність у взаємодії з оточенням, що охоплює соціальну адаптивність та вміння вирішувати проблеми [14].

У подальшому розвиток багатовимірних моделей психологічного благополуччя отримав значний поштовх завдяки працям К. Ріфф, яка також виділила шість складових позитивного функціонування особистості. Ці компоненти охоплюють: здатність підтримувати конструктивні взаємини з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні соціальним середовищем, наявність життєвої мети та особистісний зріст. Таким чином, у сучасній психології благополуччя розглядається не лише як внутрішній стан, що організовує внутрішній світ людини, а й як динамічна взаємодія когнітивних, емоційних та поведінкових процесів, які забезпечують його переживання і прояви у життєвій діяльності [79, с. 719–727].

Крім того, важливий внесок у розуміння психологічного благополуччя внесла теорія самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі. Автори виділяють три базові потреби, властиві всім людям – автономію, компетентність та соціальні взаємозв'язки, які визначають рівень психологічного благополуччя. Вони підкреслюють, що на відміну від підходу К. Ріфф, ці характеристики виконують роль детермінантів благополуччя, а не інтегруються безпосередньо в його структуру. Таким чином, автономія, компетентність і соціальні зв'язки виступають ключовими чинниками формування психологічного благополуччя, а не його безпосередніми проявами [70, 78].

Дослідження О. Столярчука показують, що люди, які зосереджуються на гедоністичних практиках — таких як відпочинок, розваги та дозволля — відчують значну кількість позитивних емоцій, відчують себе більш енергійними та мають нижчий рівень негативних афектів. У короткостроковій перспективі це сприяє підвищенню їхньої щасливості порівняно з тими, хто орієнтується на евдемоністичні цінності. Водночас у довгостроковому вимірі особи, що ведуть евдемоністичний стиль життя – тобто активно працюють над розвитком власних здібностей, навчаються та реалізують свій потенціал – демонструють вищий рівень задоволеності життям. На думку дослідника, досягнення евдемоністичного благополуччя відбувається легше через систематичний розвиток особистості, її навичок та усвідомлене пошуку сенсу

життя. Столярчук також підкреслює, що задоволеність життям формується як співвідношення між реальною ситуацією та ідеальними уявленнями про життя, при цьому обидва показники оцінюються суб'єктивно самою людиною. Тому задоволеність життям розглядається як самостійний інструмент оцінки поточного стану життя, який може базуватися як на гедоністичних, так і на евдемоністичних орієнтирах [54, с. 121].

Дослідження Л. Омельченко та В. Мягера спрямовані на аналіз різних індикаторів психологічного здоров'я, що дало змогу сформулювати концептуальне розуміння психологічного благополуччя як багатовимірного конструкту. Автори виділяють два ключові компоненти цього феномена: щастя, яке включає задоволеність життям і позитивні емоції, та осмисленість, що поєднує наявність життєвої мети й особистісний розвиток. На основі 18 показників психологічного благополуччя дослідники виділили два провідні фактори: перший пов'язаний із щастям і суб'єктивним благополуччям, а другий – з особистісним ростом. Результати показали, що емоційне та психологічне благополуччя взаємопов'язані, проте залишаються окремими складовими [37, 39]. В. Мягер у своїх працях також виділяє три різні шляхи досягнення щастя. Перший шлях – це життя, насичене приємними відчуттями, позитивними емоціями та задоволенням; другий – життя, яке вирізняється цікавими подіями та активним залученням у різні види діяльності; третій – осмислене життя, коли особистісні ресурси спрямовуються на користь інших або на реалізацію значущих цінностей, а не лише власних потреб. Другий та третій шляхи тісно пов'язані з евдемоністичними цінностями, оскільки вони передбачають активне саморозвиток, занурення в діяльність та прагнення до усвідомленого сенсу життя [37].

Однією з ключових концепцій сучасної психології є теорія потоку, запропонована О. Полозенко. Вчений підкреслював, що високий рівень задоволеності життям та самосприйняттям людина відчуває тоді, коли має можливість займатися діяльністю, яка приносить їй справжнє задоволення. Стан, у якому результати діяльності відповідають очікуванням і прагненням

особистості, Полозенко визначав як «почуття потоку». Такий стан розглядається як оптимальний прояв внутрішньої мотивації, коли людина повністю занурюється у виконувану діяльність. У періоди переживання потоку індивіди часто відчують свободу, радість, високий рівень задоволення та відчуття власної компетентності, при цьому навіть базові потреби, як-от голод або соціальні обов'язки, відходять на другий план. Особистості, які регулярно переживають подібний стан, частіше ідентифікують себе як «щасливих». Дослідження, проведені в рамках теорії потоку, підтверджують значущість змінних, таких як «сенс життя» та «особистісний розвиток», у формуванні психологічного благополуччя [44, с.116].

Серед вітчизняних досліджень психологічного благополуччя особливе місце займають роботи О. Шевчишеної. Авторка підкреслює, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з екзистенційними переживаннями людини щодо власного життя. Воно усвідомлюється особистістю і проявляється як суб'єктивна реальність, що характеризується цілісністю та формується на основі інтегрованої оцінки власного життєвого досвіду. Дослідниця виділяє дві форми психологічного благополуччя: актуальне та ідеальне. Актуальне відображає реальне переживання людиною свого ставлення до життя, тоді як ідеальне показує, як особа уявляє своє життя у стані повного задоволення та психологічної гармонії, тобто як стан цілком благополучної людини [66].

Н. Хлопоніна визначала психологічне благополуччя як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечують ефективність та успішність людини як у суб'єктивному, так і в об'єктивному вимірі у взаємодії «суб'єкт – середовище». Дослідниця виділяла п'ять основних складників цього феномена: афективний, що характеризується балансом між позитивними та негативними емоційними переживаннями; компонент, пов'язаний із метапотребами, який включає особистісний розвиток і рівень самореалізації; світоглядний, що відображає наявність життєвих цілей; інтрарефлексивний, який проявляється у самоприйнятті; та інтеррефлексивний, що визначає компетентність у взаємодії з соціальним середовищем [63, с.134].

Проаналізуємо, як у психологічній літературі визначається поняття благополуччя шлюбу та які чинники впливають на його формування. Так, Ю. Альошина розглядає задоволеність шлюбом як суб'єктивну оцінку подружжям власних взаємин і ставлення до власного шлюбу [3]. О. Мірошніченко у своїх дослідженнях успішності шлюбу виділяє кілька його ключових складників: характер та рівень виконання соціальних і індивідуальних функцій; ступінь задоволеності подружжя взаєминами; стабільність шлюбу, яка оцінюється суб'єктивно через ймовірність розлучення; а також вплив родини на розвиток особистості кожного її члена [33]. В. Семчук визначає стійкість шлюбу як рівень оптимального функціонування сімейної структури [50]. С. Торохтій пропонує оцінювати якість подружніх стосунків через категорію психологічного здоров'я родини [59]. О. Кляпець під час створення типології сімей опирається на критерій гармонійності, який розглядає як душевне благополуччя членів родини, що регулює їхню поведінку у спілкуванні та діяльності [21]. В. Ткачова, яка трактує родину як систему, що самоорганізується, робить наголос на важливості узгодженості цінностей подружжя для підтримання гармонійних взаємин [58].

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел щодо якості подружніх відносин дозволив окреслити концепцію благополуччя шлюбно-подружніх взаємин. У цьому контексті благополуччя подружжя розглядається як досягнення інтеграції у шлюбі при повноцінному розвитку особистості обох партнерів та забезпеченні їх суб'єктивного відчуття задоволення життям. Подружня інтеграція, у нашому розумінні, – це єдність двох індивідуальностей, які водночас розвиваються та реалізують себе у взаємодії один з одним. Вона передбачає, по-перше, узгодженість усіх процесів спільного життя, а по-друге, подружню сумісність.

Подружня сумісність визначається як ефект взаємодії партнерів, що проявляється у максимальному рівні задоволеності відносинами, відчутті цілісності та гармонії пари. При цьому сумісність не означає обов'язкової схожості, а передбачає взаєморозуміння у всіх аспектах спільного життя і є динамічним процесом, що постійно розвивається. Інтеграція подружжя сприяє

подоланню так званої «екзистенційної дихотомії», оскільки в психологічно здорових і гармонійних сім'ях обидва партнери здатні одночасно поєднувати дві важливі тенденції: близькість та єдність із значущим іншим і автономність, збереження власної індивідуальності та самостійної особистісної ідентичності [54].

Значну увагу дослідники приділяють особистісним чинникам, які визначають задоволеність шлюбом і трактуються ними як показник благополуччя подружніх відносин. З. Кісарчук виділяє три складові задоволеності шлюбом: ставлення до партнера, ставлення до шлюбу загалом та ставлення до власного подружнього життя [20]. М. Сурякова підкреслює, що ключовим фактором є взаєморозуміння між подружжям, яке формується під впливом численних чинників: спільності уявлень про стосунки, узгодженості поведінки, прояву співчуття та точності комунікації [55]. О. Туриніна до складу благополуччя подружніх взаємин відносить: спільність родинних цінностей, адекватність ролей, низький рівень конфліктності, високий рівень поваги та емоційного прийняття один одного [60].

Р. Федоренко вважає, що зріла родина – це та, яка здатна виконувати всі свої функції, тобто задовольняє потреби обох партнерів [61]. Для оцінки подружніх стосунків дослідник пропонує не обмежуватися окремими характеристиками, а застосовувати загальніші параметри, які фокусуються на особистості учасників. Зокрема, замість традиційної категорії «задоволеність шлюбом» він використовує концепт суб'єктивного благополуччя, а замість «сумісності» – концепт співбуття. Основними індикаторами якості шлюбного співбуття, згідно з цією підходом, виступають: особистісна ідентичність партнерів, автентичність їхнього переживання буття та суб'єктивне відчуття благополуччя [61].

Аналіз наукових джерел дозволив виділити систему чинників, які забезпечують високий рівень прояву показників благополуччя в шлюбно-подружніх стосунках. Ця система охоплює два основні блоки: особистісні характеристики кожного з партнерів та особливості їх взаємозв'язку; а також

специфіку подружньої взаємодії. Перший блок включає такі індивідуальні характеристики подружжя: рівень особистісної зрілості та ступінь їх сумісності; інтегральні соціально-психологічні властивості особистості, зокрема інтернальність та активність як здатність ініціювати зміни у сімейних стосунках; узгодженість ціннісно-смислової сфери подружжя (домінуючі потреби та сімейні цінності); особистісну ідентичність партнерів; рівень соціально-психологічної компетентності, який проявляється через комунікативні навички, здатність до взаємодії, міжособистісну адаптивність, вміння долати стресові ситуації та обирати адекватні форми поведінки; а також сумісність індивідуально-психологічних характеристик на рівні Я-концепції. Другий блок охоплює особливості міжособистісної взаємодії та спілкування подружжя: підтримку один одного у особистісному розвитку; взаємне емоційне прийняття та любов, що включає взаємну повагу, турботу, відповідальність і розуміння; задоволеність спілкуванням; терапевтичний ефект взаємодії; задоволення важливих потреб один одного; дотримання оптимальної дистанції у стосунках, що забезпечує особистісну автономію; ефективність у вирішенні проблем; рольову адекватність подружжя; а також створення власної родинної субкультури, яка підтримує гармонійні взаємини.

Незважаючи на глибину досліджень, тема залишається дискусійною. Адже саме в родині, де тісні емоційні зв'язки, найбільше розходжень у думках, звичках, поглядах. І. Ващенко визначає конфлікти як суперечності між членами родини, що виникають через несумісність мотивів [11]. За В. Мягерою та Т. Мішиною, конфлікт спричиняється боротьбою за одне й те саме місце або роль [34, 37]. Інші вчені акцентують на зіткненні особистих потреб, цінностей та очікувань.

Учені також виділяють характерні риси сімейних конфліктів: специфіка предмета конфлікту, різноманітність причин, динаміка перебігу й соціальні наслідки, зокрема розлучення чи травматизація дітей. Здебільшого, конфлікти виникають тоді, коли один з подружжя намагається реалізувати власні потреби, ігноруючи інтереси іншого. В. Ратніков наголошує на типовості таких причин:

лідерські амбіції, конфлікти навколо фінансів чи побуту, авторитарність, зовнішнє втручання, сексуальна чи емоційна незадоволеність [47].

А. Кочетов виокремлює сім провідних причин конфліктів: зраду, ревності, біологічну несумісність, нерозуміння з оточенням, відмінність у підходах до виховання, особистісні недоліки та відсутність гармонії між батьками й дітьми [27]. Українські науковці І. Ващенко та Л. Кондрацька у своїх працях детально аналізують чинники, що провокують виникнення конфліктів у родинному середовищі. Серед ключових факторів вони виокремлюють погіршення фінансового стану родини, складнощі з працевлаштуванням, тривалу відсутність власного житла, а також проблеми з доступом до освітніх і виховних закладів для дітей. Такі обставини створюють стресовий фон, що призводить до напруження між членами сім'ї [11].

Окрім матеріальних труднощів, дослідники акцентують на емоційному голоді в подружніх стосунках: відсутність турботи, ласки й розуміння часто викликає відчуження. Несумісність у поглядах на спільне життя, виховання дітей або ставлення до родичів також є джерелом суперечок. До конфліктогенних чинників належать неадекватні очікування від ролей у шлюбі, несумісні риси характерів (конфліктність, агресія, грубість), а також обмеження свободи, ініціативи чи самовираження з боку партнера.

Серед більш серйозних причин – девіантна поведінка когось із членів родини (залежності, проблеми із законом), авторитарне втручання родичів у стосунки подружжя, страх втрати дитини, а також сексуальна дисгармонія, що впливає на емоційний і фізичний комфорт пари.

На основі глибини, частоти та сили конфліктів І. Ващенко запропонувала класифікацію сімей за ступенем напруженості у взаєминах. Вона розрізняє три типи родин: кризові, конфліктні та проблемні.

Кризова родина – це форма сімейних стосунків, де конфлікти досягають найбільшої гостроти, охоплюючи всі основні сфери життя. У таких сім'ях панує атмосфера постійного протистояння, де кожен відстоює свою позицію без

компромісів. Подібні стосунки часто призводять до розриву або існують на межі розпаду.

Конфліктна родина характеризується постійним зіткненням інтересів у певних сферах. Незважаючи на сильне емоційне напруження, подружжя здатне утримувати шлюб завдяки пошуку компромісів або наявності спільних цінностей, які тримають союз разом.

Проблемна родина – це форма подружніх стосунків, де конфлікти зумовлені сукупністю зовнішніх та психологічних чинників, таких як хвороба одного з членів, складні життєві обставини чи поведінкові проблеми дітей. Для таких родин характерна підвищена тривожність, порушення сну, емоційна нестабільність, зростання рівня агресивності або навіть розвиток психічних розладів [16; 17; 18].

Усі причини науковці поділяють на дві групи – психологічні (емоційне виснаження, ревності, психосексуальна несумісність, ціннісна невідповідність, боротьба за лідерство) та соціальні (фінансові й житлові труднощі, втручання родичів, відсутність підтримки тощо). У розв'язанні сімейних проблем важливу роль відіграють різні форми психологічної підтримки: індивідуальне консультування, психотерапія, соціально-психологічні тренінги, групи підтримки та медіація.

