

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Факультет економіки та менеджменту

(повна назва факультету)

Кафедра психології

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

бакалавр

(назва освітнього ступеня)

на тему: «Основні чинники сімейних конфліктів у подружніх пар»

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи БП-41
спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)


(підпис)

Дзюма І. І.
(прізвище та ініціали)

Керівник


(підпис)

Чорна І. М.
(прізвище та ініціали)

Нормоконтроль


(підпис)

Періг І. М.
(прізвище та ініціали)

В. о. зав. кафедри


(підпис)

Чорна І. М.
(прізвище та ініціали)

Рецензент


(підпис)

Луциків І. В.
(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ..	8
1.1. Психологічна сутність феномену конфлікту.....	8
1.2 Теоретичний аналіз проблеми сімейних конфліктів у подружніх пар	15
Висновки до розділу І.....	22
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ	23
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження.....	23
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження конфліктів у парах.....	24
Висновки до розділу ІІ.....	38
РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ	41
3.1. Корекційно - тренінгова програма для подружніх пар.....	41
3.2 Практичні рекомендації щодо профілактики конфліктів.....	44
Висновки до розділу ІІІ.....	46
РОЗДІЛ ІV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ	47
4.1. Деструктивний вплив невирішених конфліктів на психологічний клімат у подружніх взаєминах.....	47
Висновки до розділу ІV.....	52
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність. Проблематика подружніх конфліктів зумовлена всебічними психологічними, соціальними та культурними змінами, які відбуваються у сучасному світі. Сім'я по традиції характеризується як базова ступінь суспільства, що виконує не тільки функцію продовження роду, але й формування особистості, передачу цінностей між поколіннями, норми поведінки та соціального досвіду. Водночас саме в межах сім'ї, людина найчастіше стикається з ситуаціями, які емоційно досягають піку і можуть переростати у конфлікти. З огляду на це, дослідження причин і чинників сімейних конфліктів у подружніх парах набуває особливої уваги як для науки, так і для практики.

У сучасних реаліях суспільства змінюються традиційні ролі чоловіка та жінки, що може ставати причиною непорозумінь між партнерами. Якщо раніше були чітко визначені соціальні функції, то зараз вони в певній мірі розмиті: жінка будує професійну кар'єру, а чоловік реалізує себе в вихованні дітей та домашніх справах. Такі зміни образів з одного боку розглядаються як рівноправність, а з іншого – можуть викликати суперечки через невідповідність очікувань та різні уявлення розподілу обов'язків.

Важливим чинником конфліктності у парі є зростання рівня стресу в повсякденному житті: навантаження на роботі, турбота про майбутнє, а ще й війна внесла свої корективи. Постійний страх за життя, довга розлука між партнерами призводять навіть до розлучень.

Не менш важливою причиною є психологічна неготовність до подружнього життя. Багато людей вступає у шлюб маючи ідеалізоване уявлення про сім'ю, не розуміючи того, що для благополуччя потрібна постійна робота над стосунками, вміння обговорювати та вирішувати конфлікти, а найголовніше – це чути партнера та розуміти його.

Окрему увагу варто звернути на індивідуально - психологічну особливість кожного партнера. Різний тип темпераменту, різне бачення майбутнього та різна емоційність, досвід виховання у сім'ях. Наприклад люди, які виростили у родині в яких високий рівень конфліктності можуть проектувати таку поведінку і в побудові своїх стосунків. У той же час відмінності у поглядах на виховання дітей, розподіл фінансів чи міжособистісні кордони стають головними аспектами суперечок.

Дослідження чинників сімейних конфліктів також підсилюється зростанням кількості розлучень у багатьох країнах світу. Це показує нам те, що значна частина подружніх пар не справляється з труднощами, які виникають у процесі спільного життя. Вчасне виявлення та розуміння причин суперечок може сприяти на збереження стосунків та їхнього благополуччя.

Отже, підсумовуючи все вище перераховане, можна зробити такий висновок, що актуальність сімейних конфліктів є необхідною для комплексного вивчення, щоб знайти методи, які допоможуть правильно вирішувати цю проблематику. Цю тему аналізувало багато науковців, кожен з яких вносив свої корективи та висловлював думку. Наприклад відомий американський психолог Джон Готтман зазначив, що проблема полягає не в самому конфлікті, а у способах його вирішення [3]. Це показує нам, що дуже важливо вміти правильно вирішувати суперечку, говорити та розуміти партнера, щоб це не переростало у велику сварку.

Мета дослідження: дослідити специфіку та провести теоретичний аналіз проблематики сімейних конфліктів у подружніх парах.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми подружніх конфліктів.
2. Визначити психологічні особливості та основні чинники виникнення конфліктів в подружніх парах.
3. Провести емпіричне дослідження рівня конфліктності у подружніх взаєминах.

4. Запропонувати практичні рекомендації, тренінгову програму, спрямовані на конструктивне вирішення конфліктів.

Предмет дослідження: психологічні чинники виникнення сімейних конфліктів у подружніх пар із різним стажем спільного життя та особливості їхнього прояву.

Об'єкт дослідження: сімейні конфлікти у подружніх пар.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми сімейних конфліктів, порівняння підходів вітчизняних та іноземних дослідників. Емпіричні: психодіагностичне тестування та опитування подружніх пар, спрямовані на виявлення рівня конфліктності, особливостей взаємодії та причин виникнення сімейних конфліктів. Методики, які використовуються у дослідженні: опитувальник задоволеності шлюбом (ОЗШ) В. В. Столін, Т. Л. Романова та Г. П. Бутенко [22] (Дод. А) та авторська анкета: «Причини виникнення сімейних конфліктів» (Дод. Б).

Експериментальна база дослідження: подружніх 25 пари, які перебувають у шлюбі або проживають разом протягом від 1 до 6 років.

Теоретична та методологічна основа дослідження: Теоретичну основу дослідження становлять наукові положення сучасної психології щодо природи конфлікту, його структури, динаміки та функцій, а також праці вітчизняних і зарубіжних дослідників, присвячені проблемі міжособистісних і сімейних взаємин. Зокрема, використано концепції, що розкривають особливості подружньої взаємодії, чинники виникнення сімейних конфліктів, роль комунікації та соціально-психологічних характеристик партнерів у стабільності шлюбних відносин.

Методологічну основу дослідження становлять загальнонаукові принципи об'єктивності, системності, детермінізму та розвитку психіки, а також положення про взаємозв'язок особистісних, соціальних та ситуаційних чинників у формуванні поведінки людини в конфліктних ситуаціях. У роботі

застосовано системний підхід до аналізу сімейних конфліктів як багатofакторного психологічного явища.

Наукова новизна. Дослідження полягає в розробці цілісного практичного підходу для попередження подружніх конфліктів, який поєднує вивчення сучасних причин сімейних конфліктів із готовою програмою допомоги парам. У цьому дослідженні було об'єднано п'ять головних чинників напруження — фінанси, побут, виховання дітей, брак часу та дефіцит підтримки. На основі цього аналізу вдалося з'ясувати, що фінансові та побутові конфлікти в сучасних парах часто є лише наслідком глибшої проблеми, а саме відсутності емоційної підтримки та взаємодопомоги.

Теоретична значущість. Теоретичне значення результатів і проблеми полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про проблематику сімейних конфліктів спричинених емоційно – психологічними та соціально – побутовими факторами.

У роботі здійснено комплексно теоретичний та емпіричний аналіз проблеми, що дозволило зрозуміти основні типи конфліктів, які є поширеними у парах.

Зроблене теоретичне узагальнення теми конфліктів, а також проведення дослідження слугують підґрунтям для подальшого розроблення методик, які будуть спрямовані на профілактику та запобігання сімейних непорозумінь.

Практичне значення полягає у тому, що сформовані висновки, теоретичні матеріали та емпіричне дослідження можуть бути впровадженими в практику психологічного консультування та підтримку подружжя. Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що всі матеріали та методичні рекомендації можуть слугувати для консультації та допомоги сімейним парам для профілактики конфліктності.

Дослідження конфліктів у парах, має велике значення у психології, адже комплексний підхід до проблематики допоможе психологам краще зрозуміти

взаємодії партнерів та підібрати підхід та методики, які будуть спрямовані на врегулювання комунікації у парі та вирішення суперечок.

Апробація. Результати дослідження апробовано шляхом публікації тез в матеріалах: Міжнародної студентської наукової конференції «Тренди Та Перспективи Розвитку Мультидисциплінарних Досліджень» [7].

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається із вступу, чотирьох розділів та висновки до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи 75 сторінок, 5 таблиць та 3 рисунка. Основний зміст роботи 58 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Психологічна сутність феномену конфлікту

Проблема конфлікту є одним із ключових питань у психології, оскільки суперечки і розбіжності супроводжують людину в усіх сферах її життєдіяльності та виступають невід'ємною складовою міжособистісної взаємодії. У процесі спілкування між людьми виникає зіткнення, зумовлене відмінностями в життєвому досвіді та індивідуально-психологічних особливостях. Саме ці розбіжності часто стають основою формування конфліктних ситуацій, які впливають на характер взаємин між людьми. Проблематика конфліктів завжди приваблювала дослідників і розроблялася представниками різних психологічних напрямків як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Зокрема, у зарубіжній психології вона висвітлюється роботами представників різних підходів: психоаналітичного (З. Фрейд, К. Юнг та А. Адлер); соціотропного (У. Мак-Даугалл, С. Сігеле); етологічного К. Лоренц, Н. Тінберген); теорії групової динаміки (К. Левін, Д. Креч); фрустраційно-агресивного (Д. Доллард, Н. Міллер); поведінкового (А. Басс, А. Бандура); соціометричного (Дж. Морено, Г. Гурвіч).

В Україні проблему конфліктності успішно розглядають А.І. Бузнік, А.М. Гірник, Н.М. Дорошенко, В.Г. Ласькова, Г.В. Ложкін, В.М. Кушнірюк, І.Б. Омелаєнко, М.І. Пірен, Н.І. Пов'якель, В.М. Радчук, О.Л. Світличний.

Конфлікт (від лат. *conflictus* – зіткнення) – це зіткнення протилежних інтересів, поглядів, цілей або потреб, що супроводжується емоційним напруженням. Це природна частина взаємодії, яка виникає через різницю в сприйнятті ситуації [6].

Щодо визначення конфлікту зі сторони науковців, то у психології виокремлено два основних підходи. Представники першого підходу трактують

конфлікт як зіткнення та протиборство декількох тенденцій, як форма загострення протиріч (С. П. Бочарова, А. М. Бандурка, А. В. Тимченко, Ф. М. Бородкін, В. Б. Шапар) [1].

Представники другого підходу під конфліктом визначають зіткнення протилежно спрямованих мотивів, інтересів, несумісних потреб, поглядів суб'єктів взаємодії, які виражаються ними у жорсткій формі (А. Я. Анцупов, Т. О. Полозова, Н. В. Грیشина, А. І. Шипілов, А. А. Малишев). При такому підході суб'єктами конфліктної ситуації можуть бути як окремі особи, так і групи людей [1].

Учені вважають, що конфлікти, які виникають під дією соціальних факторів, можна контролювати, попереджувати або змінювати. Конфлікти, які виникають під дією психологічних факторів стримати неможливо, адже вони виникають там, де людина і залежать від її особливостей, свідомості та підсвідомості [8].

Також конфлікти у психології розглядаються, як закономірне явище взаємодії між людьми, які виникають внаслідок різних темпераментів, цінностей, потреб та точки зору особистостей. Він супроводжується порушенням взаємодії, тривогою, емоційним напруженням та словесною перепалкою. Проте конфлікт не завжди несе за собою негатив, інколи він може бути конструктивним, допомагаючи розвитку позиції та взаємин.

Спираючись на різні погляди науковців, конфлікт розглядається як соціально-психологічне явище, що виникає у процесі взаємодії особистостей. Деякі дослідники визначають його як форму вираження думки у міжособистісних відносинах, інші акцентують увагу на поведінковому аспекті конфлікту, розглядаючи його як сукупність дій і реакцій учасників у ситуації протиріччя.

Конфлікт починається з інциденту. Інцидент – це подія чи ситуація, яка активізує конфлікт, перетворюючи потенційну суперечність на реальну. Це

може бути конкретна дія, слово чи подія, що провокує учасників на відкрите вираження розбіжностей [12].

Також можна зазначити наступні ознаки конфлікту:

- наявність ситуації, яка сприймається суб'єктами як конфліктна;
- неподільність об'єкта конфлікту;
- бажання суб'єктів конфлікту досягнути своєї мети;
- невизначеність результату конфліктної взаємодії.

З метою більш повного розуміння поняття «конфлікт» є необхідним розглянути структуру, причини, динаміку конфлікту та його основні види.

Структура конфлікту включає основні елементи, які взаємодіють між собою та формують процес виникнення, розвитку та вирішення конфліктної ситуації. Це дозволяє детальніше розглянути динаміку конфлікту та зрозуміти його природу.

Основні структурні елементи конфлікту включають:

Суб'єкти конфлікту – це учасники конфлікту, які усвідомлюють наявність протиріч та залучені до конфліктної взаємодії. Суб'єкти можуть бути як індивідуальними (окремі люди), і колективними (групи, організації, держави).

Предмет (об'єкт) конфлікту – це те, довкола чого виникають розбіжності чи боротьба. Об'єктом конфлікту є конкретна проблема чи ресурс, що викликає протиріччя між сторонами.

Причини конфлікту – це ті чинники, що створюють основу виникнення конфлікту. Причини можуть бути різними та залежать від контексту взаємодії суб'єктів.

Економічні причини: брак ресурсів, конкуренція за прибуток чи економічний добробут.

Психологічні причини: особисті особливості, емоції, індивідуальні потреби та мотивації.

Соціальні причини: відмінності у соціальних ролях, статусі, нормах чи традиціях. Культурні та ідеологічні відмінності: невідповідність цінностей, релігійних переконань чи світоглядів.

За формою конфлікти бувають:

- відкриті – конфлікт виявляється у явних діях чи словах, може включати агресію чи напружені переговори;

- приховані – конфлікт не проявляється безпосередньо, але присутній у вигляді напруженості чи прихованих маніпуляцій.

Виділяють такі стадії протікання конфлікту:

- виникнення конфлікту – стадія усвідомлення протиріч та формування розбіжностей;

- ескалація – посилення протистояння, що супроводжується наростанням напруженості;

- кульмінація – точка максимальної напруги, коли сторони повністю усвідомлюють свої відмінності та відкрито їх виражають;

- деескалація та вирішення конфлікту – це зниження напруги та спроба знайти шляхи для вирішення проблеми [21].

Вид конфлікту – це класифікація конфліктного протистояння, виділена за певною ознакою (сферою виникнення, кількістю учасників, способом розв'язання чи ступенем відкритості) [2].

Конфлікти поділяються на види залежно від кількості учасників:

- міжособистісні;
- внутрішньоособистісні;
- групові.

Міжособистісний конфлікт – це відкрите або приховане зіткнення інтересів або поглядів між двома і більше людьми [2].

Така суперечка є більш поширеною, адже виникає у всіх сферах життєдіяльності. Конфлікт може виникати як наслідок боротьби між індивідами

через конкуренцію на роботі, матеріальні речі, різні життєві пріоритети, переконання або нав'язування культурних особливостей.

Міжособистісна суперечка може мати конструктивний і деструктивний характер. Конструктивний конфлікт несе за собою раціональне вирішення проблеми, покращує взаємовідносини та призводить до часткового або повного прийняття сторони співбесідника.

Деструктивне зіткнення інтересів впливає на підвищення емоційної напруги, тривогу у діалозі та погіршення взаємин.

На думку Н.В. Грішиної конфліктною ситуацією у міжособистісних стосунках є така ситуація, в якій наявні протиріччя між співрозмовниками. У такій конфліктній ситуації, яка може супроводжуватися афектними проявами спостерігаються протистояння та протиборство учасників суперечки [13]. Гірник А.М. класифікує міжособистісні конфлікти на конфлікти інтересів, конфлікти систем цінностей, інформаційні конфлікти, конфлікти спілкування (поведінки і стосунків), організаційні конфлікти [11].

На думку Кеннет Томаса, міжособистісний конфлікт є процесом, у якому одна зі сторін сприймає дії іншої як такі, що перешкоджають реалізації її інтересів або потреб. Науковець наголошував, що ефективність вирішення конфлікту значною мірою залежить від стилю поведінки особистості у конфліктній ситуації [26].

Внутрішньоособистісний конфлікт – це стан психологічної напруги, коли людина переживає боротьбу протилежних мотивів, цінностей або бажань [17].

У сучасній психології внутрішньоособистісний (інтрапсихічний) конфлікт розглядається як один із найскладніших феноменів психічного життя людини. На відміну від міжособистісних зіткнень, цей вид конфлікту розгортається виключно у внутрішньому світі індивіда, проте його наслідки безпосередньо впливають на зовнішню поведінку, продуктивну діяльність та психосоматичний стан.

За своєю природою, внутрішньо-особистісний конфлікт характеризується, як гостре негативне переживання, спричинене тривалою боротьбою із внутрішньою суперечкою та власним «Я». Він є не тільки деструктивним явищем, а може нести за собою певне переродження. У межах норми конфлікт виступає рушійною силою і процесі розвитку особистості, кризовий етап, подолання якого призводить до психологічного і фізичного зростання людини.

Саме внутрішня суперечка змушує особу діяти, якщо вміти протистояти. Конструктивний конфлікт спонукає покращувати свій стан та підвищує мотивацію на нові дії та зміну себе. А деструктивний прояв навпаки супроводжується підвищенням тривожності, депресивними станами, погіршенням сну та дезорганізації діяльності, що призводить до психосоматичних захворювань.

Візьмемо до уваги гуманістичний підхід А. Маслоу, він трактує: «Конфлікт може розглядатися як стан внутрішньої напруги, що виникає внаслідок фрустрації потреб та невідповідності між реальним і бажаним образом «Я» [27].

Відповідно до ієрархії потреб Маслоу, поведінка людини визначається жагою задовільнити потреби, які розташовані на різних рівнях: фізіологічні потреби, потреба безпеки, соціальні потреби, потреба самоактуалізації. Коли базові або вищі потреби не задовольняються у людини виникає внутрішня напруга, фрустрація та психологічний дискомфорт, що може проявлятися у формі внутрішньоособистісного конфлікту.

Інший підхід зображений у психоаналітичній теорії Зигмунда Фрейда, який розглядав конфлікт як постійне внутрішнє протистояння структур психіки: «Воно», «Я» та «Над-Я» [28]. Джерело конфлікту за Фрейдом, є зіткнення несвідомих потягів людини з моральними нормами та вимогами реальності. Таким чином, конфлікт у його розумінні є природним і неминучим станом психічного життя, який супроводжує людину протягом усього розвитку індивіда.

Порівнявши двох психологів Абгарама Маслоу та Зигмунда Фрейда і їхні підходи у вивченні теми внутрішніх конфліктів, можна зробити такий підсумок: Маслоу у гуманістичній психології розглядає явище конфлікт, як тимчасовий стан пов'язаний із фрустрацією потреб і перешкодами на шляху особистісного розвитку, а Фрейд натомість акцентує увагу на тому, що конфлікт, це глибинні несвідомі процеси, які проявляються постійним внутрішнім напруженням. Можна зробити висновок, що у гуманістичному підході шлях подолання суперечки відбувається через гармонізацію потреб та розвитку, а у психоаналізі конфлікт є невід'ємною частиною становлення особистості та важлива складова психічного функціонування.

Третій вид – це груповий конфлікт.

Груповий конфлікт – це відкрите протиборство, де однією зі сторін або головним учасником виступає соціальна група. Він виникає через розбіжність цілей, інтересів, цінностей або порушення встановлених норм[10].

У психології його поділяють на три основні види:

- особистість – група: розбіжність у поглядах одного члена команди проти решта колективу;
- мікрогрупа – мікрогрупа: утворення малих неформальних груп всередині колективу і відбувається протистояння;
- група – група: суперечка відбувається між двома великими групами за відстоювання інтересів, кордонів.

На відміну від внутрішніх, міжособистісних конфліктів, груповий є складнішим і масштабнішим, адже виступає не дві – три особи, а цілий утворений колектив, що супроводжується посиленням групової згуртованості та зростанням дистанції.

Причини виникнення конфліктів у колективах є розгалуженими. Серед них важливе місце має боротьба за ресурси, нерівномірний розподіл обов'язків або статусу, різна мета та бачення діяльності групи. Велику роль відіграють

соціально-психологічні чинники, а саме рівень довіри між людьми, характер комунікації.

Розгортання групового зіткнення характеризується поступовим наростанням напруги, розширення кола учасників та складнощами у взаємодії і конструктивного вирішення питання. На етапі вирішення проблеми в учасників підвищується рівень емоційності та агресії і знижується рівень готовності до компромісу та адекватного вирішення ситуації.

Проти сутичку у колективі можна спрямувати на розвиток компанії, покращення складової та ефективної діяльності. Варто прислухатися до опонента, намагатися зрозуміти його сторону та раціонально висловлювати свою точку зору для спільної мети.

Якщо розглядати теорії та слова науковців, які розглядали тему конфліктів у групах, то варто звернути увагу на соціолога Льюїса Козера. Він розглядав конфлікт не як щось не потрібне і пусте, а як важливий елемент, який своєю функцією допомагає будувати соціальні зміни та зміцнювати згуртованість між особистостями.

1.2 Теоретичний аналіз проблеми сімейних конфліктів у подружніх пар

Поняття «сім'я» було запроваджено у середині ХХ століття (приблизно у 1950-ті роки). Тут немає єдиного автора, це заслуга групи вчених, які ввели цей термін. Можна виділити декількох науковців, які зробили найбільший внесок. А саме: Натан Аккерман – батько сімейної психотерапії. У 1958 році він випустив книгу «Психодинаміка сімейного життя», а також опублікував статтю на тему «Сім'я як соціальна та емоційна єдність. Наступною авторкою є Вірджинія Сатир, яку називають «іконою сімейної терапії». Вона зробила фокус на тому, що всередині сім'ї будується самооцінка людини, як щось здорове, та середовище внутрішнього стану може навіть зцілювати психологічні травми.

І. М. Хоржевська, І. О. Рижкова зазначають, що найчастішою причиною подружніх конфліктів є недостатня комунікація та непорозуміння між партнерами. Проблеми у спілкуванні проявляються у відсутності тем для спілкування, відсутність бажання слухати та чути проблеми один одного [25].

Л. Слюсар зазначає, що сім'я – як базовий інститут суспільства зазнає потужного впливу війни і тих деструктивних процесів, що продукує війна. Військовий конфлікт між Росією та Україною перервав природний процес життєдіяльності та розвитку української родини. Загибель великої кількості людей (військовослужбовців і цивільного населення), вимушена масова міграція всередині країни та за її межі стали причинами деформації та часткової дезорганізації демографічного та соціально-економічного розвитку. Війна загострила проблеми української сім'ї і спровокувала нові проблеми і ризики. Наслідком повномасштабної війни є деформація шлюбносімейної структури населення (зростання кількості овдовілих, дітей-сиріт, самотніх людей похилого віку) та загострення низки наявних і раніше 28 проблем: проблем бідності, соціального сирітства, нестабільності шлюбу, гендерного насильства [23].

Досліджування цієї теми з роками набирало обертів, адже сім'я є складним механізмом та рушійною силою для її учасників. Гармонія, взаєморозуміння, підтримка між партнерами допомагають особистостям будувати свій психологічний стан та сприяє становленню окремого індивіда, як чоловіка та жінки в сім'ї та поза її межами. Емоційний клімат в стосунках відіграє велику роль у тому, як почувають себе партнери у спільному житті разом.

Подружжя можна ще розглядати як психологічний союз у якому є гармонія та любов. Дві людини, які вирішили будувати тісні взаємини, стають сім'єю відокремившись від батьківського гнізда.

Водночас у спільному житті не є все стабільним та хорошим як це може здаватися на перший погляд. Часто виникають непорозуміння, які утворюю сімейний конфлікт.

Сімейний конфлікт у подружніх пар – це зіткнення інтересів, потреб, цінностей або поглядів у членів родини, що супроводжується емоційним напруженням та суперечками [5].

Особливістю такого виду конфлікту є те, що тут відбувається велика залученість партнерів, оскільки стосунки у шлюбі складаються із довіри, розуміння, любові та співзалежності.

Важливий внесок у дослідженні проблематики зробив американський психолог Джон Готтман. Він вивчав унікальність взаємодії між партнерами та досліджував чинники, які впливають на стабільність у шлюбі. Науковець вважав, що конфлікти і сварки є природнім процесом спільного життя. Готтман звертав увагу не на те, чому виникають суперечки, а на те, як партнери реагують на них. На його думку, якщо в подружжі під час сварок присутнє знецінення один одного, агресія, образливі слова, згадування минулого то такі дії призводять до розірвання шлюбу.

Такі вітчизняні психологи як: Савчин Мирослав і Максименко Сергій розглядали появу конфліктів як неготовність до створення сім'ї, тобто партнери ідеалізують спільне життя, мають завищені очікування, а потім ці очікування не справджуються і відбувається труднощі в розумінні, побуті і загалом задоволеність шлюбом зменшується [15,20].

Сімейні конфлікти можна поділити на такі типи:

- За учасниками (подружжя, батьки, діти);
- причини виникнення (побутові, емоційні, фінансові, розбіжність цінностей)
- за формою прояву (приховані, відкриті)

Прихована форма суперечки, психологічно складна, оскільки один із партнерів замовчує проблему або ж грається в мовчанку, тим самим здійснює маніпуляцію над почуттям іншої особи. Проявлятися може в бойкоті та в заборонах, «я не буду з тобою говорити», «я образилась (образився) на тебе», відмова в домовлених обов'язках по дому.

Відкритий конфлікт характеризується в словесній перепалці, напруга в розмові, більш емоційно насичений, взаємні звинувачення або навіть криками. Тут партнери можуть переходити на особисті якості людини, знецінювати почуття один одного та забувають все хороше намагаючись довести правоту або потребують бути почутими.

Розглядаючи подружжя не варто забувати, що учасниками сварки між ними також можуть бути і батьки (родичі), які часто вносять свої корективи у молодій сім'ї, не вміня взаємодіяти з дітьми, виносити всі проблеми та бурхливі обговорення перед ними, змушує їх ставати непрямими учасниками суперечок.

Досліджуючи дану проблематику та аналізуючи сказане психологами, можна визначити найпоширеніші причини конфліктів. Однією із важливих причин є неготовність до шлюбу та труднощі із адаптацією до спільного проживання. Часто молоді люди вступають у подружнє життя психологічно неготовими, це може бути пов'язано із ранніми стосунками, особливістю темпераменту або навіть примусом. Уявлення про шлюб часто не виправдовуються, узаконюючи відносини кожен із партнерів має своє ідеальне уявлення спільного життя, жінки думають, що чоловік буде вирішувати всі питання, фінансово забезпечувати та повністю ділити обов'язки в побуті, а чоловік навпаки очікує, що дружина буде готувати, будувати сімейний затишок та сидіти вдома. І після декількох місяців або років це ідеально збудоване очікування руйнується бо в реальності партнери бачать зовсім інше і воно ніяк не збігається з їхніми думками. Тут починаються спроби обговорити та вирішити проблеми, але не завжди все відбувається ідеально і з першого разу, адже здорові стосунки – це велика праця двох людей. На фоні непорозумінь, втоми виникає конфлікт, який потрібно правильно вирішувати та проговорювати.