У своєму дослідженні сімейних конфліктів О. Полозенко виділяє низку ключових чинників, які найчастіше провокують напруження між партнерами. Зокрема, серед таких чинників дослідниця називає егоїстичну поведінку одного з подружжя, коли ігноруються потреби й бажання іншого, що руйнує баланс у стосунках. Ревності також чинять негативний вплив, підриваючи довіру та створюючи емоційне напруження. Однією з важливих причин конфліктів є нестача ефективної комунікації: відсутність щирої розмови, небажання чути та розуміти один одного призводять до непорозумінь. Крім того, обмеження особистої свободи та можливості самореалізації одного з партнерів спричиняє внутрішній дискомфорт і незадоволення [44].

Ще один чинник – дефіцит позитивних емоцій у стосунках: відсутність турботи, ніжності, уваги та емпатії руйнує емоційний зв'язок між партнерами. Також побутові труднощі часто накопичуються, створюючи додатковий стрес. Зрада, яка порушує основи довіри, є однією з найбільш шкідливих причин конфліктів. Невміння поважати одне одного, нещирість та відсутність підтримки підбивають взаєморозуміння. Різниця у поглядах на родинне життя – наприклад, щодо ролей у сім'ї чи виховання дітей – також викликає непорозуміння. Неузгодженість темпераментів, різні способи реакції на стрес і життєві виклики створюють додаткові перешкоди в гармонії стосунків. Шкідливі звички, такі як алкоголізм або азартні ігри, часто стають причинами конфліктів, порушуючи стабільність родини. Крім того, небажання надавати підтримку партнерові в емоційних чи побутових питаннях поглиблює проблему. Серед значущих чинників – і фінансові труднощі, які спричиняють тривалий стрес, і відмінності в духовних поглядах, що заважають досягти єдності в цінностях і переконаннях.

Таким чином, дослідження О. Полозенко акцентує на тому, що конфлікти в сім'ї є результатом складного переплетіння психологічних, емоційних, соціальних та побутових факторів. Їхня різноманітність і динаміка впродовж життя подружжя свідчать про складність цієї проблеми та потребу в постійному діалозі, підтримці й порозумінні між партнерами [44].

Сучасні соціальні трансформації та кризи дедалі частіше зумовлюють появу конфліктів у сфері сімейного життя, зокрема в подружніх стосунках. Сім'я, як базова одиниця суспільства, перебуває під впливом численних зовнішніх і внутрішніх чинників, що здатні дестабілізувати її функціонування. Одними з найтипівіших джерел напруги є порушення у спілкуванні, відмінності в ціннісних орієнтирах, емоційне виснаження, фінансові труднощі, а також невирішені особистісні суперечності між партнерами. Особливу увагу привертають рольові, сексуальні та емоційні конфлікти, які часто лежать в основі глибших сімейних криз. Варто зазначити, що конфлікт не завжди є руйнівним – у певних випадках він може стати поштовхом до особистісного зростання, розвитку емоційної зрілості та зміцнення взаєморозуміння між подружжям.

Умовою для такого позитивного сценарію є конструктивний підхід до вирішення суперечок: відкритий діалог, взаємна підтримка, увага до почуттів та потреб кожного з партнерів. Конфлікти проходять різні стадії розвитку – від прихованого незадоволення до відкритого протистояння – і вимагають уважного аналізу для пошуку ефективних стратегій подолання.

Попри наявність значного обсягу теоретичних та прикладних досліджень, проблема ефективної діагностики та вирішення подружніх конфліктів залишається відкритою.

1.2. Основні причини виникнення конфліктів у сучасних сім'ях

Сучасна сім'я функціонує в умовах швидких соціальних змін, зростаючого психологічного навантаження та нестабільної економічної ситуації, що значно ускладнює гармонійну взаємодію між її членами. Конфлікти в сім'ї можуть виникати з різноманітних причин, які умовно поділяються на соціально-економічні, психологічні, комунікативні, побутові та ціннісні.

1. Емоційна віддаленість і брак уваги є однією з найпоширеніших і водночас найнебезпечніших причин конфліктів у сучасних сім'ях. Цей чинник не завжди проявляється різко чи відкрито – часто він накопичується поступово, підточуючи фундамент взаємин між партнерами. На початкових етапах стосунків емоційна близькість зазвичай присутня: люди щиро цікавляться життям одне одного, прагнуть підтримки, турботи, розуміння. Однак з часом, під впливом щоденних турбот, рутини, стресів або втрати романтичного інтересу, відбувається зменшення емоційного контакту. Партнери перестають виявляти зацікавлення внутрішнім світом одне одного: почуттями, емоціями, думками, тривогами чи досягненнями. Це проявляється у таких формах: ігнорування емоційного стану партнера (відсутність співпереживання, емпатії, підтримки у важкі моменти); нехтування словесними проявами тепла та любові (звертання на «автоматі», рідкісні компліменти, відсутність подяки); відсутність тілесної близькості (обіймів, дотиків, поглядів); відсутність спільного часу або інтересу до спільного дозвілля (переважання гаджетів, телевізора або роботи над живим

спілкуванням); емоційне виснаження одного або обох партнерів, що веде до відчуття, що тебе «не чують» і «не бачать» [42, с.209].

Такий стан поступово призводить до втрати емоційного зв'язку, зменшення задоволення від подружнього життя, накопичення внутрішньої напруги. Людина починає почуватися самотньою навіть у шлюбі. У відповідь на це з'являються образи, розчарування, пошук емоційного відгуку на стороні (наприклад, у друзях, родичах або навіть нових знайомствах), агресивні прояви незадоволення у формі докорів і конфліктів. Особливо гостро емоційна ізоляція переживається у періоди криз – наприклад, після народження дитини, втрати роботи, хвороби, чи інших стресів. Якщо партнери не мають звички відкрито говорити про свої почуття та потреби, така дистанція лише посилюється.

2. Проблеми комунікації є важливим і складним чинником, який призводить до виникнення численних конфліктів у сімейних стосунках. В основі цього чинника лежить не лише технічний брак взаємодії між партнерами, а й глибші психологічні причини, що стосуються сприйняття, розуміння і вираження власних емоцій, думок і потреб. Погана комунікація проявляється в різних формах і призводить до тривалих конфліктів і непорозумінь. Часто один з партнерів не в змозі або не хоче відкрито говорити про свої емоції чи побажання, бо боїться бути незрозумілим, осудженим або відкинутим. Це може бути наслідком виховання, соціальних установок чи попередніх травм. Як результат, емоції накопичуються, а партнер починає відчувати, що його ігнорують або не цінують. Коли невисловлені почуття не отримують відповідної реакції, це призводить до емоційної віддаленості та зрештою – до конфліктів [45, с.164].

Кожна людина має свій індивідуальний стиль спілкування, який є більш або менш агресивний, відкритий або замкнутий. Один партнер може мати схильність до прямолінійних висловлювань і рішучих дій, тоді як інший може бути схильним до обережного обговорення і відтягування вирішення проблем. Така різниця в стилях комунікації призводить до перманентних конфліктів через різне сприйняття ситуації. У деяких сім'ях партнери мають неусвідомлені, але

важливі для них правила спілкування (наприклад, не кричати, не вживати образливих слів). Коли ці правила порушуються, один з партнерів відчуває глибоке розчарування або біль. У таких випадках навіть дрібні конфлікти можуть швидко перерости в серйозні, оскільки партнер відчуває, що його кордони порушені [49, с.116].

Якщо в стосунках партнери часто займаються критикою один одного, без надання конструктивних пропозицій або підтримки, це створює атмосферу ворожнечі. Постійна критика виснажує емоційні ресурси і перешкоджає конструктивному діалогу. Партнери починають відчувати себе незадоволеними та непотрібними, що викликає ще більші конфлікти і зрештою призводить до відчуження. Невміння вирішувати конфлікти конструктивно створює постійну напругу і призводить до емоційного вигорання.

3. Побутові труднощі є однією з найпоширеніших причин виникнення конфліктів у сім'ї. Цей чинник включає в себе не тільки матеріальні, але й організаційні та психологічні аспекти повсякденного життя, які створюють стрес та напругу в стосунках між подружжям та іншими членами сім'ї. Вони виникають через низку факторів, від фінансових труднощів до організації домашнього господарства, а також через недостатню увагу до потреб один одного в побуті. Недостатня кількість коштів на покриття основних потреб сім'ї (житло, їжа, одяг) є однією з найпоширеніших причин напруження. Проблеми з грошима часто призводять до стресу та тривоги, що, в свою чергу, спричиняє часті конфлікти. Коли один з партнерів не може знайти роботу або коли доходи сім'ї нестабільні, це створює напругу, яка викликає сварки через розподіл фінансових зобов'язань, почуття безпорадності або претензії щодо неефективного використання грошей [54, с. 108].

Підтримка домашнього господарства і одночасне ведення професійної кар'єри – це великий виклик для багатьох сімей. Жінки та чоловіки, які працюють на повну ставку, часто мають мало часу для домашніх обов'язків, що може призводити до почуття незадоволення і навіть обурення з боку партнера. Наприклад, якщо один з партнерів вважає, що більшість побутових завдань

лягають на нього, а інший не бере активної участі, це викликає конфлікти щодо розподілу ролей у сім'ї. Сучасне життя, яке вимагає постійної зайнятості та уваги до роботи, дітей, фінансів, залишає мало часу для спільного проведення часу чи просто для відпочинку. Постійна зайнятість і брак часу на спільне життя може створювати відчуття емоційної віддаленості та призвести до того, що партнери почнуть відчувати себе неважливими або залишеними без уваги. Це викликає емоційний стрес і, як результат, часті конфлікти.

Погані умови для життя – це ще одна важлива причина сімейних конфліктів. Проблеми з житлом, такі як погане житлове приміщення, відсутність власного житла, необхідність проживання в тісних умовах чи в орендованих квартирах, можуть значно збільшити рівень стресу в родині. Вони викликають незадоволення, що призводить до взаємних претензій і незгод між партнерами. [46].

Побутові труднощі, які виникають у процесі ведення домашнього господарства та взаємодії в повсякденному житті, є важливим джерелом конфліктів у родині. Вони можуть мати різні прояви, від матеріальних проблем до організаційних та психологічних труднощів. Як наслідок, ці труднощі підвищують рівень стресу, емоційного виснаження та незадоволення, що у свою чергу може призводити до постійних конфліктів. Для їх вирішення важливо не тільки знайти баланс між обов'язками, але й проявляти терпіння, взаємопідтримку та готовність до компромісу.

4. Матеріальні проблеми є однією з основних причин виникнення конфліктів у сучасних сім'ях. Цей чинник охоплює всі питання, пов'язані з фінансовим становищем сім'ї: від недостатніх доходів до труднощів у плануванні бюджету та розподілі ресурсів. Матеріальна нестабільність значно ускладнює взаєморозуміння в родині, спричиняти стрес та фрустрацію, що в кінцевому підсумку може призводити до конфліктів між подружжям та іншими членами сім'ї. Коли сім'я стикається з недостатньою кількістю грошей для забезпечення базових потреб (їжа, житло, медичне обслуговування), це призводить до стресу та занепокоєння, що викликає часті сварки між партнерами. Якщо один із

партнерів не може забезпечити стабільний дохід або втрачає роботу, інший може відчувати тиск, відповідальність за всю родину, що призводить до емоційних розладів. Постійне занепокоєння про гроші може створити атмосферу напруги, що збільшує ймовірність конфліктів [24, с. 112].

Партнери можуть мати різні погляди на те, як правильно розподіляти доходи та витрати, що може стати джерелом непорозумінь. Один може бути економним і прагнути до заощаджень, тоді як інший більше схильний витратити на розваги, покупки чи інші задоволення. Це стає причиною постійних сварок та зростаючої емоційної напруги. Різні підходи до фінансів часто є джерелом конфліктів у сім'ї, оскільки вони стосуються базових уявлень про матеріальну безпеку та стабільність. Накопичення боргів або фінансова залежність від кредитів можуть стати серйозною причиною конфліктів у родині. Якщо один із партнерів бере на себе значну частину боргових зобов'язань, це призводить до почуття невизначеності та тривоги в сім'ї. Кредитні зобов'язання створюють додатковий стрес, коли неможливо своєчасно виплачувати борги або якщо виникають затримки з погашенням. Це підвищує рівень фінансового тиску на пару та може викликати обвинувачення та невдоволення [44].

Партнери часто не доходять згоди щодо того, як і скільки слід витратити на поточні потреби сім'ї, а також на розваги чи інші додаткові витрати. Невиконання фінансових обов'язків часто викликає відчуття неувважності з боку партнера, що стає приводом для серйозних конфліктів. Відсутність чіткої стратегії та плану бюджету сім'ї також може стати джерелом конфліктів. Коли партнери не визначають пріоритети у витратах, витрачають гроші на непотрібні речі чи не планують заощаджень, це призводить до фінансових труднощів. Тривала нестабільність або відсутність прозорого фінансового плану може створювати напруженість і призводити до непорозумінь.

Батьки можуть конфліктувати через те, як повинні витратитися кошти на дітей – чи це на їхнє навчання, хобі, медичне обслуговування чи інші потреби. Коли один із партнерів вважає, що коштів на дітей недостатньо, або що вони витрачаються неефективно, це призводить до розбіжностей і сварок. Особливо

це актуально, коли є труднощі у фінансуванні освіти, розвитку або медичних послуг для дітей. У деяких випадках партнер може повністю залежати від іншого щодо фінансів. [28, с. 254].

Матеріальні проблеми можуть серйозно впливати на сімейні стосунки. Вони створюють економічний стрес, підвищують напруження в родині і стають однією з основних причин конфліктів. Важливою є роль відкритого спілкування між партнерами щодо фінансів, щоб уникати непорозумінь і забезпечити стабільність і гармонію в сім'ї. Рішення фінансових проблем, компроміси щодо витрат та підтримка партнера у складних ситуаціях можуть значно зменшити ризик виникнення конфліктів у родині.

5. Різні погляди на виховання дітей.

Відмінності у методах виховання, уявленнях про дисципліну, освітніх пріоритетах та стилях взаємодії з дитиною часто стають підґрунтям сімейних суперечок. Партнери нерідко дотримуються різних підходів до того, що вважається оптимальним для розвитку дитини, що формує напруження та непорозуміння. Розбіжності охоплюють не лише конкретні виховні стратегії, а й бачення ключових аспектів формування особистості. Один із батьків схиляється до більш суворого й вимогливого стилю, тоді як інший віддає перевагу ліберальним і м'яким способам встановлення меж. Такі відмінності часто провокують конфлікти, особливо коли один партнер сприймає підхід іншого як надмірно поблажливий чи, навпаки, занадто жорсткий. Крім того, батьки нерідко по-різному визначають виховні пріоритети: одні акцентують увагу на навчанні та розвиткові професійних навичок, інші – на емоційному середовищі та особистісному зростанні дитини. За відсутності спільного бачення подібні відмінності спричиняють суттєві труднощі у взаємодії між партнерами [29, с. 23].

Невідповідність позицій проявляється й у підходах до покарань і заохочень. Один із батьків наполягає на необхідності чіткої реакції на небажану поведінку, інший орієнтується на методи позитивного підкріплення. Така несинхронність призводить до непослідовності виховних впливів, що дезорієнтує дитину та посилює напруження між дорослими. Відмінності

простежуються й у визначенні пріоритетів розвитку: один з батьків підтримує активні заняття спортом чи музикою, інший вважає важливішим забезпечити час для гри та самовираження. За відсутності компромісу виникають суперечки щодо оптимальної підтримки розвитку дитини.