Наступною причиною, яка викликає суперечку являється побут. Це найпоширеніша проблема у подружжі. Виникає ця проблема через невміння йти

на компроміс, один із партнерів не хоче виконувати прохання іншого, небажання ділити справи по дому. Найчастіше жінка злиться через те, що чоловік не хоче прибирати, мити посуд та інші речі. А чоловік вважає, що йому не потрібно допомагати, адже «моя мама робила все сама і не жалілася, що їй важко», тобто партнер проектує стосунки своїх батьків на свою дружину, а його мама була не щаслива в такому відношенні до себе, їй також хотілося отримати допомогу по дому та у вихованні дітей. Дружина намагаючись пояснити це чоловіку емоційно виснажується та відбувається конфлікт, який можна вирішити конструктивно, якщо обом партнерам правильно підійти до його обговорення.

Виховання дітей, також можна віднести то причини побуду, у процесі взаємодії подружжя виникають розбіжності у методах виховання, систему покарання та на які гуртки віддати дітей. Різне бачення батьківських обов'язків призводить до конфліктності, яка супроводжується напругою та взаємними претензіями. Один із партнерів може бути суворішим, інший – ліберальнішим, що створює напруження у прийнятті рішень щодо виховання [14]. В такому випадку дитина може почуватися винною, оскільки розуміє, що мама і тато сваряться через неї.

Один із партнерів відчуває, що на ньому більше відповідальності, більше завдань і виникає дисонанс бо ви рівноправні члени сім'ї, є батьками спільної дитини, а хтось один тягне на собі більше, відсутність підтримки негативно впливають на взаємодію у парі.

Проблеми пов'язані із вихованням дітей, залишають значний відбиток на подружжі зачіпаючи цінності, розподіл ролей та взаєморозумінні.

Ще одну причину, яку я хочу виділити та детальніше розібрати – це фінанси. Конфлікт спричинений питанням про фінанси є найпоширенішою та найскладнішою причиною сімейних конфліктів.

Матеріальна складова життя, відіграє велику роль у сімейному благополуччі, вона впливає на рівень довіри та загальну задоволеність шлюбом.

Фінансові суперечки поділяються на такі види:

1. Інформаційно - практичний: партнери не вміють правильно розподіляти бюджет та планувати витрати, дефіцит коштів або борги;
2. Глибинний вид: сварка відбувається саме через, те що у кого більше грошей, той вважається головним, а інший почуває себе залежним та приниженим [16].

Відмінності у поглядах на бюджет та витрати, часто стають головною причиною конфлікт. Один із партнерів більш економний, розподіляє кошти та бережно ставить до зарплатні, а інший партнер навпаки, вважає, що гроші потрібно тратити і не шкодувати на покупки та їжу, любить спонтанні покупки та необдумані витрати. На фоні цього виникає сварка бо думки про бюджет розбігають, при такій суперечці люди дозволяють принижувати один одного, а в кого більші доходи – дозволяє собі викликати у партнера почуття фінансової залежності. Тоді, наприклад, жінка намагається довести чоловіку, що вона може самостійно забезпечувати себе та дитину, а чоловік вважає, що він повністю правий в своїх висловлюваннях і як результати між подружжям гаснуть почуття, а вмикається змагальний режим та бажання один одному довести щось.

Щоб запобігти такому виду конфлікт, важливо на початку стосунків обговорити фінансові питання і домовитись про конструктивне вирішення проблем, які можуть виникати у подальшому майбутньому, спільному житті.

Конфлікти, ще можуть виникати через нестачу уваги, недостатній рівень підтримки та ревності.

Увага партнерів один до одного це надзвичайно важливий аспект для гармонійні стосунків. Розглянемо приклади коли у парі відсутня увага або її брак: чоловік працює на роботі, зранку йде і повертається вечером і після приходу додому, вечеряє і одразу сідає за перегляд телевізора або грає у комп'ютерні ігри і каже, що це його відпочинок і йому не до неї, тоді як жінка вдома весь день, доглядає дитину, прибирає в домі та готує їсти і коли партнер приходить додому, вона очікує на те, щоб разом повечеряти, провести час вдвох.

Коли дружина цього не отримує, то відчуває себе не потрібною і після того, як хоче провести якісно вихідні вдвох – чує відмову, то думає, що її розлюбили, що вона не цікава і іскра в очах закоханої жінки гасне. Якщо при спробі обговорити, поділитися почуттями чоловік її відштовхує, то вона задумується про розлучення, оскільки її не розуміють або не чують. Тут саме приклад того, як люди не вміють говорити один з одним, чути, а головне – розуміти.

Наступний не менш важливий чинник конфліктності – це недостатній рівень підтримки. У подружньому житті підтримка між партнерами відіграє вагомий роль у довірі, почутті безпеки та емоційної близькості. За таких обставин коли хтось із партнерів або обидва не отримують, того рівня якого потребують, то це призводить до напруженості, розчарування у стосунках. Недостатність підтримки може відчуватися як ігнорування емоційних потреб, байдужість та холодність, відсутність допомоги. Особистість може почуватися самотньою навіть у шлюбі, якщо її проблеми та почуття залишаються без уваги та підтримки.

Найбільша кількість пар розлучається саме тоді, коли настають кризові ситуації. Постійний стрес, фінансові проблеми, повне або часткове емоційне виснаження й так ламають людини, а гостру біль людина відчуває тоді, коли бачить байдужість від партнера. Саме це, ламає стосунки на призводить до розірвання шлюбу.

Ревнощі – це емоції, які сигналізують про страх втратити щось або когось важливого через третю сторону, навіть якщо ця сторона уявна. Ревнощі є складним набором почуттів, які можуть псувати настрій, стосунки та погано впливати на психічний стан [19].

Почуття ревнощів партнера ламають емоційний клімат у парі. Підозри, постійний контроль, заборони негативно впливають на стосунки, адже рано чи пізно хтось втомлюється жити у такій недовірі і розриває ці стосунки. Щоб цьому запобігти важливо обговорювати те, що відчуваєш, не скрито

перевіряти телефони чи стежити за партнером, а відкрито сісти та проговорити причини, чому є такі думки або відчуття.

Висновки до розділу I

Отже, у першому розділі розкрито поняття про конфлікт, його види та причини. Проаналізовано основні причини виникнення сімейних конфліктів у подружніх пар. Вважається, що суперечки, які виникають з таких причин, як: виховання дітей, брак уваги, фінансові проблеми та недостатній рівень підтримки є складним соціально – психологічним явищем. Кожен чинник взаємопов'язаний та виникає комплексно і призводить до руйнування благополуччя, гармонії та розриву стосунків. Також підсумовуючи всі прояви конфліктів, можу зробити таке узагальнення, що сварки є наслідком того, що партнери не навчені відкрито говорити про свої проблеми та почуття. Недостатньо просто говорити, а ще важливо чути та розуміти та намагатися спільно вирішувати питання, які турбують. Здорові стосунки – це праця двох усвідомлених людей, які вступають у цей союз.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є розкриття основних чинників, які впливають на появу сімейних конфліктів у подружніх парах, а також важливо визначити їхню природу, вплив на взаємозв'язок між партнерами та проаналізувати як часто вони проявляються.

Для реалізації мети складено психодіагностичний комплекс, за допомогою якого можна детально розглянути взаємини партнерів, зрозуміти рівень конфліктності та як вони вирішують проблеми, які виникають.

У дослідженні приймали участь 25 одружених пар або які проживають в період від 1 до 6 років разом. Учасники були проінформовані про мету опитування, а також наголошено про те, що тестування, яке вони проходили є повністю анонімним і імена та прізвища будуть мені не відомі та відбувається добровільно.

В ході емпіричного дослідження було використано такі методики:

А. Опитувальник задоволеності шлюбом (ОЗШ) розробили В. В. Столін, Т. Л. Романова та Г. П. Бутенко [22] (Дод. А).

Методика ОЗШ передбачає в собі експрес тест на визначення задоволеності або незадоволеності шлюбом. Допомагає зрозуміти рівень узгодженості і неузгодженості у подружньому житті. Застосування даного тестування є ефективним не тільки для поверхневого розуміння взаємин, а й сприяє виявленню прихованих факторів, через які відбуваються сварки у парі.

Опитувальник складається із 24 тверджень, які охоплюють всі сфери життя. До кожного питання додається три варіанти відповідей, респондент

повинен обрати одне твердження із трьох запропонованих, яке він вважає найбільш доцільним.

Б. Авторська анкета: «Причини виникнення сімейних конфліктів»
(Дод. Б).

Моє тестування спрямоване на визначення типових причин для виникнення конфліктів у парах, які проживають разом або одружені до 6 років.

В своє опитування, я додала питання, які допоможуть мені зрозуміти та оцінити поширені чинники, які провокують сварку, а саме: фінанси, розподіл побуту, ревності, брак спільного часу, втручання родичів, інтимне життя, шкідливі звички та ігрові залежності. Окремі запитання були спрямовані на визначення ініціатора конфлікту та частоту їх прояву.

Респондентам було надано 31 питання із декількома варіантами відповідей, потрібно обрати одну або декілька відповідей опираючись саме на власний досвід та проблеми.

Також досліджувані у питанні з розгорнутою відповіддю могли прописати самостійно причини, яких немає серед запропонованих. Анкета, дає змогу оцінити та порівняти одружені та неодружені пари, проаналізувати відповіді жінок та чоловік і це дає змогу зрозуміти:

- типові причини конфлікту та їх поширеність;
- хто найчастіше є ініціатором сварки;
- реакцію та думку чоловіка та жінки на один і той же конфлікт;
- сформувані план дії для запобігання конфліктності.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження конфліктів у парах

Для виявлення найпоширеніших причин, які спричиняють конфлікти у сімейних парах було проведено емпіричне дослідження.

Дослідження проводилось в період з 10 березня 2026 року по 15 березня 2026 року. Обсяг вибірки: 25 одружених пар або ті, які проживають разом без офіційного шлюбу протягом від 1 до 6 років разом.

Правила проходження тесту: партнери повинні відповідати окремо один від одного, не обговорювати питання, не радитися і не запитувати, хто як відповідає під час опитування. Відповіді обирати, опираючись на власний досвід та проблеми, які є у парі. Результати дослідження задоволеності шлюбом, отримані за допомогою опитувальника задоволеності шлюбом, представлені в таблиці 2.1.

А. Опитувальник задоволеності шлюбом (ОЗШ) розробили В. В. Столін, Т. Л. Романова та Г. П. Бутенко [22] (Дод. А). Результати дослідження відображено в Табл.2.1.

Таблиця 2.1

Задоволеність шлюбом

	Одружені 1-3 роки		Одружені 4-5 років		Проживають разом без реєстрації шлюбу	
	А. к	У %	А. к	У %	А. к	У %
Задоволені шлюбом	8	58%	5	50%	2	50%
Незадоволені шлюбом	2	26%	3	30%	1	25%
Хочуть розлучитися	1	18%	2	20%	1	25%
Всього	11	100%	10	100%	4	100%

Аналіз отриманих даних показав, що найбільшу частку вибірки становлять респонденти, які перебувають у шлюбі від 1 до 3 років. Серед них 58% (8 пар) задоволені своїми подружніми стосунками, 26% (2 пари) виявили незадоволеність шлюбом, а 18% (1 пара) зазначили наявність думок про можливе розлучення. Загалом дана група становить 46% усіх досліджуваних пар.

Серед подружніх пар, які перебувають у шлюбі від 4 до 5 років, 50% (5 пар) характеризуються високим рівнем задоволеності шлюбом. Водночас 30% (3 пари) висловили незадоволення подружніми взаєминами, а 20% (2 пари) зазначили, що замислювалися над розірванням шлюбу.

У групі респондентів, які проживають разом без офіційної реєстрації шлюбу, 50% (2 пари) задоволені своїми взаєминами, 25% (1 пара) незадоволені ними, а 25% (1 пара) допускають можливість припинення стосунків.

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість досліджуваних пар характеризується задоволеністю подружніми взаєминами. Водночас у частини респондентів спостерігається незадоволеність шлюбом та наявність думок про розлучення, що може бути пов'язано з труднощами адаптації до сімейного життя, особливостями розподілу сімейних ролей, недостатнім рівнем взаєморозуміння між партнерами та наявністю конфліктних ситуацій у сім'ї. Аналіз рівня задоволеності шлюбом у пар, одружених 1-3 роки, відображений у рис. 2.1.

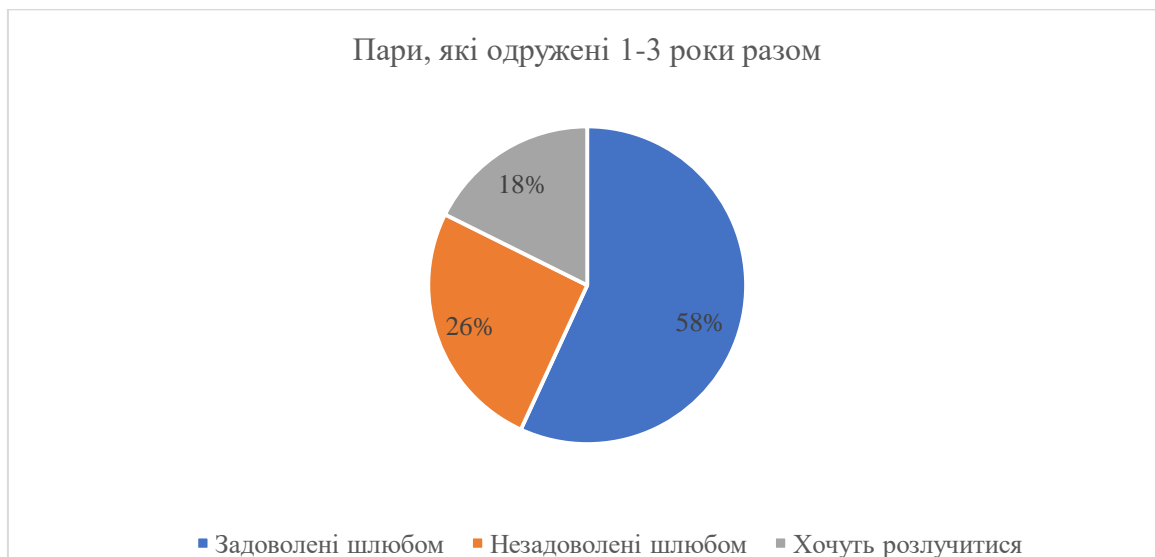


Рис. 2.1. Аналіз рівня задоволеності шлюбом у пар, одружених 1-3 роки.

Згідно з результатами опитування пар, які перебувають у шлюбі від 1 до 3 років, більшість респондентів позитивно оцінюють своє сімейне життя.

- 58% опитаних зазначили, що вони повністю задоволені шлюбом. Це найбільша група серед учасників, що свідчить про високий рівень гармонії на початковому етапі сімейного життя;
- 26% пар відчувають певні труднощі та класифікуються як незадоволені шлюбом;
- 18% респондентів налаштовані найбільш критично і висловили солідарність із твердженням, що хочуть розлучитися.

Аналіз рівня задоволеності шлюбом у пар, одружених 4-5 років, відображений у рис. 2.2.

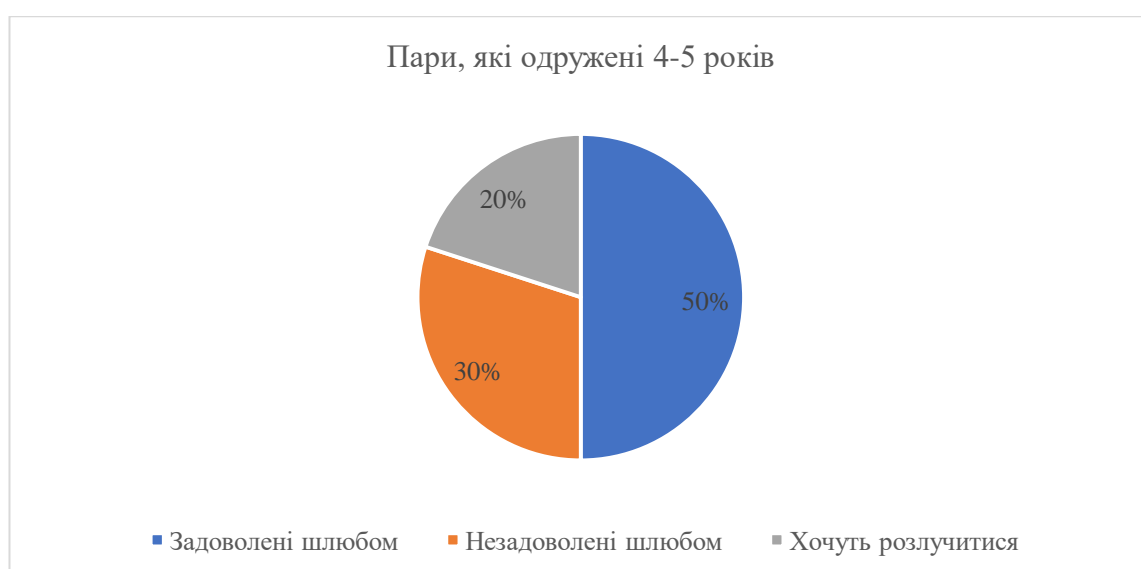


Рис. 2.2. Аналіз рівня задоволеності шлюбом у пар, одружених 4-5 роки.

На цьому етапі подружнього життя спостерігається чіткий розподіл респондентів порівну між тими, хто зберігає гармонію у стосунках, і тими, хто переживає кризу.

- 50% опитаних зазначили, що вони задоволені шлюбом. Це рівно половина респондентів, що залишається найбільшою окремою групою, але вказує на хитку рівновагу;
- 30% пар класифікуються як незадоволені шлюбом. Це майже кожна третя родина, де накопичилися суттєві взаємні претензії чи побутові труднощі;

- 20% респондентів налаштовані найбільш критично і відкрито заявляють, що хочуть розлучитися.

Аналіз рівня задоволеності шлюбом у пар, які проживають без реєстрації, відображений у рис. 2.3.

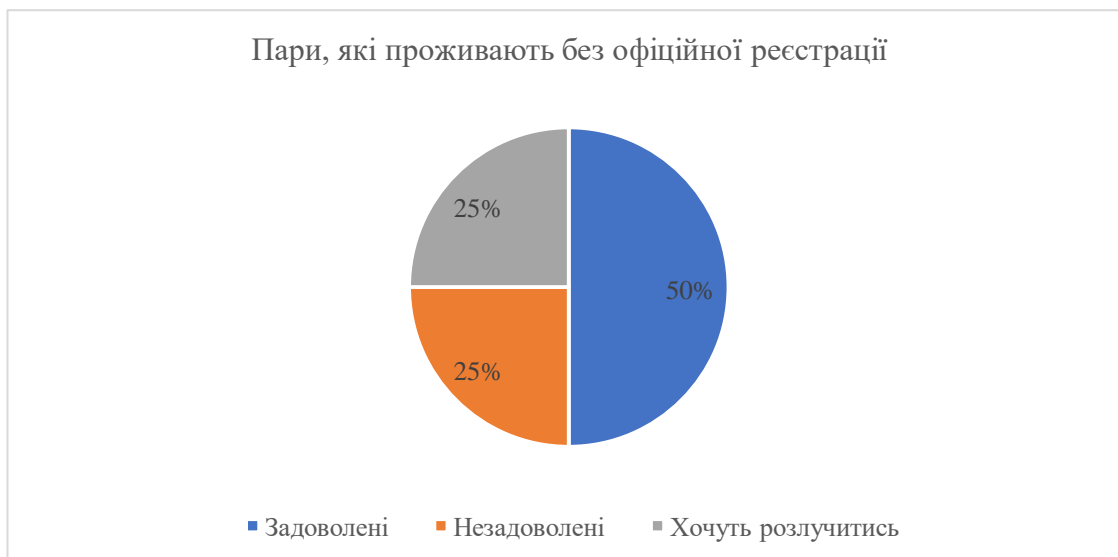


Рис. 2.3. Аналіз рівня задоволеності шлюбом у пар, які проживають без офіційної реєстрації

Аналіз свідчить про чіткий поділ серед партнерів, які перебувають у незареєстрованому шлюбі, де рівно половина опитаних задоволена союзом, а інша половина відчуває серйозний розлад.

- 50% опитаних зазначили, що вони задоволені своїми стосунками, що становить рівно половину від усієї вибірки;
- 25% пар класифікуються як незадоволені спільним життям;
- 25% респондентів налаштовані найбільш радикально і висловили намір хочуть розлучитися (розійтися).

З метою глибшого вивчення психологічних особливостей шлюбних взаємин, отримані емпіричні дані було диференційовано за гендерною ознакою. Це дозволило порівняти особливості сприйняття сімейної атмосфери чоловіками та жінками в межах кожної досліджуваної групи. Кількісний та

відсотковий розподіл респондентів за рівнем задоволеності стосунками залежно від стажу спільного життя, форми шлюбу та статі представлено в таблицях 2.2. та 2.3.

Таблиця 2.2

Задоволеність шлюбом у чоловіків

	1-3 роки разом		4-5 років разом		Без шлюбу	
	А. к	У %	А. к	У %	А. к	У %
Задоволені	9	69,2%	4	50%	2	50%
Незадоволені	3	23,1%	3	37,5%	1	25%
Хочуть розлучитися	1	7,7%	1	12,5%	1	25%
Всього	13	100%	8	100%	4	100%

Таблиця відображає розподіл рівнів задоволеності сімейним життям серед чоловіків залежно від стажу стосунків (абсолютна кількість та відсотки).

- 1–3 роки разом: найбільш гармонійний період для чоловіків. 69,2% опитаних задоволені шлюбом, 23,1% — незадоволені, і лише 7,7% висловлюють бажання розлучитися;
- 4–5 років разом: на цьому етапі задоволеність знижується до 50%. Водночас зростає частка незадоволених (37,5%) та тих, хто хоче розлучитися (12,5%);
- без шлюбу (незарєєстровані стосунки): половина чоловіків (50%) задоволені таким форматом взаємин, тоді як інша половина розподілилася порівну — 25% незадоволені та 25% хочуть розлучитися (розійтися).

Задоволеність шлюбом у жінок

	1-3 роки разом		4-5 років разом		проживають	
	А. к	У %	А. к	У %	А. к	У %
Задоволені	9	69,2%	2	25%	2	50%
Незадоволені	4	30,8%	4	50%	1	25%
Хочуть розлучитися	0	0%	2	25%	1	25%
Всього	13	100%	8	100%	4	100%

Таблиця відображає розподіл рівнів задоволеності сімейним життям серед жінок залежно від стажу та статусу стосунків (абсолютна кількість та відсотки).

- 1–3 роки разом: період високої стабільності. Більшість жінок (69,2%) задоволені шлюбом, 30,8% — незадоволені, і жодна з опитаних (0%) на цьому етапі не висловлює бажання розлучитися;
- 4–5 років разом: спостерігається різке критичне падіння задоволеності. Лише 25% жінок задоволені шлюбом. Рівно половина (50%) класифікуються як незадоволені, а кожна четверта (25%) — прагне розлучитися;
- проживають (без офіційного шлюбу): половина жінок (50%) задоволені цим форматом, тоді як інша частина розподілилася порівну — 25% незадоволені та 25% хочуть розлучитися (розійтися).

Для глибшого вивчення психологічних чинників сімейної стабільності та визначення потенційних зон конфліктності, отримані під час анкетування результати було диференційовано за ознакою статі. Такий підхід дозволив здійснити порівняльний аналіз суб'єктивного сприйняття шлюбних відносин чоловіками та жінками, які перебувають у спільних часових та організаційних

умовах сумісного життя. Оскільки загальну вибірку дослідження склали повноцінні пари, автономний розгляд відповідей двадцяти п'яти чоловіків та двадцяти п'яти жінок у межах трьох виділених груп, представлених у таблиці 2.2 та 2.3.

Детальний аналіз емпіричного матеріалу першої діагностичної групи, яку склали партнери зі стажем спільного життя від одного до трьох років, свідчить про високий рівень психоемоційної згуртованості та взаємної інтеграції на початковому етапі існування сім'ї. Показники повної задоволеності шлюбом у цій категорії є абсолютно ідентичними для обох статей, оскільки і серед чоловіків, і серед жінок усім спектром сімейних взаємин задоволені 69,2% респондентів, що в абсолютній мірі становить по дев'ять осіб у кожній підгрупі. Певна первинна розбіжність поглядів спостерігається лише на рівні фіксації дрібних міжособистісних суперечностей. Так, стан незадоволеності шлюбом частіше констатують жінки, де цей показник сягає 30,8%, тоді як серед чоловіків аналогічну відповідь дали 23,1% опитаних. Проте наявність латентної напруги на ранньому етапі не має руйнівного характеру, адже готовність до розлучення виявив лише один чоловік, що становить 7,7%, натомість у жіночій вибірці зафіксовано нульовий показник радикальних намірів. Це дозволяє зробити висновок про вагоме значення адаптаційного потенціалу та наявність високого показника довіри між молодятами.

При переході до аналізу відповідей респондентів із сімейним стажем від чотирьох до п'яти років фіксується кардинальна трансформація емпіричної картини, що в межах сімейної психології інтерпретується як прояв гострої нормативної кризи тривалості шлюбу. Даний етап життєдіяльності родини характеризується стрімким зниженням задоволеності стосунками, яке має чітко виражений гендерний вектор, оскільки жінки переживають деструкцію шлюбного простору значно гостріше. Якщо серед чоловіків половина опитаних, тобто 50%, продовжують оцінювати свій шлюб як задовольняючий, то серед жінок позитивні відповіді скорочуються до 25%. Прямим підтвердженням

глибини цієї кризи є дзеркальний розподіл у графі незадоволених шлюбом, де показник жінок сягає 50%, суттєво випереджаючи чоловічий результат, який зупинився на позначці 37,5%. Більше того, чверть опитаних жінок виявили прямий намір розірвати шлюбні відносини, тоді як серед чоловіків готовність до розлучення констатував лише один респондент, що становить 20,5% відсотків. Такі дані показують, що на четвертому та п'ятому роках подружнього життя саме жінки частіше відчують психоемоційне вигорання, незадоволеність рутинною, побутовою або проблемами у розподілі сімейних обов'язків, через що вони стають більш схильними до радикального вирішення сімейного конфлікту.

Окремий науково-практичний інтерес викликає третя категорія респондентів, які проживають разом тривалий час без офіційної реєстрації шлюбних відносин. Статистичні дані цієї групи демонструють повну гендерну симетрію та абсолютний збіг відповідей чоловіків та жінок за всіма діагностичними критеріями. Половина представників обох статей констатує повну задоволеність своїм союзом, тоді як 25% чоловіків та 25% жінок відчують внутрішнє невдоволення існуючим форматом стосунків. Рівнозначний розподіл зафіксовано і в категорії осіб, які бажають припинити спільне проживання, де тверду відповідь дали по одному респонденту кожної статі. Така тотожність результатів дозволяє констатувати, що тривале проживання в умовах цивільного шлюбу формує у партнерів однакове суб'єктивне сприйняття хиткості та незахищеності їхніх взаємин. Відсутність юридичних та соціальних зобов'язань призводить до того, що як чоловіки, так і жінки виявляють однаково високу готовність до припинення співжиття та розриву стосунків у разі виникнення перших серйозних конфліктних ситуацій у парі.