Додатковим чинником конфліктів стають різні уявлення про соціальне оточення. Один із партнерів виявляє більшу обережність у виборі кола спілкування дитини, прагнучи мінімізувати можливі негативні впливи, тоді як інший демонструє більш довірливе ставлення до самостійного вибору друзів. Подібні суперечності охоплюють і питання залучення родичів до виховання: для одного з батьків участь бабусь і дідусів є цінною підтримкою, тоді як інший сприймає такий вплив як надмірний або небажаний. Невизначеність меж у цьому питанні нерідко провокує додаткові напруження.

Не менш чутливою сферою є фінансове забезпечення виховання. Один із партнерів наполягає на витратах, спрямованих на додаткові заняття й розвиткові програми, інший – надає перевагу задоволенню базових потреб. Несумісність фінансових пріоритетів породжує суперечки та підсилює відчуття напруги в сім'ї. Схожі труднощі виникають і в контексті розподілу обов'язків щодо догляду за дитиною: коли один із батьків відчуває недостатню участь партнера, формується почуття несправедливості й перевантаженості, що негативно позначається на сімейному кліматі. Отже, різні погляди на виховання дітей становлять складну багатокомпонентну проблему, здатну провокувати значні конфлікти у родині. Невідповідність підходів до дисципліни, соціалізації та розвитку дитини сприяє зростанню емоційної напруги між партнерами. Для уникнення таких суперечок важливими є відкритий діалог, взаємне узгодження виховних стратегій та формування спільного бачення гармонійного розвитку дитини.

6. Несумісність характерів. Відмінності у темпераменті, рівні емоційної стабільності, імпульсивності, схильності до домінування чи, навпаки, замкненості істотно ускладнюють досягнення взаєморозуміння, особливо в кризових ситуаціях. У сім'ях, де подружжя вирізняється контрастними рисами

характеру, частіше виникають труднощі у спілкуванні, ухваленні рішень та побудові конструктивної взаємодії, що призводить до постійних суперечок і напруженості. Індивідуальні стилі комунікації є значущим чинником конфліктогенності: один партнер схильний до відкритого емоційного самовираження, тоді як інший дотримується стриманого й замкненого способу спілкування. Це створює дисбаланс у сприйнятті: для одного бракує відвертості, інший же відчуває надмірність емоційного тиску. Значущим джерелом непорозумінь є також різниця в темпераментах: активність, динамічність і прагнення до нових вражень у одного з подружжя контрастують із потребою в спокої, стабільності та розміркованості в іншого. Такі відмінності виявляються у виборі форм дозвілля, стилях розв'язання проблем та ставленні до майбутніх планів.

Важливим аспектом є контрастні стратегії поведінки в конфліктах. Один із партнерів прагне швидкого врегулювання ситуації та досягнення компромісу, інший схиляється до уникнення напружених розмов або затягування їх обговорення. Це породжує додаткову незадоволеність, оскільки сторони сприймають такі дії як небажання співпрацювати. Відмінності у життєвих пріоритетах і цінностях є ще одним чинником напруження: для одного важлива професійна реалізація й досягнення, тоді як інший зосереджується на родині, емоційному комфорті та взаємній підтримці. У результаті партнери нерідко відчувають себе недооціненими або не зрозумілими [23, с. 143].

Несумісність характерів також проявляється у ставленні до побутових обов'язків. Один із партнерів дотримується організованості та акуратності, тоді як інший характеризується меншою структурованістю та розсіяністю. Подібні розбіжності спричиняють стрес, особливо коли одна зі сторін вважає, що не отримує належної підтримки у виконанні щоденних завдань. Контрастність темпераментів виявляється і в рівні емоційної регуляції: часті емоційні реакції одного з подружжя вступають у протиріччя зі спокійною та врівноваженою поведінкою іншого. Це породжує взаємні докори – від звинувачень у надмірній емоційності до відчуття браку розуміння з боку партнера.

Додаткові труднощі виникають у ситуаціях, що потребують компромісу й адаптивності. Один із партнерів виявляє впертість і небажання змінювати звичну поведінку, інший – гнучкіший і краще адаптується до нових умов. У таких випадках створюється відчуття обмеженості або непочуття. Відмінності в уявленнях про сутність шлюбу також стають джерелом конфліктів: для одного він передбачає постійну підтримку й глибоку емоційну близькість, тоді як інший розглядає сімейний союз як простір для самовираження та збереження особистої свободи. Подібні розходження породжують незадоволення та формують підґрунтя для тривалих суперечок. Таким чином, несумісність характерів є значним викликом для подружніх стосунків, оскільки різні особистісні риси, темпераменти та життєві орієнтації часто спричиняють емоційну напругу й часті конфлікти. Для подолання таких труднощів важливими є розвиток взаєморозуміння, формування емпатії, опанування навичок компромісу та зміцнення здатності до саморегуляції, що істотно знижує ризики конфліктів на основі характерологічних відмінностей [12, с. 116].

7. Ревнощі та зрада. Підозри, недовіра, надмірний контроль з боку одного з партнерів або реальні факти невірності підривають емоційну стабільність подружжя та часто провокують тривалі конфлікти чи навіть розлучення. Ревнощі – це емоційний стан, що виникає в умовах уявної чи реальної загрози партнерству, коли з'являється конкуренція за увагу, любов або прихильність. Партнер із заниженою самооцінкою частіше сумнівається у власній значущості, що породжує внутрішню невпевненість та сталі підозри щодо вірності. У таких випадках ревнощі є наслідком особистісних комплексів, які не мають реального підґрунтя.

У стосунках із недостатнім рівнем стабільності формується тривожність стосовно ймовірності розриву або зради. Це спричиняє надмірну настороженість, підвищену увагу до поведінки партнера та підозрілість, незалежно від наявності реальних підстав. Ревнощі часто походять і від прагнення контролювати дії іншого. Підвищена власницькість створює емоційний тиск, що стає джерелом частих конфліктів і поглиблює напруження у стосунках [8, с. 136]. Постійні

перевірки, вимоги звітності й підозри формують замкнене коло сварок і недовіри. Негативний досвід минулих стосунків, зокрема пережита зрада, також спричинює хронічну напругу у нових відносинах. Страх повторення травматичного досвіду спотворює сприйняття поведінки партнера та веде до гіпертрофованих реакцій. Ключовим фактором виникнення ревнощів є порушена або недостатньо сформована довіра: сумніви щодо вірності поступово трансформуються у стале джерело конфліктів, поглиблюючи емоційну дистанцію між партнерами.

Зрада – серйозне порушення довіри, яке змінює саму природу сімейних стосунків. Вона може мати емоційний або фізичний характер, однак у будь-якій формі завдає значного психологічного болю, насамперед тому, хто зазнав її. Порушення довіри руйнує фундамент стосунків: після виявлення невірності з'являються стійкі сумніви, контроль і внутрішній опір до відновлення близькості. Процес повернення довіри є тривалим і не завжди можливим, а емоційні наслідки часто зберігаються роками. Зрада нерідко стає причиною глибокої емоційної травми, що супроводжується сильними переживаннями – образою, гнівом, болем, відчаєм. Цей стан здатен спричинити психоемоційні розлади, зокрема тривожність або депресивні реакції, які іноді потребують професійної допомоги [7, с. 44]. Невірність також істотно знижує рівень як емоційної, так і фізичної інтимності: пережиті страждання ускладнюють повернення до довірливих стосунків навіть за наявності бажання обох партнерів рухатися далі.

Для багатьох пар зрада стає критичною точкою, після якої відносини втрачають цілісність. Нездатність подолати наслідки невірності часто завершується розлученням, оскільки подружжя не бачить перспективи відновлення довіри та гармонії. Людина, що пережила зраду, стикається з внутрішньою кризою самооцінки: виникають сумніви у власній привабливості, цінності та гідності, що впливає на емоційний стан і подальший особистісний розвиток. У сім'ях із дітьми наслідки зради особливо складні: діти нерідко стають свідками конфліктів, що негативно позначається на їхньому психологічному

благополуччі та формуванні моделей побудови стосунків у дорослому житті. Таким чином, ревності та зрада становлять значну загрозу стабільності й цілісності сімейних стосунків. Вони руйнують основу довіри, емоційного зв'язку й взаємної підтримки. Для запобігання таким явищам необхідно формувати здорові комунікативні стратегії, підтримувати емоційну близькість та систематично працювати над зміцненням довіри. У випадку пережитої зради доцільним є звернення по психологічну допомогу, що дає змогу оцінити ситуацію та обрати оптимальні шляхи відновлення стосунків – якщо пара вбачає у цьому перспективу.

8. Обмеження особистої свободи. Сімейні конфлікти нерідко виникають у ситуаціях, коли один із партнерів нав'язує власні правила, встановлює надмірний контроль над поведінкою іншого, що спричиняє внутрішній опір, відчуття залежності та пригніченості. Йдеться про випадки, коли один чи обидва партнери відчують звуження можливостей для самовираження, автономії та незалежності. Такі обмеження зумовлюються як особистісним контролем, так і впливом соціальних або культурних норм. Наслідки подібної поведінки нерідко виявляються глибокими й негативно позначаються на психоемоційному стані подружжя та якості взаємин.

Одним із проявів контролю виступає емоційний тиск, за якого партнер пригнічує прояви почуттів, переживань та думок іншої людини. Це виявляється у маніпуляціях, ігноруванні потреб або змушуванні приховувати емоції, що створює атмосферу ізоляції й незадоволеності. Поширеним є також фінансовий контроль: один із партнерів обмежує доступ іншого до матеріальних ресурсів, формуючи економічну залежність. За таких умов людина відчуває зниження власної суб'єктності й обмеженість у прийнятті рішень, що істотно звужує простір її особистої свободи [4].

До вагомих форм обмеження належить і соціальна ізоляція, коли партнер перешкоджає спілкуванню з родиною, друзями чи зовнішнім середовищем. Подібна поведінка часто зумовлена ревностями або прагненням повного контролю, а її наслідком стає поглиблення самотності та погіршення

психоемоційного стану. Іще одним різновидом контролю є нав'язування власних поглядів та інтересів: партнер вимагає повної відповідності його очікуванням щодо захоплень, стилю життя чи професійного вибору. Це обмежує самовираження, знижує мотивацію до розвитку та спричиняє фрустрацію. Аналогічно, примусове закріплення за партнером певних сімейних ролей – наприклад, виключно ведення домогосподарства чи догляд за дітьми – без урахування його бажань і цілей призводить до пригніченості та внутрішнього протесту, що створює умови для конфліктів.

Обмеження свободи своєю чергою негативно позначається на комунікації. Людина, чия автономія порушена, часто перестає відкрито висловлювати думки й почуття, що спричиняє емоційну дистанцію. За тривалого тиску відбувається поступове охолодження взаємин та зниження рівня інтимності. Постійний контроль і тиск здатні призвести до повного розриву, адже партнер, який перебуває в ситуації внутрішнього «замикання», прагне відновити незалежність і вдається до розірвання стосунків [3, с. 114]. Таким чином, обмеження особистої свободи є однією з ключових причин виникнення сімейних конфліктів, оскільки порушує засадничі принципи здорових взаємин – взаємну повагу, довіру та підтримку. Запобігання таким проявам передбачає створення умов для реалізації особистісних потреб кожного партнера, підтримку його інтересів, а також розвиток навичок ефективної комунікації й конструктивного розв'язання конфліктів. Це сприяє формуванню гармонійних стосунків, у яких особиста свобода не зазнає обмежень.

9. Психологічні труднощі. Психологічна травматизація, комплекси, недостатність навичок саморефлексії та схильність до маніпулятивної поведінки становлять вагомі чинники сімейних конфліктів, вирішення яких нерідко потребує професійної допомоги. Одним із найпоширеніших явищ, що негативно впливають на подружні взаємини, є депресія. Її перебіг у одного з партнерів зумовлює низку труднощів: депресивні стани супроводжуються емоційною віддаленістю, зниженням здатності підтримувати активні взаємини та послабленням емоційної близькості в родині. Партнер може відчувати себе

непотрібним або позбавленим уваги, що спричиняє напруження у стосунках. Також депресія нерідко призводить до обмеження соціальних контактів та небажання брати участь у сімейному житті, формуючи атмосферу ізоляції. Окрім того, депресивні переживання ускладнюють комунікацію, оскільки людині важко відкрито обговорювати емоції, що сприяє накопиченню непорозумінь і внутрішнього стресу [7, с. 45].

До психологічних труднощів, що провокують конфлікти, належать тривожні розлади та різноманітні страхи. Підвищена тривожність часто супроводжується постійними сумнівами у партнері, майбутньому стосунків або стабільності родини, формуючи атмосферу недовіри та напруженості. У таких умовах навіть дрібні ситуації сприймаються як загрозові, що призводить до частих і надмірних конфліктів. Страх втрати партнера, страх змін чи невизначеності накопичують негативні емоції всередині родини, підтримуючи стан хронічної напруги. Важливим чинником конфліктності є й низька самооцінка: вона зумовлює почуття заздрості щодо досягнень партнера, спричиняє внутрішній дискомфорт і може породжувати відчуження. Іноді низька самооцінка компенсується агресивною поведінкою або використанням захисних механізмів – сарказмом, принизливими висловлюваннями чи агресивними реакціями, що руйнують атмосферу довіри та взаємоповаги [8, с. 135].

Психологічний стрес є ще одним значущим чинником виникнення сімейних конфліктів. Його джерелом виступають професійні труднощі, фінансові проблеми, хвороби або інші складні життєві ситуації. У стані сильного стресу здатність до конструктивного розв'язання проблем знижується, і навіть незначні події здатні провокувати надмірні емоційні реакції. Тривале перебування під впливом стресу призводить до емоційного виснаження, за якого дрібні непорозуміння переростають у конфлікти та створюють додатковий тягар для стосунків. Хронічний стрес, депресивні та тривожні розлади не лише ускладнюють міжособистісні взаємини, а й погіршують психічне здоров'я членів родини. У складних випадках вони спричиняють розвиток серйозних психічних

порушень, зокрема розладів поведінки чи посттравматичного стресового розладу. Постійні емоційні суперечності та напруга позбавляють партнерів відчуття взаємної підтримки, що поступово знижує якість стосунків і зрештою здатне призвести до їхнього розриву [9, с. 116].

Психологічні труднощі у сімейному житті мають прямий вплив на характер взаємодії між партнерами. Вони можуть бути наслідком як індивідуальних переживань, так і динаміки взаємин. Ефективне подолання таких труднощів потребує уваги, підтримки й емоційної чутливості з боку партнера. Ігнорування цих проблем сприяє поглибленню конфліктності, тоді як своєчасна підтримка та взаєморозуміння здатні зміцнити сімейні стосунки та сприяти їхній стабілізації.

10. Втручання родичів є одним із ключових чинників, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. Часто близькі (батьки, брати, сестри та інші родичі) прагнуть впливати на рішення подружжя або втручатися в їхнє приватне життя, що порушує межі автономії партнерів і провокує напруження у взаєминах. Одним із найбільш типових проявів такого втручання виступає порушення приватності пари. Родичі нерідко дають поради щодо організації побуту, виховання дітей чи розподілу фінансів, формуючи у подружжя відчуття обмеженості у самостійному прийнятті рішень та підризу їх незалежності. Недотримання меж особистого простору створює відчуття постійного контролю з боку родичів. Подібна поведінка провокує конфлікти, оскільки партнери замість підтримки зіштовхуються з критикою або небажаним втручанням у найбільш інтимні сфери сімейного життя [11, с. 150].