Таким чином, проведений порівняльний аналіз емпіричних даних, відображених у таблиці 2.2 та 2.3, дозволяє стверджувати, що динаміка задоволеності шлюбом тісно пов'язана зі стажем спільного життя, причому

вектор проходження нормативних сімейних криз суттєво залежить від статі респондентів. На ранніх етапах подружнього життя гендерні відмінності є мінімальними, тоді як етап чотирьох-п'яти років спільного проживання оголює гостру конфліктність, де найбільш вразливою ланкою виступають жінки, які значно частіше за чоловіків фіксують незадоволеність шлюбом та демонструють вищу готовність до розлучення. У свою чергу, незареєстровані союзи характеризуються специфічною рівномірною крихкістю відносин, яка однаковою мірою усвідомлюється і чоловіками, і жінками, що вказує на деструктивний вплив відсутності офіційного статусу сім'ї на її довгострокову стабільність.

Урахування гендерної специфіки дозволяє вийти за межі узагальнених статистичних даних і зафіксувати приховані психологічні дисонанси, коли зовнішнє благополуччя союзу в уявленні одного з подружжя може поєднуватися із глибокою латентною незадоволеністю або кризою очікувань іншого. Таким чином, аналіз зафіксованих емпіричних показників дає змогу не лише констатувати наявність сімейних деструкцій, а й ретельно простежити їхній динамічний розвиток від перших років спільного проживання до етапів нормативних шлюбних криз.

В. Авторська анкета: «Причини виникнення сімейних конфліктів» (Дод. В). Причини виникнення сімейних конфліктів за оцінкою чоловіків відображено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Причини виникнення сімейних конфліктів за оцінкою чоловіків

	1-3 роки разом		4-5 років разом		Без шлюбу	
	А. к	У %	А. к	У %	А. к	У %
Фінансові труднощі	2	15,4%	3	37,5%	1	25%
Виховання дітей	1	7,7%	2	25%	0	0%
Недост. рівень підтримки	2	15,4%	1	12,5%	1	25%
Недост. увага партнера	3	23%	1	12,5%	1	25%
Розподіл побуту	4	30,8%	1	12,5%	0	0
Втручання батьків	1	7,7%	0	0%	1	25%
Всього	13	100%	8	100%	4	100%

Аналіз емпіричних даних дозволяє визначити динаміку головних причин сімейних конфліктів, з позиції чоловіків, залежно від стажу та форми шлюбних відносин. Отримані результати свідчать, що на різних етапах становлення сім'ї чинники міжособистісної напруги суттєво змінюють свій вектор.

У групі чоловіків зі стажем спільного життя від 1 до 3 років домінуючим джерелом непорозумінь виступає розподіл побутових обов'язків, на що вказали 30,8% респондентів (4 особи), а також недостатня увага з боку партнерки — 23,0% (3 особи). Такі тенденції є цілком закономірними для початкового періоду сімейної адаптації, коли молода пара лише вибудовує спільний побут і

намагається зберегти звичний рівень емоційної близькості в нових соціальних ролях. Фінансові труднощі та недостатній рівень підтримки на цьому етапі турбують чоловіків однаково рідко — по 15,4% опитаних (по 2 особи).

При переході до кризового періоду 4 - 5 років спільного життя пріоритети конфліктності кардинально трансформуються. На перше місце для чоловіків виходять фінансові труднощі, які зазначили 37,5% респондентів (3 особи), та питання виховання дітей — 25,0% (2 особи). Цей зсув зумовлений тим, що на четвертому-п'ятому роках шлюбу сім'я зазвичай стикається з реальними матеріальними потребами розширення життєвого простору та первинною соціалізацією дітей, де чоловіки традиційно гостро відчують відповідальність за фінансове забезпечення родини. Побутові проблеми та дефіцит уваги в цей період відходять на другий план, зміщуючись до позначки 12,5% (по 1 особі).

У парах, які проживають разом без офіційної реєстрації шлюбу, спектр причин конфліктів розподілився рівномірно. Матеріальні труднощі, дефіцит емоційної підтримки, недостатня увага та втручання батьків набрали по 25,0% (по 1 особі відповідно). Показовим є повна відсутність конфліктів через виховання дітей та розподіл побуту (0,0%), що відображає специфіку цивільного союзу, де партнери часто фокусуються на особистісних взаєминах і психологічних кордонах, менше занурюючись у жорсткі спільні соціально-побутові зобов'язання.

Причини виникнення сімейних конфліктів за оцінкою жінок відображено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Причини виникнення сімейних конфліктів за оцінкою жінок

	1-3 роки разом		4-5 років разом		Без шлюбу	
	А. к	У %	А. к	У %	А. к	У %
Фінансові труднощі	1	7,7%	2	25%	1	25%
Виховання дітей	1	7,7%	2	25%	0	0%
Недост. рівень підтримки	2	15,4%	2	25%	1	25%
Недост. увага партнера	4	30,8%	1	12,5%	1	25%
Розподіл побуту	3	23%	1	12,5%	1	25%
Втручання батьків	2	15%	0	0%	0	0%
Всього	13	100%	8	100%	4	100%

Для повноцінного розуміння деструктивних явищ усередині родини недостатньо розглядати лише рівень задоволеності шлюбом, оскільки реальна динаміка криз розкривається через конкретні причини для суперечок. Диференціація відповідей чоловіків, представлених у таблицях 2.4 та 2.5, та аналогічних відповідей жінок дозволила провести глибокий порівняльний аналіз конфліктності в парах з урахуванням гендерного чинника та стажу спільного життя.

У першій дослідній групі, де стаж сімейних стосунків становить від одного до трьох років, виявлено класичні симптоми періоду взаємного притирання, причому чоловіки та жінки демонструють різну чутливість до побутових та емоційних аспектів. Так, для 30,8% чоловіків головним джерелом

напруги є первинний розподіл побутових обов'язків, тоді як серед жінок цей чинник вважають провідним 23%. Натомість жінки на цьому етапі гостріше реагують на дефіцит уваги з боку партнера, що виступає причиною конфліктів для 30,8% дружин, порівняно з 23% чоловіків. Також у перші роки шлюбу жінки вдвічі частіше за чоловіків фіксують конфліктогенний вплив зовнішнього оточення, зокрема втручання батьків та родичів, де жіночий показник становить 15,4% проти 7,7% у чоловіків. Матеріальна сфера та дефіцит психологічної підтримки на ранній стадії шлюбу сприймаються партнерами майже симетрично і не мають вирішального впливу на стабільність союзу.

Під час переходу до кризового етапу чотирьох-п'яти років спільного життя вектори конфліктності зазнають радикальних змін під впливом появи нових соціальних завдань родинної системи. Фінансові труднощі стають домінуючим тригером для 37,5% чоловіків, тоді як серед жінок цей показник становить 25%. Така диспропорція пояснюється традиційними патріархальними очікуваннями суспільства, де на чоловіка покладається роль основного годувальника сім'ї, через що фінансовий дефіцит викликає у них вищий рівень внутрішньої тривоги та роздратування. Спільною зоною напруги для обох статей стає виховання дітей, на яке вказали по 25% чоловіків та жінок, що безпосередньо пов'язано з кризою появи в сім'ї нових членів та розходженням поглядів на педагогічний процес. Водночас для 25% жінок у цей період критично загострюється потреба в психологічній підтримці, тоді як чоловіки фіксують її нестачу лише у 20,5% випадків. Побутові негаразди та дефіцит уваги на цьому етапі для чоловіків відходять на задній план, у той час як жінки продовжують стабільно фіксувати їх як хронічні подразники.

Аналіз відповідей осіб, які проживають у незареєстрованому союзі, виявляє специфічну структуру міжособистісної взаємодії, яка суттєво відрізняється від офіційних шлюбів. Для чоловічої вибірки характерний рівномірний розподіл чинників між фінансовими труднощами, браком підтримки, дефіцитом уваги та втручанням батьків, де кожен показник отримав

по 25%. Натомість у жіночій підгрупі додається фактор незадоволеності розподілом обов'язків, який турбує чверть опитаних жінок, при повному ігноруванні цього питання чоловіками. Головною соціально-психологічною особливістю цивільного шлюбу в обох підгрупах є нульовий показник конфліктів на ґрунті виховання дітей, що свідчить про переважання особистісно-орієнтованої моделі стосунків, де партнери зосереджені на романтичних та емоційних аспектів співжиття, дистанціюючись від жорстких інституційних зобов'язань.

Таким чином, узагальнення порівняльних даних свідчить, що причини конфліктів у родині мають чітку гендерну специфіку. Чоловіки більш чутливі до матеріального благополуччя сім'ї та побутових аспектів на початкових етапах, тоді як для жінок протягом усіх нормативних періодів домінуючими залишаються фактори емоційної сфери, такі як увага, повага та рівень психологічної підтримки союзу. Наявність дивергенції у сприйнятті конфліктності вимагає диференційованого підходу під час розробки тренінгових та корекційних програм для подружніх пар на різних етапах їхнього функціонування.

Висновки до розділу II

Отже, підсумовуючи результати емпіричного дослідження, можна зробити такий висновок, що сімейні конфлікти є складним соціально – психологічним явищем, яке виникає під впливом багатьох внутрішніх та зовнішніх факторів. Встановлено, що більшість конфліктів виникає через недостатній рівень взаєморозуміння між партнерами, труднощі комунікації, розбіжності у поглядах на розподіл сімейних обов'язків, фінансові проблеми, ревності, емоційна нестабільність та невміння конструктивно вирішувати суперечки.

Аналіз емпіричних даних дозволяє чітко виділити головні домінуючі причини виникнення конфліктів, які мають виражену гендерну специфіку та змінюються залежно від тривалості й форми союзу.

На початковому етапі сімейного життя (від 1 до 3 років) головним тригером для чоловіків є розподіл побутових обов'язків, на який вказали 30,8% опитаних. Для жінок у цей же період на перше місце виходить емоційний чинник - недостатня увага з боку партнера, що стає причиною суперечок також у 30,8%х випадків. Другим за значущістю фактором для чоловіків є дефіцит уваги (23%), а для жінок — побутові негаразди (23%). Таким чином, головне протиріччя перших років шлюбу полягає в тому, що чоловіки концентруються на матеріально-побутовій адаптації, а жінки на дефіциті психоемоційної близькості.

У період (від 4 до 5 років) домінуючі причини конфліктів повністю змінюють свій вектор. Головною причиною для чоловіків стають фінансові труднощі, які відзначили 38,5% респондентів. У жінок у цей час незадоволеність розподіляється рівномірно між трьома основними сферами: фінансами, вихованням дітей та недостатнім рівнем підтримки від чоловіка — кожен із цих чинників набрав по 25%. Питання виховання дітей є спільною гострою зоною напруги, оскільки на нього вказали по чверті чоловіків та жінок. Отже, головним джерелом конфліктів на четвертому-п'ятому роках спільного життя виступає соціально-економічний тиск на чоловіка як на годувальника родини та емоційне вигорання жінки через брак підтримки в період виховання дітей.

У парах, які проживають разом без офіційної реєстрації шлюбу, домінуючі причини конфліктів мають специфічну рівномірну структуру. Чоловіки однаково часто конфліктують через фінанси, брак підтримки, нестачу уваги та втручання батьків — по 25% на кожен чинник. Головною відмінністю в жіночих відповідях є додавання фактора незадоволеності розподілом побутових обов'язків (25%), який чоловіків у цивільному шлюбі взагалі не турбує. При

цьому абсолютною особливістю незареєстрованого союзу для обох статей є повна відсутність конфліктів на ґрунті виховання дітей, що зміщує фокус конфліктності виключно у площину особистісних взаємин і психологічного комфорту партнерів.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

3.1. Корекційно - тренінгова програма для подружніх пар

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження основних чинників сімейних конфліктів рекомендовано корекційно-тренінгову програму для подружніх пар, спрямовану на покращення подружніх взаємин, зниження рівня конфліктності та формування навичок конструктивної взаємодії між партнерами — «Гармонізація подружніх взаємин», розроблену на засадах сімейної терапії Вірджинії Сатір, спрямовану на покращення подружніх взаємин та формування конструктивних способів розв'язання сімейних конфліктів[21] (Дод. Д).

Актуальність створення даної програми зумовлена зростанням кількості сімейних конфліктів, які негативно впливають на емоційний стан подружжя, психологічний клімат сім'ї та стабільність шлюбних відносин. Встановлено, що недостатній рівень комунікативних навичок, невміння вирішувати суперечності, емоційна напруга та відсутність взаєморозуміння є одними з головних причин виникнення конфліктів у подружніх парах. Саме тому виникає необхідність впровадження спеціальних психологічних програм, спрямованих на корекцію деструктивних моделей поведінки та розвиток ефективної взаємодії між партнерами.

Корекційно-тренінгова програма, спрямована на зниження рівня конфліктності у подружніх стосунках шляхом розвитку навичок ефективного спілкування, емоційної саморегуляції, взаєморозуміння та вирішення конфліктів.

«Ефективне спілкування у подружжі» (тренінг побудований на принципах гуманістичної психології Карла Роджерса) [9] (Дот. Д).

Метою тренінгу є розвиток навичок конструктивного спілкування між подружжям, формування вміння слухати партнера, відкрито висловлювати власні почуття та потреби без агресії й звинувачень.

1 Заняття.

1.Вправа. «Знайомство через віддзеркалення». Тривалість 20 хв.

2.Вправа. «Активне слухання: Ехо-техніка». Тривалість 35 хв.

3.Вправа. «Емпатичний простір» 35 хв.

2 Заняття.

1.Вправа. «Я-висловлювання замість Ти-звинувачень». Тривалість 30 хв.

2.Вправа. «Айсберг моїх потреб». Тривалість 30 хв.

3.Вправа. «Діалог без захисних бар'єрів». Тривалість 30 хв.

Тренінгове заняття (упорядковано Ілоною Дзюмою):

«Гармонія у спілкуванні»

Мета заняття полягає у гармонізації подружніх взаємин шляхом розвитку емоційної близькості, взаємопідтримки та формування навичок конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Форма роботи: групова із подружніми парами.

1. Вправа. «Наші сильні сторони». Тривалість 10 хв.

2. Вправа. «Уміння слухати». Тривалість 20 хв.

3. Вправа. «Говоримо про почуття». Тривалість 20 хв.

4. Вправа. «Конфлікт і шляхи його вирішення». Тривалість 25 хв. 5.

Вправа. «Завершальна частина, відбуваються підсумки». Тривалість 15 хв.

Одне із тренінгово-профілактичних занять є консультування із психологом. Найкращим рішенням є парна терапія. Парна терапія є одним із ефективних напрямів психологічної допомоги подружнім парам, яка спрямована на покращення якості стосунків, подолання конфліктних ситуацій і відновлення емоційної близькості між партнерами. Її головна мета полягає не у

визначенні «винного», а у поглибленому розумінні особливостей взаємодії в парі, виявленні неефективних моделей спілкування та розвитку більш конструктивних способів комунікації.

У процесі парної терапії психолог працює з обома партнерами одночасно, сприяючи усвідомленню власних емоційних реакцій, потреб і очікувань у стосунках. Велика увага приділяється аналізу того, як партнери взаємно впливають один на одного, як виникають і закріплюються конфліктні сценарії, а також чому певні суперечки мають повторюваний характер. При цьому психолог не переймає сторону жодного з партнерів, а виконує роль нейтрального посередника, який допомагає налагодити взаєморозуміння між ними.

Процес парної терапії зазвичай включає кілька етапів:

- первинну діагностику стосунків;
- визначення проблемних зон взаємодії;
- роботу з емоційною сферою;
- формування нових моделей спілкування;
- закріплення отриманих навичок у реальному житті.

Під час сесій психолог використовує техніки активного слухання, рефлексії, перефразування, а також структуровані вправи для розвитку емпатії та довіри.

Важливою умовою ефективності парної терапії є добровільна участь обох партнерів та їхня готовність до змін. Успішна терапевтична робота сприяє на зниження рівня конфліктності, підвищення емоційної близькості, формування партнерських відносин та відновлення психологічної стабільності сімейної системи.

3.2 Практичні рекомендації щодо профілактики конфліктів

На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було визначено, що профілактика сімейних конфліктів у подружніх парах є важливим напрямом психологічної роботи, який дозволяє знизити рівень конфліктності у парах, покращити взаємодію між партнерами. Ефективна профілактика конфліктів базується на розвитку у парі навичок конструктивного вирішення проблеми, налагодження сімейних стосунків.

Однією з ключових рекомендацій є формування навичок відкритого та конструктивного спілкування. Подружнім парам доцільно навчитися ефективно вести комунікацію, розуміти один до одного.

Важливим чинником профілактики конфліктів є розвиток навичок активного слухання. Партнерам рекомендується уважно слухати одне одного, не перебивати, уточнювати зміст висловлювань. Це сприяє на формування відчуття підтримки та взаємної довіри у стосунках.

Окрему увагу слід приділяти емоційній саморегуляції. Сімейним парам рекомендується опанувати техніки контролю емоцій, зокрема дихальні вправи, паузу перед реакцією у конфліктній ситуації та усвідомлення власного емоційного стану. Це дозволяє уникати імпульсивних реакцій, які часто призводять до загострення суперечок.

Також важливо дотримуватися принципу взаємної поваги у сімейному спілкуванні. У подружжі рекомендується уникати образ, критики, переходити на особистості та приниження, потрібно зосередитись на обговоренні конкретної проблеми, а не на оцінюванні якості партнера.

Будівництво стабільних та щасливих сімейних відносин — це не статичний результат, а динамічний процес, який вимагає від обох партнерів усвідомленості, гнучкості та готовності до постійного діалогу. Будь-яка родина

на своєму життєвому шляху неминуче стикається з нормативними кризами, побутом та розбіжностями у поглядах. Проте конфлікт сам по собі не є руйнівним, якщо партнери володіють навичками екологічного спілкування та вміють вчасно розпізнавати латентні сигнали психологічного дискомфорту один одного. Для того щоб допомогти сучасним парам розібратися в тонкощах міжособистісної взаємодії та дати їм дієві інструменти для подолання кризових етапів, провідні світові психологи створили фундаментальні праці, які варто прочитати та виділити для себе головне.

Основним кроком у профілактиці сімейних деструкцій є вивчення прихованих механізмів, які запускають хронічні сварки та відчуження. У цьому контексті незамінною порадою для подружжя стане книга відомого дослідника Джона Готтмана та Нан Сільвера «Сім принципів щасливого шлюбу»[4]. Автор, спираючись на багаторічні математично точні спостереження за парами, вчить партнерів вчасно виявляти та нейтралізувати так званих чотирьох вершників апокаліпсису у стосунках: критику, презирство, захисну поведінку та стіну мовчання. Ця праця допомагає зрозуміти, що збереження дружби та взаємної поваги всередині пари є найкращим антидотом проти будь-яких зовнішніх чи внутрішніх криз, а практичні тести з книги дозволяють вчасно проводити діагностику мікроклімату в сім'ї.

Часто конфлікти виникають не через брак почуттів, а через елементарне невміння донести їх до партнера зрозумілою для нього мовою. Розв'язати цю проблему допоможе світовий бестселер Гаррі Чепмена «П'ять мов кохання» [27], який пропонує просту, але геніальну теорію про те, що кожен виражає свою прихильність у різний спосіб, через слова підтримки, якісний час, подарунки, допомогу чи фізичні дотики.

Висновки до розділу III

У третьому розділі запропоновано тренінгову програму, спрямовану на подолання та профілактику сімейних конфліктів у подружніх парах. Основну увагу було зосереджено на створення системи тренінгових занять, які сприяють на вдосконалення розуміння між партнерами, підвищення комунікації та рівня задоволеності шлюбом.

Запропонована тренінгова програма побудована з урахуванням основних психологічних чинників виникнення сімейних конфліктів, виявлених у попередніх розділах дослідження. Вона включає комплекс взаємопов'язаних занять, кожне з яких має свою мету та спрямоване на формування конкретних навичок: ефективного спілкування, активного слухання, використання «Я-повідомлень», розвитку емпатії, а також конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Особливу увагу в програмі приділено практичній спрямованості занять, використанню інтерактивних методів роботи, рольових ігор, вправ на рефлексію та обговорення життєвих ситуацій. Це дає можливість учасникам не лише отримати теоретичні знання, а й відпрацювати їх у безпечному психологічному середовищі.

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Деструктивний вплив невирішених конфліктів на психологічний клімат у подружніх взаєминах

Безпека життєдіяльності є важливою складовою сучасного суспільства, оскільки спрямована на збереження життя, здоров'я та працездатності людини в процесі її діяльності, сімейних стосунків та взаємодії людей. Вона охоплює комплекс заходів, спрямованих на попередження небезпечних ситуацій, зниження ризику виникнення травм, професійних захворювань та негативного впливу факторів навколишнього середовища.

Сімейні конфлікти є природною складовою подружніх відносин, однак їх тривале ігнорування або деструктивне вирішення може призводити до серйозних негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я членів сім'ї. Накопичені образи, взаємні претензії та емоційне напруження створює несприятливий психологічний клімат у сім'ї, що негативно впливає на безпеку життєдіяльності людини.

Одним із найпоширеніших наслідків невирішених конфліктів є хронічний стрес. Тривале перебування у стані емоційного напруження може спричиняти порушення сну, підвищену тривожність, депресивні стани, погіршення концентрації уваги та зниження працездатності. Людина стає більш вразливою до захворювань через послаблення імунної системи.

Конфлікти в сім'ї також можуть негативно впливати на фізичне здоров'я. А саме, через постійне нервово напруження підвищується ризик розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, головного болю, порушень роботи шлунково-кишкового тракту та інших психосоматичних розладів.

Особливу небезпеку становлять суперечки, які супроводжуються агресією. У таких випадках зростає ризик психологічного, економічного або фізичного насильства між партнерами. Це створює загрозу життю та здоров'ю кожному із членів сім'ї і може призвести до серйозних психологічних травм.

Негативний вплив невирішених конфліктів поширюється і на дітей. Вони перебуваючи в атмосфері постійних сварок і стресу, то діти часто відчують страх, тривогу та невпевненість. У них можуть виникати проблеми з поведінкою, навчанням, міжособистісними відносинами та емоційним розвитком. Крім того, дитина може засвоювати конфліктну модель поведінки, думати, що така поведінка є нормою та можуть переносити її у власне доросле життя.

Тривалі невирішені конфлікти часто призводить до емоційного відчуження між подружжям, втрати довіри, зниження рівня взаємопідтримки та задоволеності шлюбом. У результаті це може стати причиною розлучення та руйнування сім'ї.

Постійні сварки та напружена атмосфера в домі сильно впливають на те, як людина поводиться за межами сім'ї, зокрема на її професійну діяльність, роботу чи навчання. Коли вдома немає спокою, голова чоловіка або дружини постійно забита важкими думками про останні конфлікти, невирішені образи та страх перед наступною розмовою після повернення додому. Через це людина стає дуже неуважною, розсіяною і втрачає здатність швидко концентруватися на своїх щоденних обов'язках.

У повсякденному житті такий брак концентрації значно підвищує ризик зробити серйозну помилку на робочому місці, випадково отримати побутову травму, порізатися чи отримати опік під час приготування їжі або прибирання. Якщо ж професійна діяльність людини пов'язана з керуванням автомобілем, виконанням високоточних завдань або роботою зі складними механізмами на виробництві, то неуважність через сімейний стрес стає прямою загрозою не

лише для її власного життя, а й для безпеки та здоров'я багатьох оточуючих людей.

Таким чином, домашні негаразди легко виходять за межі квартири і руйнують фізичну безпеку людини у суспільстві, роблячи її поведінку непередбачуваною та небезпечною. Крім того, намагаючись бодай на деякий час втекти від постійного психологічного тиску, криків та дискомфорту в шлюбі, партнери часто починають шукати шкідливі або штучні способи для швидкого зняття напруги. Оскільки вдома вони не отримують емоційної підтримки, тепла та розуміння. У них на цьому ґрунті можуть сформуватися небезпечні згубні звички, які сильно шкодять організму. Наприклад, чоловік чи дружина можуть почати регулярно зловживати алкоголем, щоб просто «забутися» і розслабитися після чергового скандалу, або ж починають без контролю лікаря приймати сильні заспокійливі медикаменти та снодійні препарати.

Поширеною проблемою в таких ситуаціях є «заїдання стресу», коли через хронічну емоційну незадоволеність людина починає постійно їсти шкідливу їжу, що швидко призводить до появи зайвої ваги, порушення обміну речовин та інших проблем зі здоров'ям. Замість того, щоб вирішувати сімейні проблеми, такі методи самозаспокоєння лише створюють ілюзію полегшення, а насправді остаточно руйнують соматичне здоров'я людини, сильно знижують її працездатність та підривають загальну безпеку життєдіяльності.

Невирішені конфлікти також повністю знищують головну функцію сім'ї — бути безпечним місцем, затишним куточком, де кожна людина може відпочити після важкого робочого дня і повністю відновити свої сили. Коли замість затишку, підтримки та поваги людина бачить від свого партнера лише холодну байдужість, постійну критику, докори чи відкриту агресію, її психіка починає перебувати у стані постійної бойової готовності. Організм просто не може розслабитися, людина дедалі більше закривається в собі, перестає

ділитися своїми переживаннями та планами і починає почуватися абсолютно самотньою, навіть проживаючи під одним дахом із чоловіком чи дружиною.

З часом таке глибоке розчарування переростає у повну втрату довіри не лише до власної родини, а й до інших людей навколо – колег по роботі, друзів чи сусідів. Людина стає підозрілою, у неї з'являється хронічне почуття безпорадності, апатія та сильна втома, яка заважає нормально функціонувати та раціонально оцінювати реальні життєві загрози. Окремо і дуже детально варто зупинитися на тому, як деструктивні стосунки між батьками руйнують базову безпеку та майбутнє дітей, які є найменш захищеними членами родини. Дитина за своєю природою повністю залежить від емоційного стану мами й тата, тому, коли вона щодня чує крики, звинувачення або бачить демонстративне мовчання батьків, у неї зникає базове почуття захищеності світу.

Постійний переляк, тривожність та почуття провини за батьківські сварки заважають дитині нормально розвиватися, спокійно спати та зосереджуватися на навчанні у школі чи садочку. Дуже часто на цьому ґрунті діти стають або занадто агресивними та починають битися з однолітками, або навпаки повністю замикаються в собі, панічно бояться зробити помилку та страждають від різноманітних психологічних страхів і нічних кошмарів. Оскільки у такої дитини перед очима немає жодного прикладу мирного, спокійного та конструктивного розв'язання суперечок за допомогою діалогу, вона просто копіює цю єдину бачену нею агресивну модель поведінки. Вона починає думати, що тільки так і треба спілкуватися, вважає це нормою і потім, уже в дорослому віці, несвідомо переносить ці ж самі помилки, скандали та образи у власну новостворену сім'ю, продовжуючи це коло деструктивності. Також тривала конфліктність у парі дуже часто призводить до фінансової та економічної нестабільності, що теж є важливою і невіддільною частиною безпеки життєдіяльності кожної родини.

Коли між подружжям немає злагоди та довіри, вони не можуть ефективно і відкрито домовитися про спільний бюджет, раціональні витрати, заощадження

та плани на майбутнє. Дуже часто гроші стають головним інструментом для маніпуляцій, дорікань, приниження або навіть помсти один одному. Через це в сім'ї виникають великі борги, безглузді та таємні витрати або навпаки жорстке обмеження фінансів для одного з партнерів. Таке економічне напруження лише підливає масла у вогонь, створюючи додатковий сильний стрес через невпевненість у завтрашньому дні.