Ще одним поширеним аспектом надмірної залученості родичів є прагнення впливати на процес виховання дітей. Батьки чи інші близькі часто наполягають на власних підходах, що призводить до суперечностей між партнерами. Відмінності у виховних стратегіях породжують стрес та непорозуміння: один із партнерів може орієнтуватися на активну участь батьків, тоді як інший – прагнути самостійності. За таких умов поради родичів, що суперечать баченням пари, знижують упевненість щодо власних рішень і створюють додаткове

емоційне напруження. Іноді втручання здійснюється через емоційний тиск, зумовлений культурними традиціями або сімейними очікуваннями щодо «правильних» рішень пари. Подібна поведінка часто стосується важливих сфер життя – придбання житла, організації відпочинку чи фінансового планування – що послаблює відчуття самотійності подружжя [11, с. 152].

У низці випадків надмірна залученість родичів стосується інтимної сфери подружнього життя, включно з аспектами сексуального та емоційного зв'язку. Таке втручання є особливо чутливим, адже зачіпає найінтимніші аспекти стосунків. Деякі родичі прагнуть обговорювати питання сексуальної гармонії або емоційних труднощів у парі, що створює дискомфорт і посилює напругу. Якщо хтось із партнерів ділиться особистими переживаннями з членами своєї родини, це нерідко стає приводом для сторонніх порад, які не сприяють вирішенню проблем, а лише порушують конфіденційність стосунків. Надмірне втручання здатне призвести до відчуження між партнерами, особливо коли один із них відчуває відсутність підтримки щодо власних рішень і потреб. Це спричиняє зростання конфліктності та напруження як у подружжі, так і у взаєминах із родичами. У деяких випадках партнери опиняються перед необхідністю робити вибір між власною сім'єю та родиною походження, що негативно позначається на емоційному кліматі й стабільності стосунків.

Зовнішнє втручання родичів істотно впливає на якість сімейних взаємин: породжує невизначеність, емоційну напругу та конфлікти. Для збереження гармонії важливо забезпечити повагу до меж приватності, визнання автономії кожного партнера й спільне прийняття рішень. Дотримання особистісних кордонів, взаємоповага та здатність розв'язувати проблеми без стороннього тиску є визначальними умовами запобігання руйнуванню подружніх стосунків унаслідок надмірного впливу родичів.

11. Сексуальна дисгармонія. Однією з найпоширеніших причин сексуальної дисгармонії є невідповідність у рівні інтимних потреб і очікувань партнерів. Якщо один із них прагне більшої або, навпаки, меншої частоти близькості, це здатне спричинювати стрес, непорозуміння та відчуття

невпевненості. Нерівність у потребах нерідко призводить до виникнення неприязні чи образ, що в подальшому формує емоційну дистанцію та зниження відчуття зв'язку між партнерами. Невдоволення інтимною взаємодією поступово трансформується у зростання напруги й часті суперечки.

Вагому роль у формуванні дисгармонії відіграють психологічні чинники, зумовлені минулим негативним досвідом, стресовими подіями чи травмами. Психологічне напруження, тривога, пригнічений емоційний стан або невирішені внутрішні конфлікти впливають на здатність вибудовувати інтимну близькість. Особи, які пережили травматичні події або мають складний досвід стосунків, іноді виявляють труднощі з довірою, що веде до зниження емоційної відкритості. Додатковими чинниками виступають професійні перевантаження, фінансові труднощі чи загальне емоційне виснаження, що погіршує інтерес до інтимного життя [12, с. 118].

Важливим аспектом подружньої взаємодії є відкритість у спілкуванні щодо інтимних потреб. У багатьох сім'ях такі теми залишаються табуованими, що перешкоджає конструктивному розв'язанню проблем. Небажання або невміння обговорювати власні переживання, очікування чи межі призводить до накопичення незадоволеності, формування емоційної відстані та зниження рівня довіри. Відсутність діалогу унеможливорює спільний пошук шляхів подолання труднощів, що впливає на загальний емоційний клімат у подружжі. До причин дисгармонії належать також фізіологічні та медичні чинники: коливання гормонального фону, зміни, пов'язані з віком, хронічні захворювання або побічні ефекти певних медикаментів. Такі стани можуть знижувати інтерес до близькості або ускладнювати її, що впливає на якість подружніх стосунків. Серед прикладів – депресивні стани, ендокринні порушення, серцево-судинні хвороби чи інші медичні проблеми, які змінюють загальне самопочуття та рівень енергії [15, с. 264].

Соціальні та культурні чинники також впливають на формування інтимної взаємодії. У деяких культурах тематика сексуальності залишається малодоступною для обговорення, що знижує рівень обізнаності та ускладнює

подолання труднощів. Додатковий тиск формують соціальні стандарти та медійні уявлення про «ідеальні» стосунки, що створює нереалістичні очікування та сприяє виникненню незадоволеності.

Сексуальна дисгармонія має багатофакторний характер і зумовлюється поєднанням психологічних, соціокультурних, фізіологічних та комунікативних впливів. Її подолання потребує відкритого діалогу, взаємної довіри та готовності партнерів до спільного пошуку рішень. Гармонія у цій сфері є важливим чинником емоційної близькості та стабільності сімейних стосунків.

12. Різниця в цінностях і цілях. Цінності визначають життєві пріоритети людини та окреслюють, що вона вважає важливим. Коли погляди подружжя істотно відрізняються, у повсякденній взаємодії виникають значні труднощі. Наприклад, один із партнерів надає перевагу професійному розвитку, тоді як інший більше орієнтується на сімейне життя й дозвілля. Таке розходження спричинює непорозуміння та відчуття емоційного віддалення, оскільки один із партнерів сприймає нестачу уваги чи підтримки як ігнорування його потреб. Для окремих людей пріоритетними є фінансова стабільність і матеріальне забезпечення, тоді як інші зосереджені на духовному зростанні чи особистісному благополуччі, відсуваючи матеріальні питання на другий план. Такі відмінності часто стають причиною суперечок щодо бюджету, витрат та планування майбутнього [18, с. 6].

Життєві цілі визначають уявлення людини про майбутнє та окреслюють її стратегічні наміри. Розбіжності у цілях здатні спричинювати тривалі конфлікти. Один партнер, наприклад, прагне великої родини та планує народження кількох дітей, тоді як інший не має бажання ставати батьком або обмежується однією дитиною. Відмінності у баченні виховання, а також у позиції щодо батьківства загалом стають вагомими чинниками напруженості. Аналогічних труднощів додає несумісність у виборі місця проживання: один партнер орієнтується на життя у великому місті, інший віддає перевагу сільській місцевості. Розходження в кар'єрних амбіціях також здатне ускладнювати спільне життя, коли один

учасник подружжя прагне високого соціального статусу, а інший тяжіє до більш спокійного та врівноваженого способу життя [22, с. 30].

Важливою сферою розбіжностей є підходи до виховання дітей. Авторитарний стиль одного з партнерів та ліберальніший підхід іншого часто провокують постійні суперечки, що відбиваються не лише на подружніх стосунках, а й на взаєминах із дітьми. Значний вплив мають також релігійні та світоглядні розбіжності. Якщо один із партнерів суворо дотримується релігійних норм і хоче передати їх дітям, а інший не поділяє цих поглядів, виникають напружені ситуації. У змішаних подружжях культурні та релігійні відмінності проявляються у різному розумінні ролей чоловіка й жінки, сімейних традицій та взаємодії з родичами, що часто призводить до непорозумінь і конфліктів [24, с. 86].

Спільні інтереси та хобі сприяють емоційній єдності подружжя. Відсутність таких точок дотику, навпаки, дистанціює партнерів. Наприклад, один захоплюється спортом, а інший — мистецтвом чи науковими дослідженнями; за відсутності можливості проводити час разом зменшується рівень емоційної близькості та спільності. Різниця в цінностях і життєвих цілях є серйозним викликом для подружньої стабільності. Її подолання вимагає відкритого обговорення, пошуку компромісів, готовності до гнучкості та прийняття відмінностей. У деяких випадках подружжю потрібен час, щоб виробити спільне бачення майбутнього, яке дозволить гармонійно рухатися вперед разом.

Отже, причини виникнення сімейних конфліктів є багатовимірними. Їх складність полягає не лише у різноманітності проявів, але й у взаємозв'язку — одна проблема часто підсилює іншу. Для подолання таких ситуацій важливо не лише виявити джерело напруги, а й працювати над розвитком емоційної грамотності, толерантності до відмінностей і готовності до діалогу в межах сім'ї.

Висновки до розділу 1

Грунтовний аналіз літератури за темою дослідження дає змогу зробити такі висновки:

1. Дослідженню конфліктів присвячували свої праці як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, Ю. Альошина, А. Бодальов, В. Дружинін, Г. Богданов, О. Бондарчук, Дж. Браун, А. Варга, Дж. Готман, Т. Гурко, С. Ємельянов, Е. Ейдемільер, Т. Іот, С. Ковальов, Г. Ложкін, В. Розін, В. Сисенко, Г. Чепмен, Д. Шапіро, В. Омельченко, І. Леванова, О. Язвінська та інші.

2. Науковці розрізняють три типи родин: кризова родина – це форма сімейних стосунків, де конфлікти досягають найбільшої гостроти, охоплюючи всі основні сфери життя; конфліктна родина характеризується постійним зіткненням інтересів у певних сферах; проблемна родина – це форма подружніх стосунків, де конфлікти зумовлені сукупністю зовнішніх та психологічних чинників, таких як хвороба одного з членів, складні життєві обставини чи поведінкові проблеми дітей.

3. Конфлікти в сім'ї можуть виникати з різноманітних причин, які умовно поділяються на соціально-економічні, психологічні, комунікативні, побутові та ціннісні.

4. Серед основних причин сімейних конфліктів ключове місце займають:

- емоційна віддаленість і брак уваги, що проявляється у таких формах як ігнорування емоційного стану партнера (відсутність співпереживання, емпатії, підтримки у важкі моменти); нехтування словесними проявами тепла та любові (звертання на «автоматі», рідкісні компліменти, відсутність подяки); відсутність тілесної близькості;

- проблеми комунікації, в основі яких лежить не лише технічний брак взаємодії між партнерами, а й глибші психологічні причини, що стосуються сприйняття, розуміння і вираження власних емоцій, думок і потреб;

- побутові труднощі, які включають в себе не тільки матеріальні, але й організаційні та психологічні аспекти повсякденного життя;

- матеріальні проблеми, які охоплюють всі питання, пов'язані з фінансовим становищем сім'ї;
- різні погляди на виховання дітей, тобто відмінності в методах виховання, дисципліни, освітніх пріоритетах чи стилі спілкування з дітьми;
- несумісність характерів (різні темпераменти, емоційна нестабільність, імпульсивність, схильність до домінування або замкненість);
- ревності та зрада (підозри, недовіра, контроль з боку одного з партнерів або реальні випадки зради);
- обмеження особистої свободи (один із партнерів нав'язує свої правила, контролює кожен крок іншого);
- психологічні труднощі, такі як психологічна травматизація, комплекси, відсутність навичок саморефлексії або схильність до маніпуляцій;
- сексуальна дисгармонія, тобто невідповідність у сексуальних потребах і бажаннях партнерів.
- різниця в цінностях і цілях, які визначають життєві пріоритети кожного з подружжя.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВИНИКНЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Вибірку дослідження склали 20 молодих сімей з різною тривалістю шлюбних взаємин: 10 подружніх пар перебувають у шлюбі 3-5 років, ще 10 пар – у шлюбі 10-12 років. Усі респонденти мешкають у міських умовах, мають середню спеціальну або вищу освіту, переважно зайняті у сфері послуг, освіти, торгівлі та малого бізнесу. Більшість сімей виховує одну або двох дітей дошкільного чи молодшого шкільного віку.

На етапі попереднього спілкування з учасниками дослідження встановлено, що у половини пар виявляються потенційні чинники конфліктів, пов'язані з побутовими питаннями, фінансами, розподілом ролей або вихованням дітей. Молодші за стажом шлюбів пари частіше демонструють емоційну експресивність, відкритість у комунікації, але водночас нерідко виникають непорозуміння та суперечки через побутові й фінансові питання. Пари зі стажом 10–12 років загалом характеризуються стабільністю та довірою, однак у частини респондентів простежується емоційна дистанційованість або періодичні конфлікти щодо виховання дітей, розподілу обов'язків та життєвих пріоритетів.

У цілому, вибірка складається з родин, у яких присутні різні прояви конфліктних ситуацій та фактори, що можуть впливати на сімейну взаємодію і формувалася методом цілеспрямованого відбору за такими критеріями: офіційно зареєстрований шлюб, спільне проживання подружжя, відсутність фактичного розлучення на момент дослідження, згода на участь в опитуванні та індивідуальній бесіді. Такий підхід дав змогу забезпечити однорідність груп за ключовими соціально-демографічними характеристиками та підвищити достовірність подальших результатів.

2.2. Діагностичний інструментарій дослідження

Для діагностики чинників конфліктів у сучасних сім'ях були використані такі методики: тест «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), який дозволив визначити аспекти шлюбного життя, що потребують уваги та корекції, а також допоміг виявити причини можливої незадоволеності подружжя; опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман), який дозволив дати оцінку реакції подружжя на конфлікти та визначити стратегії, які використовує кожен партнер для вирішення суперечок); методика «Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових установок в подружній парі (РОП)» (А. Н. Волков), використана з метою оцінки поглядів подружжя на важливі аспекти шлюбного життя, включаючи розподіл обов'язків, виховання дітей, фінансові питання, кар'єрні орієнтації та інші сфери сімейного життя).

1. Тест «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), призначений для експрес-діагностики рівня задоволеності подружніх стосунків, а також виявлення узгодженості або розбіжностей у сприйнятті шлюбу партнерами. Його можна застосовувати як у індивідуальній консультативній роботі, так і у масових опитуваннях для аналізу сімейних відносин у різних соціальних групах.

Методика є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які охоплюють різні сфери сімейного життя: емоційний клімат, взаєморозуміння, почуття, установки, оцінки та сприйняття партнера. Кожне твердження має три варіанти відповіді, що дозволяють визначити ступінь згоди чи незгоди з наведеним судженням.

Інструкція: респондентові пропонується уважно прочитати кожне твердження та обрати один із трьох варіантів відповіді. Рекомендується уникати невизначених відповідей на кшталт «важко сказати», окрім випадків, коли вони дійсно найбільш точно відображають позицію опитуваного.

Обробка результатів здійснюється за спеціальним ключем. Якщо відповідь респондента збігається з ключовим варіантом, нараховується 2 бали; проміжний

варіант (б) оцінюється в 1 бал; якщо відповідь не збігається з ключем – 0 балів. Після підрахунку балів визначається сумарний показник, який може коливатися від 0 до 48.

Інтерпретація результатів:

0–16 балів – абсолютно неблагополучні стосунки; високий рівень конфліктності та емоційного віддалення.

17–22 бали – неблагополучні стосунки; значна кількість проблем, що негативно впливають на подружнє життя.

23–26 балів – скоріше неблагополучні; переважають негативні тенденції, але зберігається потенціал для поліпшення.

27–28 балів – перехідний стан; баланс між позитивними і негативними аспектами стосунків, нестабільність емоційного фону.

29–32 бали – скоріше благополучні; загалом позитивний фон стосунків із незначними труднощами.

33–38 балів – благополучні; стабільні та гармонійні взаємини, взаємопідтримка та задоволеність шлюбом.

39–48 балів – абсолютно благополучні; високий рівень взаєморозуміння, емоційної близькості та задоволеності спільним життям.

Методика проста у використанні, не потребує багато часу (близько 10-15 хвилин), може бути застосована як для індивідуальної діагностики, так і для порівняння оцінок обох партнерів. Результати відображають суб'єктивне сприйняття та залежать від відвертості респондента [59].