Родина втрачає можливість забезпечити свої базові потреби в їжі, своєчасному медичному обслуговуванні, купівлі ліків чи повноцінному відпочинку, що знову ж таки серйозно б'є по фізичному стану та загальній безпеці життя. Тривалі сімейні конфлікти, які не вирішуються роками, поступово повністю затьмарюють усі позитивні почуття, любов та повагу, які колись об'єднували пару, і призводять до повного емоційного вигорання обох партнерів. Чоловік та дружина починають сприймати один одного не як близьку кохану людину та партнера, а як джерело постійної небезпеки, роздратування, стресу та душевного болю. У такій ситуації шлюб перетворюється на формальне, тяжке співіснування заради виживання, спільної житлової площі чи через страх осуду з боку родичів та знайомих. У такому домі немає місця для щастя, спокою та нормального розвитку особистості. У кінцевому результаті це майже завжди призводить до розлучення, яке саме по собі є величезною психологічною травмою, життєвим крахом та кризою для всіх членів родини без винятку. Розлучення змушує людину повністю перебудувати все своє життя з нуля, часто в умовах повної фінансової та моральної невизначеності. Зважаючи на все вищесказане, можна зробити чіткий висновок, що збереження миру, гармонії, поваги та взаєморозуміння в подружжі є найголовнішою і базовою умовою для загальної безпеки життєдіяльності людини.

Коли в сім'ї панує психологічний комфорт, тепло та вміння спокійно, за допомогою звичайних розмов долати будь-які життєві суперечки, всі члени родини відчувають захищеність від будь-яких зовнішніх бід. Вони мають міцний імунітет, гарне здоров'я, високу працездатність та багато сил для

досягнення успіху в житті. Саме тому вчасна профілактика сімейної конфліктності, постійна робота над стосунками та вміння чути потреби один одного є надзвичайно важливими завданнями не лише для однієї конкретної пари, а й для створення безпечного, стабільного, здорового та щасливого суспільства загалом.

Висновки до розділу IV

Отже, проведений аналіз показує, що сімейні конфлікти є невід'ємною частиною подружнього життя, однак їхній характер, частота та спосіб вирішення, мають важливе значення для благополуччя сім'ї. Конфлікти не завжди є негативним явищем, оскільки в окремих випадках вони можуть сприяти кращому розумінню потреб партнерів та розвитку взаємин. Проте, якщо невирішені конфлікти накопичуються, відбувається загострення або ігнорування, тоді вони стають серйозним фактором ризику для психічного, фізичного та соціального здоров'я членів сім'ї.

Важливо підкреслити, що невирішені сімейні конфлікти призводять до формування хронічного емоційного напруження, яке поступово руйнує довіру між подружжям. Втрата довіри, взаєморозуміння та емоційної підтримки створює напруженість у психологічному кліматі сім'ї, що негативно впливає на якість життя обох партнерів. У таких умовах знижується рівень задоволеності шлюбом, зростає відчуття самотності навіть у межах сім'ї та погіршується здатність до конструктивного діалогу.

Окремо слід зазначити, що тривале перебування у конфліктному середовищі негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. Постійний стрес, емоційне виснаження та внутрішня напруга можуть призводити до розвитку тривожних і депресивних станів, порушення сну, зниження працездатності, а також до виникнення психосоматичних захворювань. Таким чином, сімейні конфлікти виходять за межі

міжособистісних відносин і стають фактором, що впливає на загальний стан життєдіяльності людини.

Не менш важливим є вплив конфліктів на дітей, які є найбільш вразливими. Дитина, що зростає в атмосфері постійних суперечок, часто переживає емоційну нестабільність, страх і невпевненість у майбутньому. Це може негативно позначатися на її навчанні, поведінці, формуванні особистості та подальшій моделі сімейних відносин у дорослому житті. Таким чином, конфлікти батьків мають довготривалі наслідки не лише для них самих, але й для наступних поколінь.

Враховуючи вищезазначене, особливої актуальності набуває питання своєчасного та конструктивного вирішення сімейних конфліктів. Вміння вести діалог, слухати партнера, шукати компроміси та контролювати емоції є ключовими факторами збереження гармонійних відносин у шлюбі. Відсутність таких навичок призводить до накопичення невирішених проблем, які з часом можуть стати причиною глибокої сімейної кризи або навіть розпаду сім'ї.

Важливу роль у підтримці стабільності сімейних відносин відіграє також готовність партнерів до взаємоповаги, підтримки та відповідальності за спільне життя. Сім'я потребує постійної роботи над відносинами, усвідомлення цінності партнерства та спільного подолання труднощів. Саме усвідомлене ставлення до сімейного життя, дозволяє зменшити кількість конфліктних ситуацій та підвищити рівень емоційного комфорту.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та розв'язання важливої науково-практичної проблеми, що полягає в дослідженні основних чинників сімейних конфліктів у подружніх парах, оцінці їхнього впливу на безпеку життєдіяльності особистості та розробці тренінгової програми для профілактики і гармонізації взаємин.

Результати проведеного дослідження дозволили зробити такі висновки:

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що сімейні конфлікти є природною, але потенційно деструктивною складовою подружніх відносин. Встановлено чіткий взаємозв'язок між психологічним кліматом у сім'ї та безпекою життєдіяльності людини. Хронічне подружнє неблагополуччя є потужним джерелом макростресу, який запускає процеси соматичних захворювань (психосоматика, гіпертонія), знижує когнітивний контроль (неуважність на виробництві та транспорті), викликає деструктивні копінг-стратегії (адикції) та руйнує базове почуття безпеки як у дорослих, так і у дітей, які копіюють агресивні моделі поведінки. Таким чином, профілактика конфліктів є базовою умовою збереження здоров'я та працездатності особистості.

У ході дослідження було встановлено, що головними джерелами напруги та конфліктів у сучасних парах є:

- відсутність щирого спілкування та використання психологічних масок і захистів (ігнорування, докори чи надмірна поступливість) замість прямої розмови;
- відсутність компромісу у питаннях побуту, різне бачення сімейних ролей та труднощі у сфері спільного фінансового планування;
- глибока емоційна незадоволеність партнерів, викликана нестачею турботи, визнання їхньої цінності та психологічної підтримки з боку іншого;

- деструктивні звички ведення суперечок, коли замість розв'язання конкретної проблеми подружжя вдається до маніпуляцій, критики та взаємних зневажливих зауважень.

За результатами емпіричного дослідження задоволеності шлюбом (зокрема, з використанням методики В. В. Століна, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка) було виявлено, що значний відсоток опитаних подружніх пар перебуває у зоні кризових або абсолютно незадовільних стосунків, які супроводжуються високим рівнем тривожності та прихованої агресії. Пари, що мають стаж спільного життя від 1 до 5 років, найчастіше демонструють деструктивні взаємодії, що підтверджує необхідність цілеспрямованого психологічного втручання та профілактичної роботи.

Щоб зменшити кількість сварок і покращити стосунки в парах, ми розробили та застосували на практиці психокорекційну програму, засновану на принципах сімейної психотерапії. Програма включала чотири тематичні етапи (роботу з виявленням проблем, емоційну підтримку, налагодження комунікації та закріплення результатів). Усі заходи були спрямовані на те, щоб допомогти подружжю відмовитися від захисної й агресивної поведінки, підвищити впевненість у собі, навчитися відкрито говорити про свої почуття та уважно слухати свого партнера.

Тому, проведене дослідження підтверджує, що сімейне благополуччя є фундаментальною основою безпеки життєдіяльності сучасної людини. Своєчасна діагностика деструктивних чинників у подружжі та застосування розроблених психокорекційних заходів дозволяють не лише знизити рівень конфліктності в парі, а й зберегти соматичне та психічне здоров'я членів родини, підвищити їхню працездатність і створити безпечне середовище для виховання майбутніх поколінь. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробці довгострокових програм психологічного супроводу молодих сімей на різних етапах нормативних криз шлюбу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анцупов А. Я., Шипілов А. І. *Конфліктологія : підручник*. Київ : Вища школа, 2007. 512 с.
2. Галаган В. Я. *Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник*. Київ : ДЕТУТ, 2008. 422 с
3. Готтман Дж. М. *Сім принципів успішного шлюбу* (англ. *The Seven Principles for Making Marriage Work*). New York : Crown Publishers, 1999. 271 с.
4. Готтман Д., Сільвер Н. *Сім принципів щасливого шлюбу*. пер. з англ. О. Гординчук. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 320 с.
5. Горбатов Ж.К. *Психологія сімейних стосунків*.- Львів: Мрія, 2010. - 201 с.
6. Дарнедорф Р., Козера Л. *Конфлікти : причини їх виникнення та методи розв'язання конфліктних ситуацій*. 4 с.
ULR:https://pidru4niki.com/85520/bzhd/konflikti_prichini_viniknennya_meto_di_rozvyazannya_konfliktnih_situatsiy
7. Дзюма І.І. *Основні чинники сімейних конфліктів у подружніх пар*. Тренди та перспективи розвитку мультидисциплінарних досліджень : матеріали X Міжнар. студент. наук. конф. (м. Івано-Франківськ, 5 черв. 2026 р.). Вінниця : UKRLOGOS Group, 2026. 335 с.
8. Долинська Л. В. *Психологія конфлікту : навч. посіб.* К. : Каравела, 2010. 304 с.
9. *Ефективне спілкування у подружжі : тренінг (на основі принципів гуманістичної психології К. Роджерса) : навч.-метод. матеріали*. 2026. 25 с.
10. Ємельяненко Л. М., та ін. *Конфліктологія : навч. посіб.* Київ : КНЕУ, 2003. 315 с.
ULR: <https://buklib.net/books/22585/>

11. Ільїн Є. П., Ковальов П. А. *Психодіагностика особистості : практикум з психології*. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 512 с.
12. Коваль Р., Горлова А., Нікітчук А., Микитюк О., Ліхоліт Ю. Шкільна служба розв'язання конфліктів: Посібник. Київ: Видавець Захаренко В.О., 2009. 168 с
13. Конфліктні ситуації та шляхи їх розв'язання : підручник. Київ: ЦУЛ, 2000. 495-510 с.
14. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : ВТД «У», 2006. 384 с
15. Максименко С. Д. *Загальна психологія*. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
16. Мельник А. Ю. *Ставлення до грошей та грошова поведінка як чинник подружніх конфліктів* : магістерська робота. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2021. 102 с.
URL: <https://ir.library.knu.ua/handle/123456789/2347>
17. Орбан-Лембрик Л. Є. *Соціальна психологія*. Київ : Академвидав, 2003. 448 с.
18. Прищак М. Д., Мацко М. А. Психологія управління : навч. посіб. ВНТУ. 171 с.
URL:
https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_ch1/1352.html
19. Ревнощі: чи є сенс ревнувати і як це припинити // Mentoly. URL: <https://mentoly.com.ua/blog/jealousy>
20. Савчин М. В. *Загальна психологія*. Київ : Академвидав, 2012. 464 с.
21. Сатір В. Психотерапія сім'ї. пер. з англ. серія «Психологічний практикум». Київ : Навчальна книга, 2000. 284 с.
22. Сімейні конфлікти та їх особливості : Психологічний портал. URL: <https://psychology.in.ua/>

23. Столін В. В., Романова Т. Л., Бутенко Г. П. *Методика діагностики задоволеності шлюбом* Психологічні методики дослідження сім'ї : навч.-метод. матеріали. Київ : 1984. 24 с.
24. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Demography and social economy*. 2023. № 2 (52). 5-9 с.
25. Федоренко Р. П., Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк, 2015. 124 с.
26. Хоржевська І. М., Рижкова І. О. Особливості протікання конфліктів у молодих сім'ях. *Габітус*. 2021. Вип.31. С. 156-161.
27. Чепмен Г. *П'ять мов кохання*. пер. з англ. О. Гладкий. Львів : Свічадо, 2017. 192 с.
28. Thomas K. W. Conflict and conflict management : *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* ed. M. D. Dunnette. Chicago : Rand McNally, 1976. P. 889–935 с.
29. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1954. 411 с.
30. Freud S. *The Ego and the Id*. London : The Hogarth Press, 1923. 63 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В. В. Сталіним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко, призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т.д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти" і т.п.

Тестовий матеріал

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як удалий; б) щось середнє; в) як невдалий.

4. Якщо б ви могли, то:

а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

а) що ви найнещасніші інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.

а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються: а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) швидше у вас самих.
15. Почуття, з якими ви одружувалися: а) посилися; б) важко сказати; в) ослабли.
16. Шлюб притуплює творчі можливості людини, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки. а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.
18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного. а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує. а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували. а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу. а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.
23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення. а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
24. По правді сказати, у вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

КЛЮЧ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Обробка та інтерпретація результатів

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант "б") - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

Норми

Відмінності між середніми значеннями для пар, які розлучаються і благополучних достовірні за t -критерієм Стюдента ($t = 10,835$) на рівні значущості 0,01.

Довірчі інтервали з коефіцієнтом 0,95 для середніх сумарних балів рівні:

- для пар, які розлучаються (20, 76; 23, 36);
- для благополучних (30, 92; 33, 34).

За критерієм Фішера можна вважати рівними дисперсії обох вибірок з рівнем значущості 0,05.

Для практичного використання норм тесту ОУБ зручно взяти цілочисельні значення середніх і дисперсій з їхніх довірчих інтервалів. Будемо вважати, що $x(n) = 32$, $ax(p) = 22$, при цьому їх середні квадратичні відхилення рівні 8.

Тоді, враховуючи нормальність отриманих розподілів, можна побудувати зручну таблицю для проведення експрес-діагностики випробуваного за його сумарним балом.

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;
- 17-22 балів - неблагополучні;
- 23-26 балів - скоріш неблагополучні;

- 27-28 балів - перехідні;
- 29-32 балів - скоріш благополучні;
- 33-38 балів - благополучні;
- 39-48 балів - абсолютно благополучні.

ДОДАТОК Б

Опитувальник: Причини виникнення сімейних конфліктів

1. Скільки років ви одружені або проживаєте разом ?

- а) До 1 року
- в) 1-3 роки
- б) 3-5 років
- г) Більше 5

2. Ваша стать?

- а) Чоловік
- б) Жінка

3. Ваш вік?

- а) 18-25
- б) 26-35
- в) 36-45
- г) 46+

4. Чи маєте ви дітей ?

- а) Так
- б) Ні

5. Як часто у вашій сім'ї виникають конфлікти?

- а) Дуже часто
- б) Часто
- в) Іноді
- г) Рідко
- д) Дуже рідко

6. Хто найчастіше є ініціатором конфлікту?

- а) Я
- б) Партнер

в) Обоє однаково

г) Важко сказати

7. Оберіть фактори, які стають причиною конфліктів у вашій сім'ї (якщо варіантів декілька - вкажіть їх і відповіді «інше» цифрою через кому)

а) Фінансові труднощі

б) Розподіл домашніх обов'язків

в) Ревнощі або недовіра

г) Недостатня увага партнера

г) Втручання родичів

д) Виховання дітей

е) Відмінності у поглядах на життя

є) Брак спільного часу

ж) Інтимне життя

з) Шкідливі звички партнера

и) Ігрова залежність партнера

Інше:

8. Коли люди живуть разом довго, то вони втрачають здатність до взаєморозуміння і гостро сприймають суперечки?

а) Вірно

б) Не впевнена(ий)

в) Не вірне твердження

9. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб як:

а) Успішний

б) Щось середнє

в) Не вдалий шлюб

10. Якщо б ви могли, то:

а) Ви б багато змінили в характері вашого чоловіка(дружини)

б) Важко відповісти(є незадоволеність)

в) Ви б не хотіли нічого змінювати

11. Що вас не влаштовує зараз у вашому подружньому житті?(Якщо все гаразд, то напишіть декілька слів, що саме добре) текст...

12. У вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою від партнера?

а) Так, мені хочеться більше емоційної підтримки

б) Важко відповісти

в) Ні, з цим все добре, мені достатньо підтримки

13. Ваше спільне життя не таке як ви очікували?

а) Так, мої очікування були більшими і кращими ніж те, що є зараз

б) Мої очікування виправдалися, я так і уявляла(уявляв)

в) Мої очікування зовсім не виправдались, я не задоволена(ий)

14. Оточення вашого чоловіка(дружини) як правило:

а) Приносить вам задоволення і ви з радістю ідете разом в гості

б) Важко сказати

в) Мені не подобаються друзі мого партнера

15. Чи відчуваєте ви, що ваша думка не враховується у сімейних рішеннях:

а) Ніколи

б) Іноді

в) Часто

г) Дуже часто

16. Чи виникають конфлікти через непорозуміння у спілкуванні?

а) Так, дуже часто

б) Часто

в) Іноді

г) Ні

17. Чи відчуваєте ви емоційну дистанцію між вами та партнером?

а) Ніколи

б) Рідко

в) Іноді

г) Часто

г) Дуже часто

18. На вашу думку, що є причиною дистанції між вами? (Коротка відповідь)

19. Чи виникають суперечки через нестачу підтримки з боку партнера?

а) Ні, ніколи

б) Іноді буває

в) Часто буває таке

г) Дуже часто

20. Чи буває, що партнер контролює ваші дії або рішення ?

а) Так і мені це не подобається

б) Іноді, але не приділяю уваги цьому

в) Ні, все гаразд

21. Чи перевіряє партнер ваш телефон?

а) Дуже часто, через це більшість сварок

б) Часто, але обговорюємо це

в) Іноді

г) Ні, ніколи

г) Маю підозру, що таємно перевіряє

22. Чи буває, що під час конфлікту один ігнорує іншого?

а) Дуже часто

б) Часто

в) Іноколи

г) Ні, ніколи

23. Чи намагаєтесь ви зрозуміти позицію партнера під час конфлікту?

а) Так, завжди

б) Іноді

в) Рідко, бо я зла(злий)

г) Ніколи, я права(правий)

24. Чи відчуваєте ви задоволення від сімейного життя ?

- а) Так, я дуже задоволена
- б) Більше так ніж ні
- в) Важко відповісти
- г) На даний час я не відчуваю задоволення

25. Хто найчастіше робить перший крок до примирення?

- а) Я
- б) Партнер
- в) Обоє
- г) Ніхто, конфлікт забувається

26. Як зазвичай закінчується сварка?

- а) Ми спокійно обговорюємо проблеми
- б) Один із нас поступається
- в) Конфлікт залишається не вирішеним
- г) Ми відкладаємо розмову на потім

27. Фінансові чинники:

- а) У нашій сім'ї виникають конфлікти через гроші
- б) Ми маємо різні погляди на витрати
- в) Фінансові труднощі створюють напругу у стосунках
- г) Один із партнерів контролює фінанси більше

28. Побут:

- а) У нас виникають суперечки через розподіл домашніх обов'язків
- б) Один із партнерів виконує більше побутових справ
- в) Ми маємо різні уявлення про порядок у домі
- г) Побутові питання часто стають причиною конфліктів

29. Емоційно - психологічні конфлікти:

- а) Мені не вистачає уваги партнера
- б) Я відчуваю, що партнер мене не розуміє
- в) У наших стосунках виникають ревності

г) У нашій сім'ї накопичуються образи

30. Соціальні фактори:

а) Родичі втручаються у наші стосунки

б) У нас виникають конфлікти через виховання дітей

в) Ми маємо різні погляди на виховання дітей

г) Робота вносить свої корективи у конфліктах

31. Комунікація між партнерами:

а) Під час конфліктів ми підвищуємо голос

б) Ми уникаємо обговорення проблеми

в) Конфлікти закінчуються без вирішення проблеми

г) Ми намагаємось знайти компроміс

ДОДАТОК В

Ефективне спілкування у подружжі. Автор [Карл Роджерс].

Ціль тренінгу: створення атмосфери психологічної безпеки, розвиток навичок емпатійного слухання та безціночного прийняття партнера, формування здатності відкрито виражати свої почуття.

Створення простору безумовного прийняття (45 хв)

Мета: Налаштувати пару на довіру, зняти першу напругу та встановити правила «безумовного позитивного ставлення» (без критики та оцінок).

1. Вправа-знайомство «Яким я бачу тебе сьогодні» (15 хв)

Хід вправи: Партнери сідають обличчям один до одного. Кожен по черзі має продовжити фразу: *«Я дивлюся на тебе зараз і бачу, що ти... (втомлений, хвилюєшся, зацікавлений тощо), і я приймаю тебе таким/такою».*

Психологічний сенс: Вправа вчить помічати актуальний стан партнера тут-і-тепер, не намагаючись його миттєво змінити чи висунути претензії.

2. Прийняття правил групи «Простір Роджерса» (15 хв)

Хід роботи: Психолог пропонує подружжю ухвалити правила спілкування на тренінгу:

1. Безоціночність (ми не кажемо «це правильно» чи «це дурість»).
2. Конфіденційність (усе залишається в цій кімнаті).
3. Спілкування від першої особи (говоримо тільки про свої почуття: «Я відчуваю», а не «Ти мене бісиш»).

3. Міні-лекція «Три умови здорових стосунків за К. Роджерсом» (15 хв)

Зміст: Тренер простою мовою пояснює, що для того, аби стосунки розвивалися, парі потрібні три речі: *конгруентність* (бути собою, не носити масок), *емпатія* (вміти відчути біль іншого як свій власний) та *безумовне прийняття* (любити партнера не за щось, а просто за те, що він є).

Частина 2. Емпатійний блок: «Почути серцем, а не вухами» (60 хв)

Мета: Розвиток глибокого емпатичного слухання, очищеного від порад, критики та власних інтерпретацій.

1. Техніка «Відлуння почуттів» (30 хв)

Хід вправи: Один із партнерів протягом 3 хвилин розповідає про якусь свою проблему або переживання (наприклад, стрес на роботі чи втому від побуту). Завдання іншого — уважно слухати і повертати назад лише емоційну суть почутого, починаючи зі слів: *«Тобі зараз дуже важко через те, що...»*, *«Я чую, як сильно ти засмучений/а...»*.

Головне правило: Заборонено давати поради, сперечатися чи виправдовуватися. Потім партнери міняються ролями.

Обговорення: Що було важче — просто слухати чи не намагатися одразу «врятувати» ситуацію або почати захищатися?

2. Вправа «Німе кіно» (30 хв)

Хід вправи: Пари отримують завдання поговорити на важливу для них тему, але перші 5 хвилин вони спілкуються виключно за допомогою жестів, поглядів та міміки, тримаючись за руки. Потім ту саму тему вони обговорюють уголос.

Психологічний сенс: Вчить пару зчитувати невербальні сигнали емоційного стану партнера, які часто ігноруються в щоденній суєті.

Перерва — 15 хвилин (кава-брейк у спокійній атмосфері)

Частина 3. Конгруентний блок: «Бути справжнім і відвертим» (60 хв)

Мета: Навчитися виражати навіть негативні емоції (гнів, образу) чесно, конгруентно, але екологічно — без руйнування стосунків.

1. Практикум «Очищення від масок» (30 хв)

Хід вправи: Психолог роздає картки з типовими маніпулятивними фразами у шлюбі (наприклад: *«Тобі завжди байдуже на мене»*, *«Ти вічно думаєш тільки про себе»*). Кожна пара має перекласти ці фрази «мовою Роджерса» — тобто мовою конгруентного вираження власної вразливості.

Приклад трансформації: Замість «Ти знову пізно прийшов!» «Я почувуюся дуже самотньо і мені страшно, коли тебе довго немає вдома».

2. Вправа «Мій внутрішній світ» (30 хв)

Хід вправи: Партнери беруть аркуші паперу і пишуть три речі у шлюбі, про які вони найбільше бояться відкрито говорити через страх бути висміяними чи незрозумілими. Після цього в атмосфері повної безпеки вони зачитують їх одне одному. Партнер, який слухає, має просто обійняти і сказати: *«Дякую, що ти так щиро ділишся цим зі мною».*

Частина 4. Інтеграція та завершення: «Зустріч Особистостей» (45 хв)

Мета: Закріплення отриманого емоційного досвіду, висловлення вдячності.

1. Техніка «Дзеркало поваги» (25 хв)

Хід вправи: Подружжя сідає дуже близько. Дивлячись в очі, кожен по черзі каже партнеру три речі, які він щиро поважає та цінує в його особистості (не за вчинки чи допомогу, а саме за внутрішні людські якості).

2. Рефлексія та зворотний зв'язок «Мій екологічний крок» (20 хв)

Хід вправи: Кожен учасник тренінгу по колу відповідає на запитання:

Що нового я сьогодні відчув/відчула щодо свого партнера?

ДОДАТОК Д

Тренінгове заняття «Гармонія у спілкуванні» (упорядковано Ілоною Дзюмою)

Мета заняття: гармонізація подружніх взаємин шляхом розвитку емоційної близькості, взаємопідтримки та формування навичок конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях. Тривалість: 90 хвилин. Форма роботи: групова із подружніми парами.

вправа 1: «Наші сильні сторони»

Тривалість: 10 хвилин.

Мета: Створення позитивної атмосфери, актуалізація ресурсів пари та зниження рівня напруги.

Зміст: Партнери сідають один навпроти одного. Ведучий пропонує кожному по черзі назвати 3 головні сильні сторони їхнього союзу (наприклад, почуття гумору, вміння домовлятися, спільні цінності) та зробити комплімент партнеру за його внесок у ці сильні сторони. Опис завершується коротким шерингом у колі.

вправа 2: «Уміння слухати»

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: Розвиток навичок активного слухання, емпатії та безоціночного прийняття позиції іншого.

Зміст: Робота в парах (чоловік та дружина). Один із партнерів протягом 3 хвилин ділиться своєю думкою на тему «Що для мене є найважливішим у наших стосунках». Інший уважно слухає, не перебиваючи, використовуючи прийоми невербальної підтримки (кивки, зоровий контакт). Потім слухач має коротко переказати почуте: *«Правильно ли я зрозумів(-ла), що для тебе головне...»*. Далі партнери міняються ролями. Наприкінці — обговорення труднощів під час виконання.

вправа 3: «Говоримо про почуття»

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: Формування навичок екологічного вираження емоцій за допомогою техніки «Я-висловлювання».

Зміст: Ведучий знайомить учасників із алгоритмом «Я-висловлювання» (опис ситуації без звинувачень вираження свого почуття формулювання побажання). Після цього партнерам лунають картки із типовими побутовими ситуаціями (наприклад: «Партнер запізнився на зустріч», «Партнер забув про обіцянку»). Завдання — переформулювати звичні «Ти-звинувачення» у конструктивні «Я-повідомлення». Пари зачитують та аналізують свої варіанти в групі.

вправа 4: «Конфлікт і шляхи його вирішення»

Тривалість: 25 хвилин.

Мета: Напрацювання практичних стратегій виходу з конфліктних ситуацій та пошук компромісних рішень.

Зміст: Моделювання проблемної ситуації. Кожній парі пропонується згадати нещодавній дрібний конфлікт або взяти готовий кейс від ведучого. Подружжя має спільно заповнити «Матрицю компромісу», письмово давши відповіді на питання:

1. *Чого саме хочу я?*
 2. *Чого хоче мій партнер?*
 3. *Чим кожен із нас готовий поступитися заради спільного спокою?*
- Завершується презентацією знайдених рішень та аналізом бар'єрів у спілкуванні.

вправа 5: Завершальна частина, відбуваються підсумки

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: Рефлексія отриманого досвіду, закріплення позитивних емоцій та зворотний зв'язок.

Зміст: Учасники сідають у загальне коло. Кожен по черзі висловлює свої враження від заняття, відповідаючи на запитання: *«Що сьогодні було*

найціннішим для нашої пари?» та «Яку навичку ми забираємо з собою у повсякденне життя?». Наприкінці партнери беруться за руки, дякують один одному за роботу та отримують пам'ятки з правилами ефективного спілкування.