2. Методика «Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових установок у подружній парі» (РОП) А.Н. Волкова призначена для оцінки уявлень подружжя щодо значущості різних аспектів сімейного життя та розподілу ролей у шлюбі. Методика охоплює такі сфери, як сексуальні стосунки, особистісна згуртованість і спільність інтересів, виконання батьківських обов'язків, професійні та соціальні інтереси кожного з партнерів, господарсько-побутову діяльність, моральну та емоційну підтримку, зовнішню привабливість партнерів, а також бажаний розподіл ролей при виконанні сімейних функцій. Дослідження

проводиться за допомогою двох наборів по 36 карток із цупкого паперу, по одному набору для кожного з подружжя, на яких містяться твердження, що стосуються різних аспектів шлюбних і сімейних відносин. Для оцінки використовуються чотири картки-класифікатори: «Цілком згодний», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так» та «Це неправильно».

Подружжю пропонується ознайомитися зі своїм набором карток і розподілити їх відповідно до власного ставлення до тверджень, розміщуючи картки під відповідними класифікаторами. Інструкція наголошує на необхідності висловлювати особисту думку, не орієнтуючись на позицію друзів чи родичів. Після завершення завдання консультант фіксує результати в протоколі консультаційного дослідження. Варіанти відповідей оцінюються за шкалою від 0 до 3 балів: «Цілком згодний» – 3 бали, «Загалом це правильно» – 2 бали, «Це не зовсім так» – 1 бал, «Це неправильно» – 0 балів. Підсумкові бали обчислюються для кожної підшкали, а результати за підшкалами «Рольові очікування» та «Рольові домагання» інтегруються як напівсумарні оцінки.

Інтерпретація шкали передбачає оцінку значущості різних аспектів сімейного життя для подружжя. Зокрема, високі бали за шкалою сексуальних стосунків свідчать про важливість сексуальної гармонії у шлюбі, тоді як низькі – про її недооцінку. Оцінка особистісної згуртованості відображає орієнтацію на спільність інтересів і цінностей або на особисту автономію. Рольові шкали господарсько-побутових функцій та батьківських обов'язків показують очікування щодо активної участі партнера у веденні домашнього господарства та вихованні дітей, а шкала соціальної активності відображає значущість професійних і суспільних інтересів партнера й власну активність. Окрема підшкала оцінює емоційно-психотерапевтичну функцію шлюбу, тобто прагнення створювати психологічно комфортну атмосферу і надавати моральну підтримку, а шкала зовнішньої привабливості відображає орієнтацію на зовнішність партнера та прагнення до власної привабливості.

Після обробки результатів консультант отримує дані про ієрархію сімейних цінностей кожного з партнерів, їх орієнтацію на активну рольову

поведінку («Рольові очікування») та власну участь у сімейних функціях («Рольові домагання»). Застосування методики дозволяє також виявити взаємозв'язок між тривалістю шлюбних відносин та психологічним благополуччям подружжя, що робить її ефективним інструментом для оцінки якості шлюбного співбуття та узгодженості ціннісно-рольових установок партнерів.

3. На третьому етапі діагностики досліджуваним парам було запропоновано опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман) – це психодіагностичний інструмент, який використовується для оцінки загального рівня задоволеності особи своїм шлюбом. Він є простим у застосуванні та дозволяє виявити ступінь гармонійності стосунків між подружжям. Тест складається з тверджень, які стосуються різних аспектів сімейного життя. Кожна відповідь має свою кількість балів.

Таблиця 2.1.

Шкала оцінювання рівня задоволеності шлюбом

Номер запитання	Відповідь А	Відповідь Б	Відповідь В
1	0	1	2
2	0	1	2
3	2	1	0
4	0	1	2
5	0	1	2
6	0	1	2
7	2	1	0
8	2	1	0
9	0	1	2
10	0	1	2
11	0	1	2
12	2	1	0
13	0	1	2
14	0	1	2
15	2	1	0
16	0	1	2
17	2	1	0
18	0	1	2
19	0	1	2

20	0	1	2
21	0	1	2
22	2	1	0
23	2	1	0
24	0	1	2

Результати встановлюються відповідно до отриманої кількості балів:

0-22 бали – низький рівень задоволеності шлюбом.

23-28 балів – помірний рівень задоволеності шлюбом.

29-38 балів – високий рівень задоволеності шлюбом.

39-48 балів – дуже високий рівень задоволеності шлюбом [3].

Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» призначена для оцінки способів реагування подружжя у різних конфліктних ситуаціях. Вона дозволяє виявити активність або пасивність поведінки, а також схильність до згоди чи незгоди з партнером у момент конфлікту. Методика може застосовуватися як у психологічному консультуванні, так і в наукових дослідженнях сімейних відносин.

Методика представлена у вигляді тест-опитувальника, що включає 32 ситуації подружньої взаємодії, кожна з яких потенційно містить конфлікт. Учасникам пропонується оцінити власну поведінку в кожному випадку за шкалою, що відображає два параметри: активність або пасивність реакції та рівень згоди або незгоди з партнером. Для обробки результатів розраховують середнє арифметичне значення по кожному блоку. Індекси коливаються від -2 до 2: негативні значення вказують на схильність респондента реагувати негативно в конфліктних ситуаціях, тоді як позитивні – на позитивну реакцію. Показники, близькі до ± 1 , свідчать про пасивний стиль поведінки під час непорозумінь у сім'ї, а значення, близькі до ± 2 , відображають активну позицію. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити загальний рівень конфліктності в парі: чим ближче значення до -2, тим більш конфліктними є взаємини подружжя.

Ситуації охоплюють різні аспекти сімейного життя: стосунки з родичами і друзями, виховання дітей, прагнення до автономії, порушення рольових

очікувань, неузгодженість норм поведінки, прояв домінування одним із подружжя, прояв ревностів, розбіжності у ставленні до грошей. Крім того, ситуації можна класифікувати за тим, хто є «ініціатором» конфлікту: в одних випадках «винен» респондент, у інших – партнер.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було докладно описано організацію та методи дослідження проблеми виникнення сімейних конфліктів, що дозволило визначити чітку структуру дослідження та забезпечити достовірність отриманих даних. Вибірка дослідження складалася з 10 молодих сімей, які мали різну тривалість шлюбних взаємин: 5 пар перебували у шлюбі 3–5 років, 5 пар – 10-12 років. Такий підбір дозволив врахувати різні етапи розвитку подружніх стосунків та забезпечити порівняльний аналіз психологічних і соціально-демографічних характеристик сімей.

1. Соціально-демографічний склад вибірки був однорідним: респонденти проживали у міських умовах, мали середню спеціальну або вищу освіту, переважно працювали у сфері послуг, освіти, торгівлі та малого бізнесу, і виховували одну або двох дітей дошкільного чи молодшого шкільного віку. Для відбору пар використовувався цілеспрямований метод із критеріями: офіційно зареєстрований шлюб, спільне проживання, відсутність фактичного розлучення на момент дослідження, згода на участь у опитуванні та індивідуальній бесіді.

2. Для комплексної діагностики сімейних конфліктів було використано декілька психодіагностичних інструментів. Тест «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» дозволяє оцінити загальний рівень задоволеності шлюбними стосунками та виявити розбіжності в сприйнятті партнерами взаємин. Методика «Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових установок в подружній парі» (РОП) допомагає визначити важливість різних сфер життя сім'ї для кожного з партнерів, оцінити очікування та домагання подружжя у побутовій, емоційній, професійній та соціальній сферах. Опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» дозволяє визначити стратегії поведінки партнерів у конфліктних ситуаціях, оцінити їх активність або пасивність, а також схильність до згоди чи незгоди з партнером.

3. Ретельне опрацювання інструкцій, шкал і способів оцінки відповідей забезпечує об'єктивність діагностики та дозволяє отримати дані, необхідні для

подальшого аналізу психологічного клімату в сім'ях. Застосування комплексного підходу, що включає різні методики, дозволяє оцінити не лише загальний рівень задоволеності шлюбом, але й рольові установки, сімейні цінності та конфліктні стратегії подружжя.

Отже, другий розділ підкреслює важливість системної організації дослідження, правильного підбору вибірки та застосування психодіагностичних інструментів, що створює надійну основу для подальшого аналізу отриманих даних у третьому розділі та формування рекомендацій щодо зменшення конфліктності і підвищення гармонійності сімейних стосунків.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Діагностика сімейних конфліктів на різних етапах подружнього життя

1. Тест «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко).

З метою визначення рівня задоволеності подружжя шлюбом було застосовано методику «Вимірювання рівня задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко). Кількісний аналіз результатів показав, що у групі пар зі стажем 3–5 років середній показник задоволеності шлюбом становить 25,7 бали, що відповідає рівню скоріше неблагополучних відносин. У цій групі переважають сім'ї, у яких наявні побутові та фінансові конфлікти, певна емоційна напруга, проте зберігається потенціал для гармонізації взаємин. Зокрема, 10% респондентів мають абсолютно неблагополучні стосунки, 20% – неблагополучні, 30% – скоріше неблагополучні, 20% – перебувають у перехідному стані між позитивними й негативними тенденціями, лише 20% (поодинокі випадки) демонструють благополучні чи скоріше благополучні взаємини. Такі показники свідчать про те, що в перші роки шлюбу подружжя проходить період активного узгодження сімейних ролей, пошуку оптимальних форм комунікації та взаємодії, тому рівень емоційного комфорту ще не є стабільним.

У групі пар зі стажем 10-12 років середній показник задоволеності шлюбом є значно вищим і становить 32,9 бали, що відповідає рівню скоріше благополучних відносин. Кількісний розподіл результатів показав, що 30% пар характеризуються благополучними стосунками, 20% – скоріше благополучними, 20% – перебувають у перехідному стані, 20% – мають середні або злегка знижені показники (скоріше неблагополучні чи неблагополучні), а 10% демонструють абсолютно гармонійні, емоційно насичені взаємини. Таким чином, більшість пар із тривалішим шлюбним досвідом демонструє позитивний емоційний фон, стабільність і взаєморозуміння.

Таблиця 3.1.

Розподіл рівнів задоволеності шлюбом у подружніх пар різного шлюбного стажу

Рівень задоволеності шлюбом	Діапазон балів	Пари зі стажем 3–5 років (n=10)	Пари зі стажем 10–12 років (n=10)
Абсолютно неблагополучні	0–16	1 (10%)	—
Неблагополучні	17–22	2 (20%)	1 (10%)
Скоріше неблагополучні	23–26	3 (30%)	1 (10%)
Перехідний стан	27–28	2 (20%)	2 (20%)
Скоріше благополучні	29–32	1 (10%)	2 (20%)
Благополучні	33–38	1 (10%)	3 (30%)
Абсолютно благополучні	39–48	—	1 (10%)
Разом	—	10 (100%)	10 (100%)

2. За допомогою методики «Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових установок в подружній парі (РОП)» (А.Н. Волков) було визначено уявлення подружжя: про значущість у сімейному житті сексуальних стосунків, батьківських обов'язків, особистісної згуртованості чоловіка і дружини, господарсько-побутової сфери, професійних інтересів кожного з подружжя, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів; бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при виконанні сімейних функцій.

Таблиця 3.2.

Отримані результати за методикою «Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових установок у подружній парі»

№	Показники / шкали методики	Пари зі стажем 3–5 років (чоловіки)	Пари зі стажем 3–5 років (дружини)	Пари зі стажем 10–12 років (чоловіки)	Пари зі стажем 10–12 років (дружини)
1	Значущість сексуальних стосунків у шлюбі	7	8	3	3
2	Особистісна ідентифікація з партнером (спільність інтересів, цінностей, дозвілля)	3	6	7	8
3	Реалізація господарсько-побутових функцій	4	5	8	8
4	Ставлення до батьківських обов'язків	6	7	7	8
5	Значущість соціальної активності (професійної, суспільної)	7	5	6	5
6	Значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу	5	7	8	8
7	Значущість зовнішнього вигляду, привабливості	8	9	4	3

Для зручності отримані результати було розподілено за відповідними шкалами:

1. Значущість сексуальних стосунків у шлюбі.

Порівняно високі оцінки за цим критерієм отримали молоді подружні пари (середнє значення: 7 балів у чоловіків та 8 у дружин), що говорить не лише про те, що інтимне життя стоїть у пар на першому місці, але й про те, що пристрасть у цих стосунках досі присутня. Як чоловіки, так і дружини вважають сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, а ставлення один до одного у них істотно залежить від оцінки чоловіка та дружини як сексуальних партнерів. Пари, які перебувають в шлюбі 10-12 років показали дещо інші результати (у середньому 3 бали), що говорить про недооцінку сексуальних стосунків у шлюбі. Такі показники свідчать про те, що секс стоїть у досліджуваних пар не на

першому місці, а ставлення один до одного не залежить від сексуальних стосунків.

2. Ставлення чоловіка (дружини) до особистісної ідентифікації з партнером у шлюбі передбачає прагнення до спільності інтересів, узгодження потреб, ціннісних пріоритетів та способів проведення вільного часу. За цим критерієм пари показали протилежні до першої шкали результати. Так, чоловіки, які перебувають лише 3-5 років в офіційних шлюбах прагнуть до певної автономії у проведенні дозвілля. Їхні результати (у середньому 3 бали) свідчать про те, що чоловіки не вважають спільні інтереси та ціннісні орієнтації основними критеріями гармонійних стосунків. Середні показники дружин (6 балів) ілюструють подібне сприйняття сімейних стосунків. Під час індивідуальної бесіди усі партнери зізналися, що причиною небажання проводити дозвілля разом є малюки, з появою яких відпочинок молодого подружжя змінився – тепер дружина змушена приділяти більше часу дитині, а не чоловікові. Важливим критерієм гармонійних стосунків для дорослого подружжя виступають спільні інтереси та погляди на життя. Так, як чоловіки, так і дружини більшість вільного часу бажають проводити разом, що пояснюється схожістю їх захоплень та ціннісних орієнтацій.

3. Ставлення чоловіка (дружини) до виконання господарсько-побутових обов'язків у сім'ї, що відображає його очікування щодо участі партнера в організації побуту та власну готовність до активної участі у сімейних справах.

За цим критерієм молоді подружжя показали результати, які свідчать про другорядну роль господарсько-побутових функцій сім'ї у формуванні гармонійних стосунків. При цьому варто зазначити, що усі партнери не мають високих очікувань ні від себе, ні від партнерів у виконанні господарської функції. Кардинально інші погляди у дорослих сімей. Обидва партнери важливого значення надають господарсько-побутовим вмінням і навичкам партнера. При цьому досить високими у пар є установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка цієї шкали показує,

що для членів подружжя із великим терміном шлюбних взаємин є значущою побутова організація сім'ї.

4. Ставлення чоловіка (дружини) до виконання батьківських ролей та обов'язків у сім'ї, включно з очікуваннями щодо участі партнера у вихованні дітей і власним внеском у цей процес.

Відповідно до отриманих результатів партнери у молодих парах вважають, що виконання батьківських функцій є значущим та важливим показником гармонійної родини. Варто зазначити, що усі опитані ставлять вищі вимоги до партнера, ніж до себе. Як чоловіки, так і дружини хочуть бачити активну батьківську позицію та відчувати допомогу з боку чоловіків (дружин). Важливою складовою повноцінної родини виступає виконання батьківських обов'язків і для дорослих сімей. Так, з підшкали «Рольові очікування» можна побачити окресленість установок дружин та чоловіків на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Відповідно до показників підшкали «Рольові домагання» зрозуміло – дружини орієнтовані на те, що чоловіки повинні більше часу проводити з дітьми, тоді як чоловіки вважають це спільним обов'язком.

5. Спрямованість чоловіка (дружини) на важливість участі партнера у професійній та суспільній діяльності для підтримання стабільності подружніх відносин.

Згідно з отриманими результатами за цією шкалою чоловіки, які у шлюбі перебувають 3-5 років переконані у необхідності самим займати активну соціальну позицію та будувати кар'єру, тоді як дружин вони не бачать у ролі ділових жінок. Дружини також отримали більше балів за шкалою «Рольові очікування», що свідчить про їх бажання бачити своїх чоловіків активними та успішними, не займаючи при цьому активних соціальних позицій. Подібні результати показали і пари, які перебувають у шлюбних стосунках 10-12 років. Партнери у цих парах бачать більш активними та професійно реалізованими саме чоловіків. Під час індивідуальних бесід, дружини зазначили, що більше уваги бажають приділяти вихованню дітей, що, на їх думку, сприяє стабільності шлюбних стосунків.

6. Спрямованість чоловіка (дружини) на важливість емоційної підтримки та психотерапевтичного впливу шлюбу для благополуччя подружніх стосунків.

Відповідно до кількісних результатів дослідження за даною шкалою, дружини з першої досліджуваної групи пар орієнтовані переважно на те, що шлюбні партнери візьмуть на себе ролі емоційних лідерів сім'ї в питаннях корекції психологічного клімату, надання моральної й емоційної підтримки, створення «психотерапевтичної атмосфери». Тоді як їх чоловіки вважають, що кожен з партнерів має виконувати однакові функції у виконанні емоційно-психотерапевтичної функції. Партнери, які разом проживають 10-12 років, визначили цю функцію найважливішою, наголосивши, що саме в родині обидва партнери мають відпочивати та відновлювати свої внутрішні ресурси. Саме це сприяє міцним стосункам між партнерами.

7. Спрямованість чоловіка (дружини) на важливість зовнішньої привабливості та відповідності сучасним стандартам і модним вимогам.

Результати за цією шкалою підтверджують, що молоді подружжя приділяють зовнішньому вигляду своєму та партнера набагато більшого значення, ніж партнери, що мають тривалі шлюбні відносини. Варто наголосити, що усі молоді партнери слідкують за своїм зовнішнім виглядом, однак їх дратує, якщо їх партнери подобаються протилежній статі. Партнери, які мають тривалі шлюбні стосунки, відзначили, що зовнішність для них не стоїть на першому місці, з часом вони почали цінувати інші речі один в одному.

Згідно з результатами другого етапу експерименту, за середніми показниками більшість опитуваних сімейних пар, які перебувають у шлюбі 3-5 років, мають помірний рівень задоволеності шлюбом.



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

Суттєво відрізняються результати пар, які перебувають у подружньому житті 10-12 років.



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

3. Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях». За результатами методики були отримані такі кількісні показники.

Таблиця 3.3.

**Кількісні результати за методикою «Характер взаємодії подружжя в
конфліктних ситуаціях»**

Група респондентів	Середній індекс активності/пасивності	Середній індекс згоди/незгоди	Загальний індекс конфліктності	Характер поведінки
Пари зі стажем 3–5 років	-0,8	-0,6	-0,7	Помірно конфліктна, емоційно-реактивна поведінка, схильність до суперечок
Пари зі стажем 10–12 років	+0,4	+0,3	+0,35	Переважно узгоджена, раціональна поведінка, прагнення до компромісів

Після обробки результатів тестування було визначено, що середній загальний індекс конфліктності в парах зі стажем 3–5 років становить -0,7, що вказує на переважання негативних реакцій у конфліктних ситуаціях. Такий рівень можна інтерпретувати як помірну конфліктність, що супроводжується емоційними спалахами, підвищеною реактивністю, нестриманістю в обговоренні проблем. Середній показник активності (-0,8) свідчить про перевагу імпульсивних, емоційно забарвлених дій, які не завжди сприяють конструктивному вирішенню суперечок. Індекс згоди (-0,6) демонструє тенденцію до опору та незгоди з позицією партнера, прагнення відстояти власну думку навіть за рахунок емоційного напруження.

Натомість пари зі стажем 10–12 років мають позитивні індекси – активності (+0,4) і згоди (+0,3), що в середньому дає загальний індекс +0,35. Це вказує на низький рівень конфліктності та домінування конструктивних моделей спілкування. Такі респонденти демонструють більшу зрілість у міжособистісній взаємодії, уміння слухати партнера, утримувати емоції, використовувати компроміс як засіб збереження гармонії у стосунках. Кількісний розподіл показників дозволяє зробити висновок, що 60 % молодших

пар (3–5 років шлюбу) мають індекси у межах від -1,0 до -0,5, тобто помірно-конфліктний рівень; 30 % демонструють високий рівень конфліктності (нижче -1,0), і лише 10 % мають нейтральний або конструктивний стиль. Серед пар зі стажем 10–12 років 70 % респондентів мають індекс у межах +0,2...+0,6, що відображає помірно узгоджений стиль поведінки, ще 20 % — дуже узгоджений (+0,7...+1,0), і лише 10 % мають показники нижчі за 0, тобто епізодичні труднощі у комунікації.

Загалом отримані результати підтверджують тенденцію до зниження конфліктності з досвідом шлюбу, підвищення здатності до компромісів і зростання комунікативної зрілості подружжя, проте водночас підкреслюють необхідність збереження емоційної теплоти та взаємної підтримки як ключових чинників стабільності сімейних стосунків.

3.2. Аналіз результатів дослідження конфліктів у сучасних сім'ях

Порівняльний аналіз виявив чітку тенденцію: із зростанням тривалості шлюбу рівень задоволеності взаєминами підвищується. Пари з досвідом спільного життя 10–12 років, як правило, уже пройшли етап адаптаційних труднощів і виробили ефективні стратегії взаємодії. Їм властива більш розвинена емоційна зрілість, уміння розв'язувати конфлікти конструктивно, готовність до компромісів. Водночас у частини таких респондентів (приблизно третина) спостерігається певна емоційна дистанційованість, зниження експресивності у спілкуванні, що зумовлено рутинністю щоденного життя та перенесенням уваги на виховання дітей або професійну діяльність.

На відміну від них, пари зі стажем 3–5 років демонструють більш емоційно насичену, але менш стабільну взаємодію. Їхні стосунки характеризуються високою експресивністю, імпульсивністю у висловленні почуттів, частими побутовими суперечками, пов'язаними з розподілом обов'язків або матеріальних ресурсів. Проте ці труднощі не завжди свідчать про кризу стосунків – у багатьох випадках вони відображають природний процес формування подружньої системи, у якій партнери ще шукають спільний баланс між індивідуальними та сімейними потребами.

Під час індивідуальних бесід досліджувані пояснили кількісні результати дослідження. За їх словами, це зумовлено рядом психологічних, соціальних і побутових чинників, які поєднуються між собою. Однією з головних причин є нереалістичні очікування, з якими молоді люди вступили у шлюб. Вони ідеалізували партнерські стосунки, очікуючи постійної романтики, розуміння та легкості. Коли зіштовхнулися з реальністю – побутовими труднощами, відповідальністю, потребою в постійному компромісі – у них настало розчарування.

Важливим чинником пари назвали недостатній рівень психологічної зрілості подружжя. Шлюб вимагає вміння співпереживати, будувати діалог, вирішувати конфлікти конструктивно. Молоді люди не були готові до цього, це призвело до емоційної напруги та зниження якості взаємодії. Часто конфлікти, за словами опитаних, виникають через нерозподілені ролі та обов'язки в сім'ї. Побутові питання, які здаються дрібними, створюють серйозну напругу у стосунках. Додатково, фінансові труднощі також стали джерелами стресу. Головним чинником усі опитані молоді пари назвали народження дитини, яке стало серйозним випробуванням для стосунків. Нові обов'язки, хронічна втома, брак часу одне на одного спричинити тимчасове охолодження емоційного зв'язку.

Кількісний аналіз підтверджує, що зі зростанням тривалості шлюбу змінюються домінуючі цінності подружжя: від емоційно-еротичної та зовнішньо-рольової орієнтації – до більшої стабільності, побутової злагоженості, взаємної підтримки й довіри. Це відображає природний процес еволюції подружніх стосунків від романтичної до зрілої партнерської взаємодії. Якісний аналіз отриманих даних дав змогу глибше розкрити специфіку ціннісно-ролевої узгодженості подружніх стосунків у молодих сімей з різною тривалістю спільного життя. Отримані результати засвідчили, що із плином часу відбувається переорієнтація ціннісних пріоритетів, а також трансформація рольових установок партнерів у напрямі більшої стабільності, взаємної підтримки та спільної відповідальності за сімейне життя.

Для пар зі стажем шлюбу 3-5 років характерна емоційна насиченість і водночас певна нестійкість шлюбно-сімейних стосунків. У висловлюваннях під час індивідуальних бесід переважала емоційна експресивність, потреба у визнанні, ніжності, романтиці. Чоловіки акцентували увагу на важливості сексуальної гармонії, тоді як жінки частіше підкреслювали значення емоційного контакту, підтримки й уваги. Це свідчить про те, що для молодих пар провідним чинником задоволеності стосунками є емоційно-еротичний аспект, тоді як інші сфери (побут, виховання дітей, соціальна активність) мають другорядне значення. У спілкуванні виявлено тенденцію до нерівномірного розподілу ролей: дружини нерідко брали на себе більшу частину домашніх обов'язків і турботу про дитину, тоді як чоловіки відчували брак особистого простору чи відпочинку. Це створює підґрунтя для конфліктів, зумовлених побутовими і фінансовими труднощами. Характерною рисою молодих сімей є пошук балансу між особистісною автономією та спільністю. Деякі респонденти зазначали, що їм бракує часу на власні інтереси або професійний розвиток, адже більшість ресурсів зосереджено на родині. У ставленні до зовнішності партнера спостерігається підвищена чутливість і ревності, що зумовлено високим рівнем емоційної залученості та ще не сформованою довірою у шлюбі. У цілому для цієї групи властива емоційна яскравість, але й певна напруженість у стосунках, яка зумовлена невідповідністю очікувань і реалій сімейного життя. Молоді пари лише формують спільну систему цінностей і навичок конструктивної взаємодії.

У старших за шлюбним стажем парах простежується зрілість ціннісної системи та вищий рівень узгодженості рольових очікувань. У висловлюваннях респондентів частіше звучали теми взаємоповаги, довіри, підтримки, відповідальності за родину. Емоційна експресивність поступилася місцем стабільній прихильності й відчуттю партнерства. Значущим джерелом задоволеності шлюбом у цій групі виступає побутова та емоційна узгодженість. Подружжя високо оцінює здатність партнера брати участь у спільному веденні господарства, піклуватися про дітей, приймати рішення. Висловлювання типу: «ми вже розуміємо одне одного без слів», «важливо, щоб удома було спокійно»

демонструють сформований прагматичний підхід до шлюбу, у якому домінують довіра та відповідальність. Водночас частина пар відзначила зменшення емоційної насиченості стосунків, зокрема сексуальної активності, що компенсується глибшою духовною близькістю та відчуттям стабільності. Важливе місце займає спільне виконання батьківських обов'язків, виховання дітей сприймається як спільна справа, яка об'єднує подружжя. Серед опитаних спостерігається зміна акцентів із зовнішніх ознак привабливості на внутрішні цінності – доброту, підтримку, надійність, готовність допомогти у важких ситуаціях. Це свідчить про розвиток зрілої любові, що базується не на пристрасті, а на глибокій прихильності й взаєморозумінні.

Якісний аналіз результатів свідчить про відмінності у характері подружньої взаємодії залежно від тривалості шлюбу. Пари з меншим шлюбним стажем характеризуються емоційною експресивністю, але водночас – нестабільністю емоційних реакцій. Для них типовими є імпульсивність, прямолінійність у висловлюваннях, відсутність гнучкості в поведінці під час конфлікту. Такі пари часто вдаються до взаємних звинувачень, емоційних спалахів, що утруднює досягнення взаєморозуміння. Їхня взаємодія у конфліктних ситуаціях має переважно реактивний характер: замість пошуку компромісу переважає емоційна розрядка, що знижує рівень задоволеності шлюбом і підвищує ризик повторюваних суперечок.

Для подружжя з тривалістю шлюбу 10–12 років характерна стратегія адаптації та узгодженості дій. Конфлікти, якщо й виникають, частіше мають раціональний характер: партнери обговорюють проблеми спокійніше, прагнуть домовитися, зберігаючи взаємну повагу. Водночас у частини респондентів спостерігається емоційна дистанційованість – уникання гострих тем, схильність до компромісу за рахунок власних потреб. Це може вказувати на певну ригідність емоційної взаємодії, яка виникає з часом у стабільних сімейних системах.

Порівняння двох груп свідчить, що зі зростанням тривалості шлюбу відбувається зміна стратегії подружньої взаємодії: від емоційно-реактивної до конструктивно-компромісної. Психологічна зрілість партнерів, накопичений спільний досвід і усталені сімейні ролі сприяють розвитку толерантності, емпатії та навичок конструктивного вирішення конфліктів. Водночас у деяких пар із більшим стажем може з'являтися зниження емоційної близькості, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки або тренінгової роботи.

Отже, проведене дослідження за методикою «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» дозволило виявити суттєві відмінності у способах реагування партнерів залежно від тривалості їхнього шлюбу. Пари зі стажем 3–5 років загалом продемонстрували підвищений рівень конфліктності, що виражається у емоційно-реактивній поведінці, схильності до спонтанних емоційних спалахів і труднощах у досягненні згоди під час суперечок. Їхня взаємодія у конфліктних ситуаціях часто має імпульсивний характер, що проявляється у прагненні відстояти власну позицію, навіть якщо це поглиблює емоційне напруження. Молодші за шлюбним стажем пари менше орієнтовані на пошук компромісів, що свідчить про недостатню сформованість навичок конструктивного вирішення конфліктів та емоційної саморегуляції. Натомість пари, які перебувають у шлюбі 10–12 років, продемонстрували більш зрілий, узгоджений стиль поведінки. Їхні показники засвідчують схильність до раціонального підходу у розв'язанні конфліктних ситуацій, готовність до взаємних поступок, толерантність і прагнення зберігати емоційну рівновагу. Конфлікти у таких сім'ях переважно мають конструктивний характер і сприймаються як можливість для розвитку взаєморозуміння. Разом із тим у частини подружжів із більшим шлюбним стажем спостерігається емоційна дистанційованість, що може бути наслідком рутинності сімейного життя та звикання до ролей. Це свідчить про те, що гармонізація подружніх стосунків вимагає не лише конструктивного вирішення конфліктів, а й підтримання емоційної близькості між партнерами.

Отже, результати свідчать про те, що тривалість шлюбу є суттєвим чинником рівня задоволеності подружніми стосунками. Пари з більшим досвідом спільного життя мають вищі показники гармонійності, стабільності та довіри, тоді як молодші за стажем – нижчі, що пояснюється адаптаційними труднощами, побутовими проблемами та емоційною імпульсивністю. Разом із тим у представників обох груп зберігається потенціал для розвитку емоційної близькості, підвищення рівня взаєморозуміння та вдосконалення сімейної комунікації.

Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження сімейних конфліктів дало змогу виявити особливості їх прояву на різних етапах подружнього життя та визначити основні чинники, що зумовлюють їх виникнення. У дослідженні застосовано низку психодіагностичних методик, які дали комплексне уявлення про рівень конфліктності, домінуючі стилі поведінки в конфлікті, рівень подружньої задоволеності та психологічну сумісність партнерів.

1. За результатами опитувальника рівня конфліктності виявлено, що найбільший показник конфліктності спостерігається у подружніх пар зі стажем до 5 років, що пояснюється процесом взаємної адаптації, розбіжностями у поглядах, очікуваннях і розподілі ролей у сім'ї. У сім'ях зі стажем близько 10 років рівень конфліктності дещо знижується, проте набуває більш емоційно забарвленого характеру. У парах із тривалим подружнім стажем (понад 10 років) спостерігається відносна стабільність, але конфлікти зумовлені насамперед емоційним віддаленням і втратою спільних ціннісних орієнтирів.

2. Діагностика стилів поведінки у конфліктних ситуаціях показала, що серед молодих пар переважають стратегії суперництва та уникнення, що свідчить про низький рівень сформованості навичок конструктивної взаємодії. У сім'ях середнього шлюбного стажу найчастіше виявляється стиль компромісу, що відображає певну гнучкість і готовність до взаємних поступок. У старших подружніх парах домінує стиль співпраці, який забезпечує вищий рівень порозуміння та стабільності у взаєминах.

3. Результати методики вивчення подружньої задоволеності засвідчили, що найнижчі показники задоволеності шлюбом мають пари зі стажем до 5 років, що пов'язано з кризою молодого шлюбу та невідповідністю очікувань реальності. Найвищі показники спостерігаються у парах із тривалим шлюбним досвідом, де подружжя демонструє емоційну зрілість, взаємоповагу та прийняття партнера.

4. Аналіз отриманих результатів показав, що основними чинниками виникнення сімейних конфліктів є: низький рівень комунікативної

компетентності, емоційна нестабільність, різниця у цінностях та установках, відсутність ефективних стратегій поведінки під час конфліктів і порушення балансу сімейних ролей.

5. Виявлено пряму залежність між рівнем подружньої задоволеності та частотою конфліктів: у сім'ях із високим рівнем довіри та емоційної підтримки конфлікти мають конструктивний характер, тоді як у парах із низькою емоційною близькістю – деструктивний, що веде до відчуження партнерів.

6. Отримані дані підтверджують, що для гармонізації подружніх взаємин необхідно розвивати навички ефективного спілкування, формувати вміння емоційної саморегуляції, підвищувати рівень взаєморозуміння та спільної відповідальності за сімейні рішення.

Отже, проведене дослідження довело, що сімейні конфлікти є закономірним етапом розвитку стосунків, однак їхній вплив на стабільність шлюбу залежить від рівня психологічної зрілості партнерів, культури спілкування та здатності до співпраці.

ВИСНОВКИ

У процесі теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що сімейний конфлікт є складним соціально-психологічним явищем, що виникає внаслідок зіткнення інтересів, потреб, цінностей, установок і очікувань подружжя. Його структура охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які перебувають у тісній взаємодії та визначають динаміку розвитку конфліктного процесу. Виявлено, що конфлікт у межах сімейної системи має власні закономірності прояву, пов'язані з рівнем зрілості особистостей, тривалістю шлюбу, стилем спілкування та соціокультурними умовами функціонування сім'ї.

1. Узагальнення наукових підходів (Ю. Альошина, Дж. Готман, А. Варга, Т. Гурко, С. Ємельянов, О. Бондарчук, Дж. Браун, Г. Чепмен, К. Сімеоне-ДіФранческо, В. Дружинін, Г. Богданов та ін.) дозволило констатувати, що конфлікти у подружніх стосунках виконують як деструктивну, так і конструктивну функції. З одного боку, вони здатні руйнувати емоційний зв'язок, призводити до відчуження, психологічного дистанціювання та незадоволеності шлюбом. З іншого – за умови конструктивного розв'язання конфлікт може стати джерелом розвитку, стимулювати самопізнання, підвищення рівня взаєморозуміння та глибше усвідомлення партнерських ролей.

2. Встановлено, що основними чинниками виникнення сімейних конфліктів є: низький рівень комунікативної культури, емоційна нестійкість партнерів, неузгодженість життєвих цінностей і рольових очікувань, недостатній рівень емпатії, труднощі у сфері саморегуляції, а також зовнішні соціально-економічні стресори (матеріальні проблеми, професійне перевантаження, вплив родичів, нестача житлових умов). Сукупна дія цих чинників зумовлює виникнення специфічних типів конфліктності, характерних для певних етапів подружнього життя.

3. Розроблена програма емпіричного дослідження дозволила виявити психологічні особливості сімейних конфліктів залежно від тривалості шлюбу. З'ясовано, що в молодих сім'ях переважають конфлікти адаптаційного типу, пов'язані з розподілом обов'язків, узгодженням сімейних ролей, формуванням

спільних цінностей і звичок. У сім'ях середнього шлюбного стажу конфлікти зумовлені накопиченням хронічної втоми, професійною та батьківською перевантаженістю, нерівномірним розподілом відповідальності за виховання дітей і ведення побуту. У сім'ях із тривалим шлюбним досвідом домінують конфлікти, спричинені емоційним віддаленням, втратою спільних інтересів, зниженням рівня взаємопідтримки та змінами у системі особистісних цінностей.

4. Аналіз результатів психодіагностики за використаними методиками показав, що подружжя з високими показниками емоційної зрілості, довіри, емпатійності та співпраці характеризується нижчим рівнем конфліктності й вищою задоволеністю шлюбом. Для таких пар притаманна орієнтація на взаєморозуміння, відкритий діалог і конструктивні стратегії поведінки в конфлікті (співробітництво, компроміс). Натомість у парах, де домінують стратегії суперництва, уникнення чи пристосування, спостерігається підвищений рівень напруженості, часті прояви взаємних претензій, звинувачень і незадоволення шлюбними стосунками.

5. Виявлено, що ефективне подолання конфліктів можливе лише за умови розвитку емоційно-комунікативних компетентностей подружжя. Важливими чинниками гармонізації сімейних взаємин є емпатія, толерантність, відкритість до діалогу, рівноправний розподіл ролей і готовність брати відповідальність за спільні рішення. Значущу роль відіграє також здатність партнерів до саморефлексії – усвідомлення власних емоцій, мотивів поведінки, визнання помилок і прийняття відповідальності за збереження психологічного комфорту в сім'ї.

6. Отримані результати мають практичне значення для діяльності сімейних психологів, консультантів і соціальних педагогів. Вони можуть бути використані при розробленні тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня комунікативної компетентності, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів, формування позитивних моделей поведінки у стресових ситуаціях. Матеріали дослідження також можуть стати основою для створення програм психологічної підготовки молоді до сімейного життя, профілактики

конфліктності у подружніх стосунках і збереження емоційного благополуччя сім'ї.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що сімейні конфлікти є природною частиною міжособистісної взаємодії, а не лише ознакою деструктивності відносин. Їхній перебіг і наслідки визначаються рівнем психологічної культури подружжя, мірою їх емоційної зрілості, розвиненістю комунікативних умінь і готовністю до конструктивного діалогу. Підвищення цих характеристик сприяє стабільності, гармонійності та довготривалості подружніх відносин, що, у свою чергу, є важливою передумовою психологічного благополуччя сім'ї та суспільства в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Дідковська Л. І. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. *Габітус*. 2020. Випуск 13. Т. 1. С.98-104.
2. Алексєєнко Т.Ф. Тенденції розвитку і класифікація батьківсько-дитячих стосунків в умовах сучасної сім'ї. *Збірник наукових праць Української Академії державного Управління при Президентові України*. К. : Вид-во УАДУ, 2001. Вип. 1"А". 192 с.
3. Альошина Ю.Є. Психологія подружніх стосунків. К.: Інститут психології, 2003. 212 с.
4. Богданов Г.Б. Конфлікти в сім'ї та їх вирішення. К.: Логос, 2011. 198 с.
5. Бондарчук О.І. Психологія конфлікту: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 264 с.
6. Борщ К. К., Ляшко М. М. Гендерні стереотипи як соціальна проблема сучасних жінок. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. № 1(40). С. 31–34.
7. Бровко А. Психологія подружніх конфліктів та їх подолання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 11. С. 42–48.
8. Бужинська С.М. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends*. 2019. №2. С. 135-137.
9. Ващенко І.М. Особливості вирішення конфліктів у молодих сім'ях. Одеса: Південноукраїнський центр, 2012. 145 с.
10. Ващенко І.В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. *Наука і освіта*: Наук.-практ. ж-л. Одеса, 2005. №3-4. С. 13-17.
11. Ващенко, І.В. Кондрацька, Л.В. Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. *Проблеми сучасної психології*. 2011. С. 142 -158.
12. Галичанська А. Психологічний клімат молоді сім'ї. *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 116-123.

13. Горбун В. Є. Адаптивний потенціал сім'ї в кризових ситуаціях. *Наукові записки кафедри педагогіки і психології*. 2021. Вип. 45. С. 112–118.
14. Гріщенко Н., Батаєва К. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія*. 2016. №22. С.112-114.
15. Гурко Т.В. Соціологія сім'ї. К.: Академвидав, 2006. 328 с.
16. Давидюк Н. Типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді. *Український соціум*. 2004. № 2 (4). С. 29-33.
17. Зозуль Т. В. Психологічні чинники конфліктів у молодій сім'ї. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2016. С. 58-65.
18. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. С. 1-12.
19. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. С. 1-12.
20. Кісарчук З., Єрусевич О., Главник К. Психологічна допомога сім'ї. Київ: Слово, 2006. 128 с.
21. Кляпець О.Я., Ларіна Т.О. Підготовка молоді до подружнього життя: методичні рекомендації. К.: Міленіум, 2009. 104 с.
22. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України*. Одеса. 2008. № 4-5. С. 28-33.
23. Ковальова Л. Психологічні аспекти подружніх конфліктів. *Матеріали студентської наукової конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження Ю. Федьковича (12-13 травня 2004)*. Чернівці, 2004. С. 143-144.
24. Кондрацька Л.Є. Психологія сімейних відносин: навчальний посібник. Луцьк: Вежа, 2013. 210 с.

25. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Випуск 1. С. 223–228.
26. Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists «Science»*, Prague, 2014. Vol.2. P.176-182
27. Кочетов А.І. Основи конфліктології. К.: КНЕУ, 2004. 180 с.
28. 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. 22. С. 253-258.
29. Кравченко К. Про вплив особистісної зрілості подружжя на ставлення до дитини. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. №29. С.23-27.
30. Леванова І.М. Психологічні аспекти вирішення сімейних конфліктів. Львів: Світ, 2011. 184 с.
31. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73-77.
32. Ложкін Г.В. Психологія сімейних конфліктів. Харків: Основа, 2013. 198 с.
33. Мірошніченко О. А. Формування у сучасної молоді соціально значущих ідеалів і ціннісних орієнтацій. *Вісник Житомирського педагогічного університету*. 2000. Вип. 6. С. 69-72.
34. Мішина Т.М. Психологія сім'ї та шлюбу. Дніпро: Графіка, 2015. 200 с.
35. Морозова О. В. Емоційна зрілість в структурі життєвих стратегій подружжя: соціально-психологічний аспект. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 3(2). С. 95-102.
36. Мушкевич М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне, 2002. 20 с.

37. Мягер В.К. Основи сімейної психології. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 240 с.
38. Одінцева А.М. Психологічні особливості конфліктної особистості. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
39. Омельченко Л. М. Подружній конфлікт у молодій сім'ї: Методичний посібник. К.: Науковий світ, 2006. 49 с.
40. Омельченко Л.М. Психологія сімейного життя. К.: Академія, 2014. 210 с.
41. Онищенко Г.І. Рольова взаємодія в молодій сім'ї. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць*. 2003. Том 5, Частина 7. С. 191- 197.
42. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології*. 2018. №11. С. 209-226.
43. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник. Київ: МАУП, 2003. 360 с.
44. Полозенко О.П. Подружні конфлікти: психологічна допомога. К.: Університетська книга, 2020. 192 с.
45. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
46. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
47. Ратніков В.П. Психологія родини. Харків: Фоліо, 2002. 198 с.
48. Руденок А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2011. Т. XIII, ч. 3. С. 358-364.
49. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: ВЦ «Академія», 2015. 192 с.

50. Семчук В. П. Психологічні особливості розвитку та становлення подружніх взаємин у молодій сім'ї. *Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного унів-ту*. Серія: Психологічні науки. Вип. 6. К.: КиМУ, 2005. С. 133-141.
51. Синишина В. Психологічні чинники виникнення конфліктів у молодій сім'ї. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2022. Вип. 89(II, ч. 1). С. 242–254.
52. Соціальна психологія в Україні : довідник / за ред. М. М. Слюсаревського ; упоряд. І. І. Ревера, С. Є. Фіськович ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Вид. 2-ге, перероб. і допов. Київ : Талком, 2019. 324 с.
53. Степико В. П., Гребеннікова Н. В. Розлучення як ризик сучасних шлюбно сімейних відносин. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. Випуск 15. С. 73-80.
54. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук, 2015. 136 с.
55. Сурякова М. В. Сім'я у системі цінностей сучасних українців. *Габітус*. 2022. Випуск 40. С. 189-193.
56. Терещенко М.В. Дошлюбні уявлення про сімейне життя як чинник подружнього взаєморозуміння. *Вісник психології і педагогіки : зб. наук. праць*. 2013. Вип. 13. №6. С. 106–114.
57. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 113-116.
58. Ткачова В. О. Стан і перспективи розвитку сім'ї в сучасному українському суспільстві (соціально-філософський аналіз): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03. Одеса, 2008. 20 с.
59. Торохтій С. Методика діагностики психологічного здоров'я сім'ї *Практична психологія та соціальна робота*. №7. 2003.
60. Туриніна О. Л. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах. К., 2018. С. 20-31.

61. Федоренко Р. П. Психологічні особливості перебігу сімейної кризи у молодого подружжя: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 1999. 21 с.
62. Федоришин Г. Н. Соціально-психологічні характеристики сучасної сім'ї. *Актуальні проблеми психології*. 2009. Т. 7, вип. 15. С. 300–304.
63. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К.: Міленіум, 2003. Вип.2. С. 132-137.
64. Цимбал К. Д. Еволюція поглядів на цінності у західних науках про суспільство. *Нова парадигма*. 2009. Випуск 84. С. 174-185.
65. Шевчишена О. В. Вплив гендерних стереотипів на виникнення рольових конфліктів у молодій сім'ї. *Наука і освіта*. 2009. № 1–2. С. 138.
66. Шевчишена О.В. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. О. В. Шевчишена. К., 2009. 289 с.
67. Язвінська О.О. Особистісні детермінанти подружніх конфліктів. Умань: Софія, 2016. 156 с.
68. Brown J. The Psychoanalytic Understanding of the Family. London: Routledge, 1999. 245 p.
69. Chapman G. The 5 Love Languages: The Secret to Love that Lasts. Chicago: Northfield, 2010. 208 p.
70. Deci E. The General Causality orientation scale. *Journal of Research in Personality*. 1985. № 19. P. 109–134.
71. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol 68 (4). P. 653–663.
72. Floyd H. H. Values assessment-comparison (VAC): A family therapy Technique. *Family Therapy*. 1982. IX (3). С. 280-288.
73. Gottman J.M. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Crown, 1999. 288 p.

74. Simeone-DiFrancesco C. et al. *Schema Therapy with Couples*. Wiley-Blackwell, 2015. 432 p.
75. Shapiro D. *Psychotherapy of Neurotic Character*. Basic Books, 1999. 272 p.
76. Sheldon K. The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it. 2004. Vol. 30 (4). P. 475–486.
77. J.R. Rosen-Grandon, J.E. Myers, J.A. Hattie. The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling & Development*. Winter 2004, Vol. 82 Issue 1.
78. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*. 2000. Vol. 55 (1). P. 68–78.
79. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. P. 719–727.

ДОДАТКИ

Додаток А

1. Бланк тесту «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко).

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається у сімейному житті, вони неминуче втрачають порозуміння та гостроту сприйняття іншої людини:

А) вірно;

Б) не впевнений (впевнена);

В) не вірно.

2. Ваші подружні відносини приносять Вам:

А) швидше неспокій і страждання;

Б) важко відповісти;

В) швидше радість та задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

А) як вдалий;

Б) щось середнє;

В) як невдалий.

4. Якби ви могли, то:

А) ви б багато чого змінили у характері вашої половинки;

Б) важко сказати;

В) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу у тому, що він ” приїдається “, зокрема і сексуальні стосунки:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте ваше сімейне життя з сімейним життям ваших друзів та знайомих , вам здається :

А) що ви менш щасливі за інших;

Б) важко сказати;

В) ви не порівнюєте ваші стосунки з іншими.

7. Життя без сім’ї, без близької людини – занадто дорога ціна за повну самотійність та незалежність:

а) вірно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашої половинки було б неповноцінним:

А) саме так;

Б) важко сказати;

В) ні, я так не вважаю.

9. Більшість людей певною мірою обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає вам прийняти рішення про розлучення:

А) вірно;

Б) не можу сказати;

В) неправильно.

11. Якби повернувся час, до вашого одруження, то вашою парою стала б:

А) будь-яка інша людина;

Б) важко сказати;

В) моя теперішня половинка.

12. Ви пишастесь, що така людина, як ваша половинка, поряд з вами:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашої половинки часто переважають її переваги:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються :

А) швидше всього у характері вашої половинки;

Б) важко сказати;

В) швидше, у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

А) посилюлися;

Б) важко сказати;

В) ослабли.

16. Шлюб притуплює творчі можливості людини:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

17. Можна сказати, що ваша половинка має такі переваги, які компенсують її недоліки:

А) погоджуюся;

Б) щось середнє;

В) не погоджуюся.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

19. Вам здається, що ваша половинка часто робить дурниці, говорить не до ладу, недоречно жартує:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

20. Життя у сім'ї, на вашу думку, не залежить від вашої волі:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

21. Ваші сімейні взаємини не внесли в життя того порядку та організованості, яких ви очікували:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

22. Неправі ті, хто вважає, що саме у сім'ї людина менше всього може розраховувати на повагу:

А) погоджуюся;

Б) важко сказати;

В) не погоджуюся.

23. Як правило, присутність вашої половинки приносить для вас задоволення:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно;

24. Насправді у вашому подружньому житті не було жодного світлого моменту:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

Додаток Б

Консультаційне дослідження сімейних цінностей

ПРОТОКОЛ

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Вік _____

Сімейний стаж _____

Кількість дітей _____

Дата проведення заняття _____

Шкала сімейних цінностей	Номер картки	Оцінка балів	Номер картки	Оцінка балів	Загальний показник балів
Інтимно-сексуальна	1				
	2				
	3				
	Σ =				
Особистісна ідентифікація з партнером	4				
	5				
	6				
	Σ =				
Господарсько-побутова	Очікування		Домагання		
	7		22		
	8		23		
	9		24		
	Σ =		Σ =		
Батьківсько-виховна	Очікування		Домагання		
	10		25		
	11		26		
	12		27		
	Σ =		Σ =		
Соціальна активність	Очікування		Домагання		
	13		28		
	14		29		
	15		30		
	Σ =		Σ =		
Емоційно-психотерапевтична	Очікування		Домагання		
	16		31		
	17		32		
	18		33		

	$\Sigma =$	$\Sigma =$	
Зовнішня привабливість	Очікування	Домагання	
	19	34	
	20	35	
	21	36	
	$\Sigma =$	$\Sigma =$	

Консультаційне дослідження сімейних цінностей

Жіночий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки — головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб чоловік і дружина мали багато спільних інтересів.
5. Чоловік — це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік — це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота чоловіка — забезпечити матеріальний добробут і побутовий комфорт сім'ї.
8. Чоловік має виконувати хатню роботу нарівні з дружиною.
9. Чоловік повинен уміти обслуговувати себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік має ходити коло дітей не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Про чоловіка я роблю висновок, зважаючи на те, добрий чи поганий він батько.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я дуже ціную чоловіків, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості мого чоловіка.
16. Чоловік повинен уміти створювати в сім'ї теплу, довірливу атмосферу.
17. Для мене головне, щоб мій чоловік добре розумів мене і сприймав такою, яка я є.

18. Чоловік — це насамперед друг, що уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво і модно вдягнений.
20. Мені подобаються показні, високорослі чоловіки.
21. Чоловік має виглядати так, щоб на нього було приємно подивитися.
22. Найважливіша турбота жінки — щоб у сім'ї всі були доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
24. Я збираю корисні поради господарці: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати.
26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини.
27. Я люблю дітей і із задоволенням займаюся з ними.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.
32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я люблю красиво одягатись, носити прикраси, користуватись косметикою.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Чоловічий варіант

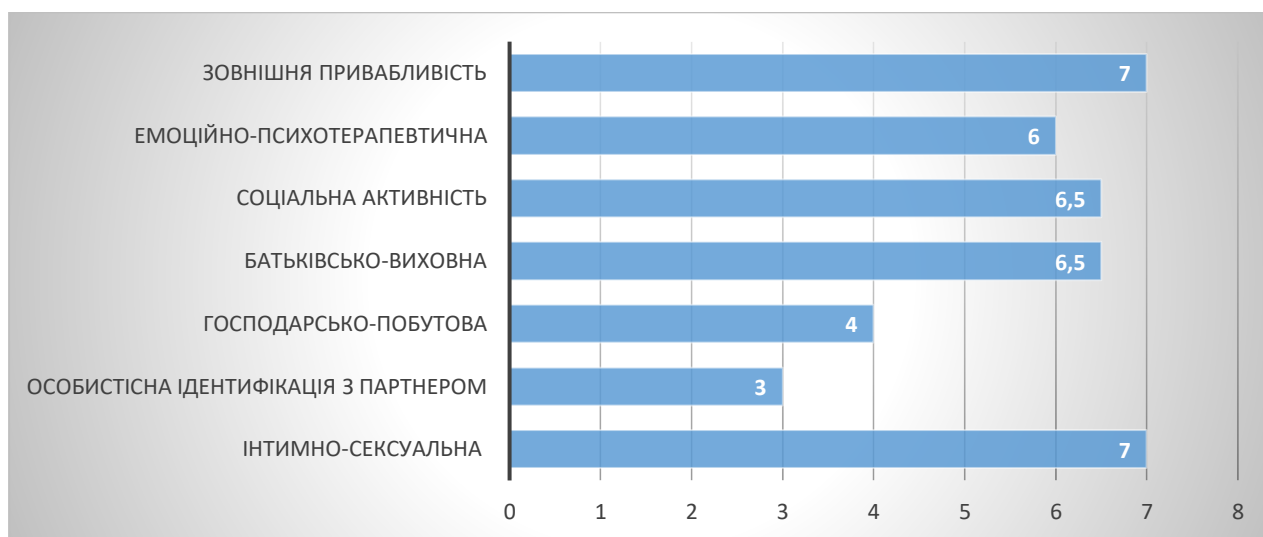
1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки — головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина — це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Дружина — це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота дружини — годувати і доглядати всіх у сім'ї.

8. Жінка може впасти в моїх очах, якщо вона добра господиня.
9. Жінка може пишатися собою, якщо вона хороша господиня.
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей.
11. Жінка, яка вважає за обтяжливе бути матір'ю, є неповноцінною.
12. Для мене головне в жінці, щоб вона була доброю матір'ю моїм дітям.
13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.
14. Я дуже ціную жінок, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості моєї дружини.
16. Дружина повинна насамперед створювати і підтримувати теплу, довірчу атмосферу в сім'ї.
17. Для мене головне, щоб моя дружина добре розуміла мене і сприймала таким, який я є.
18. Дружина — це насамперед друг, який уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені дуже подобається, коли моя дружина красиво і модно вдягнена.
20. Я дуже ціную жінок, що вміють красиво вдягатися.
21. Жінка має виглядати так, щоб на неї звертали увагу.
22. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
23. Я люблю господарювати.
24. Я можу робити ремонт квартири, лагодити побутову техніку.
25. Діти люблять грати зі мною, охоче спілкуються.
26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.
27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби ми з дружиною вирішили розлучитися.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі і друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.

- 32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
- 33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.
- 34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
- 35. Я намагаюся вдягати те, що мені личить.
- 36. Я прискіпливо ставлюсь до крою костюма, фасону сорочок, кольору краватки

Додаток В

Результати дослідження сімейних цінностей на різних етапах подружнього життя



Шкала сімейних цінностей чоловіків, які перебувають у шлюбі 3-5 років



Шкала сімейних цінностей дружин, які перебувають у шлюбі 3-5 років



Шкала сімейних цінностей чоловіків, які перебувають у шлюбі 10-12 років



Шкала сімейних цінностей жінок, які перебувають у шлюбі 10-12 років

Додаток Г**Бланк методики «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»**

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Дружина (чоловік), знаючи про це, несподівано пізно повернулася (повернувся) додому. Вас це засмутило і після того як гості пішли Ви висловлюєте дружині (чоловікові) своє засмучення, а вона (він) не може зрозуміти причини невдоволення. Ви ...

2. Дружина (чоловік) давно обіцяла (обіцяв) зробити дещо по будинку і знову нічого не зробила. Ви ...

3. Ви довго стояли в черзі в магазині. Продавчиня весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, дружина (чоловік) на Ваш погляд, занадто різко стала (став) говорити з нею. Ви неприємно здивовані її тоном; Ви ...

4. Вже пізно, дитині пора лягати спати, але йому не хочеться, а дружина (чоловік) все-таки намагається відправити його в ліжко. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині пограти ще, кажучи, що завтра вихідний. Дружина (чоловік) наполягає на своєму. Ви ...

5. Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки і покликали до себе. Ви відразу ж стали збиратися. Дружина (чоловік) залишилася (залишився) незадоволена тим, що порушилися Ваші спільні плани. Ви ...

6. У дружини (чоловіка) поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що у неї (нього) неприємності на роботі, хоча вона (він) нічого не говорить. Ви намагаєтеся викликати її (його) на розмову, але вона (він) йде від бесіди.

7. Ви з дружиною (чоловіком) запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина (чоловік) в цьому місяці витратила надто багато грошей. Ви ...

8. Ваш друг ділиться з Вами і Вашою дружиною (чоловіком) своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень Вашої дружини (чоловіка), на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови і образливо для співрозмовника. Ви ...

9. Вам обом треба затриматися на роботі, і нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і дружина (чоловік) повинна (повинен) зробити це, але вона (він) не погоджується. Ви ...

10. Ви почали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця затія обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Дружина (чоловік) з самого початку скептично ставилася до Ваших планів, а тепер дуже сердита (сердитий) на Вас за непередбачені витрати. Ви ...

11. У Вас є улюблене заняття, дружина (чоловік) радить долучити до цього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а дружина (чоловік) продовжує наполягати на своєму. Ви ...

12. Ви збираєтеся піти з дому у справах, а дружина (чоловік) хоче з Вами поговорити і незадоволена (незадоволений), що Ви відмовляєтеся затриматися хоча б на кілька хвилин. Ви...

13. З юності у Вас залишилося безліч друзів-жінок (чоловіків). Ви з задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У дружини (чоловіка) ці візити викликають невдоволення. Ви ...

14. Ви зайшли до дружини (чоловіка) на роботу. Її (його) не виявилось на місці, і, поки Ви її (його) чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатії її (його) колег-жінок (чоловіків) . Вас здивувала негативна реакція дружини (чоловіка). Ви ...

15. Вам здається, що дружина (чоловік) періодично не так на те витрачає гроші, ось вона купила непотрібну, на Ваш погляд, річ, але дружина (чоловік) вважає, що вона необхідна в будинку. Ви ...

16. Ви просите дружину (чоловіка) допомогти дитині підготувати уроки, бо самі гірше знайомі з цим предметом, а вона (він) продовжує займатися своєю справою і відсилає дитину до Вас, кажучи, що їй (йому) ніколи. Ви ...

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтеся з одною (одним) з Ваших співробітниць (співробітників). Ви часто телефонуєте один одному, згадуєте про неї (нього) в розмовах з дружиною (чоловіком). Їй (йому) це явно неприємно. Ви ...

18. Ви випадково зустрілися зі своїм старим приятелем (подругою), розговорилися з ним (нею), і він (вона) умовив (умовила) Вас зайти до нього (неї) додому. Ви пробули з ним (нею) весь вечір і пізно повернулися додому. Дружина (чоловік) турбувалася (турбувався) і, коли Ви повернулися, висловила (висловив) Вам своє невдоволення. Ви ...

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Дружина (чоловік) вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються дружині (чоловіку), але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було нуднувато, але Ви намагалися цього не показувати. По дорозі додому дружина (чоловік) несподівано висловила (висловив) своє невдоволення тим, як Ви поводитися з її (його) друзями. Ви ...

21. Ваша (ваш) дружина (чоловік) збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з нею (ним), але вона (він) не пропонує цього. Ви

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

23. Дружина (чоловік) покарала (покарав) дитину, але Вам здається, що провина не настільки серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Дружина (чоловік) незадоволена цим. Ви ...

24. На виїзді Вас познайомили з привабливим чоловіком (жінкою). Ваша (ваш) дружина (чоловік) протягом усього вечора сиділа (сидів) поруч з ним (нею), танцювала (танцював) тільки з ним (нею) і про щось жваво розмовляла (розмовляв). Вас це зачепило. Ви ...

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

26. Ви розповіли другу (подрузі) про Ваші сімейні проблеми, дружина (чоловік) дізналася (дізнався) про це і була (був) дуже незадоволена (незадоволений), оскільки вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви ...

27. Дружина (чоловік) давно просила (просив) Вас полагодити праску. Сьогодні вона (він) хотіла (хотів) нею скористатися, але він виявився зламаним. Вона (він) висловила Вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви ...

28. Знайома (знайомий) Вашої родини вже не в перший раз підвела (підвів) Вас, і Ви вважаєте, що їй (йому) необхідно висловити своє невдоволення відкрито. Дружина (чоловік) каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви ...

29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити з дружиною (чоловік) і поділитися своїми переживаннями і сумнівами з нею (ним), але вона (він) не помічає Вашого стану і відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз їй (йому) ніколи. Ви ...

30. Приятелька (друг) дружини (чоловіка) зателефонувала (зателефонував) і попросила (попросив) Вас передати дружині (чоловіку) дещо, як тільки та (він) повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це тільки пізно ввечері. Дружина (чоловік) була (був) дуже незадоволена (незадоволений) і різко сказала (сказав), що Ваша необов'язковість ставить її (його) в незручне становище вже не в перший раз.

31. Увечері Ви збираєтеся разом з дружиною (чоловіком) дивитися телевізор, проте Ваші інтереси перетинаються - Вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен з Вас наполягає на своєму. Ви ...

32. Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і дружина (чоловік) несподівано починає різко виступати проти будь-якого Вашого пропозиції. Ви ...

