ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему

«ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У СПОСОБАХ ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ»

Виконала: здобувач 2 року навчання
групи Пз-2401
другого(магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Стоянова Катерина Віталіївна
Науковий керівник:
Магістр психології, асистент
кафедри психології ПВНЗ
«Київський медичний університет»
Скляренко С. Р.
Рецензент: Діана Чижма -
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
Університету Григорія Сковороди в
Переяславі.

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У ВИРІШЕННІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Психологічний аналіз конфлікту, його структура, класифікація та прояви

1.2. Причини та прояви подружніх конфліктів, основні способи вирішення їх

1.3. Теоретичний аналіз проблеми гендерних відмінностей в уявленнях про подружнє життя

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У СПОСОБАХ ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Методи та організація дослідження

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНФЛІКТОГЕННОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПОДРУЖЖЯ

3.1. Структура та зміст програми розвитку конфліктологічної компетентності в подружніх стосунках

3.2. Психологічні рекомендації жінкам та чоловікам щодо подолання подружніх конфліктів

Висновки до розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Шлюб як одна з найдавніших форм взаємодії партнерів має правове, суспільне, моральне, економічне та інші значення. Це вільний союз чоловіка та жінки, що має певні умови, законні підстави та моральні норми. Взаємодія та сумісність партнерів впливає на гармонію у стосунках.

Важливим фактором, що впливає на розвиток та тривалість подружнього життя є ставлення до конфліктних ситуацій, вміння їх вирішувати та знаходити компроміси.

Нестабільна соціально-економічна ситуація навколо загострює проблеми особистості та проблеми сім'ї. Низький матеріальний рівень, труднощі працевлаштування, відсутність матеріальних благ, прямо чи опосередковано впливають на стабільність сім'ї, її психологічний клімат та народжуваність дітей. Єдність і міцність сім'ї досягається складно, оскільки існує багато як зовнішніх так і внутрішніх чинників, які стають нелегким випробуванням для подружньої пари. Сьогодні українська сім'я переживає нагальні соціально-психологічні проблеми: війну, матеріальну скруту, уразливе психофізичне здоров'я, що спричиняє психологічне напруження та нівелює почуття задоволеності подружжя шлюбно-сімейними взаєминами.

Із загостренням проблем особистого благополуччя, людям все складніше будувати сім'ю та створювати сприятливу атмосферу вдома, віддаючи свої особистісні ресурси комусь.

Чоловіки та жінки, будуючи сім'ю виконують певні ролі та мають різні обов'язки. Стереотипно, чоловік має забезпечити сім'ю з фінансової точки зору та забезпечити базові потреби, дружина має створити комфорт, організувати побут та виховувати дітей. В сучасних сім'яхці ролі часто

змінюються, оскільки сучасне суспільство пропонує нові моделі сімейних взаємин. Жінки все частіше будують кар’єру, а чоловіки беруть активнішу участь у вихованні дітей, створення комфорту чи організації побуту. Це може ставати як джерелом гармонії у відносинах, так і причиною конфліктів, особливо коли очікування партнерів не збігаються з реальністю.

Гендерні відмінності у вирішенні подружніх конфліктів проявляються в різних стратегіях поведінки. Жінки частіше схильні до емоційного вираження проблем, обговорення конфлікту та пошуку компромісів, тоді як чоловіки можуть уникати відкритих розмов, намагаючись самостійно розв’язати ситуацію або ігнорувати проблему, сподіваючись на те, що проблема вирішиться самостійно. Це може призводити до нерозуміння один одного, оскільки жінки потребують емоційної підтримки, тоді як чоловіки можуть сприймати подібні обговорення як зайвий стрес.

Аналіз останніх досліджень показує, що вчені досліджували різні аспекти психології подружніх взаємин. Так, психологічну сумісність, стилі подружнього спілкування та вміння залагоджувати конфлікти досліджували М.О. Давидюк, Л.М. Омельченко; функціонально-рольові обов’язки та очікування вивчали Л.Л. Пучкова, Н.Є. Хлопоніна, психологічні особливості впливу батьківської (генетичної) сім'ї на подружні взаємини та способи досягнення благополуччя аналізували М.І. Мушкевич, Е.В. Козловська, психосексуальні питання як чинник благополуччя подружжя досліджували В.В. Басалюков, І.Л. Леванова, А.С. Мінухін; психологічні чинники задоволеності шлюбом та подружнім життя розкривали О.М. Знанецька, Е.І. Кологривова, В.М. Фомічева, Н.А. Ярова, Ю.А. Завацький та ін.

Об’єкт дослідження - способи вирішення подружніх конфліктів.

Предмет дослідження - гендерні відмінності у способах вирішення

подружніх конфліктів.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні відмінності у стратегіях та способах вирішення подружніх конфліктів та розробити психологічні рекомендації жінкам та чоловікам щодо подолання подружніх конфліктів.

Відповідно до мети було сформовано **завдання дослідження:**

1. здійснити теоретичний аналіз проблеми подружніх конфліктів та гендерних відмінностей у способах їх вирішення.
2. емпірично дослідити гендерні відмінності у стратегіях вирішення подружніх конфліктів.
3. розробити та описати психологічну програму розвитку конфліктологічної компетентності подружжя.
4. сформулювати психологічні рекомендації для жінок і чоловіків щодо подолання подружніх конфліктів.

Методи дослідження. Для реалізації мети та вирішення завдань застосовано наступні методи: ***теоретичні:*** *аналіз* літературних джерел з описом стратегій та способів вирішення конфліктів у шлюбі; *узагальнення, синтез та систематизація* наукових підходів щодо вирішення конфліктів у шлюбі; ***емпіричні:*** *метод спостереження та бесіди, тестування, опитування*, основним психометричним інструментом обрано:

1. Методика «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» (Томас-Кіллман) досліджує які стратегії обирають чоловіки та жінки при виникненні конфлікту.
2. Методика дослідження міжособистісного сприйняття у конфліктній ситуації А. І. Тащевої (модифікація О. В. Місенко) для виявлення того, як партнери сприймають один одного під час конфлікту.

3. Методика діагностики стратегій розв’язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т. Д. Кушнірук) допомагає визначити, які саме стратегії вирішення конфлікту використовують партнери.
4. Методика «Значення конфлікту для мене» дозволяє оцінити суб’єктивне ставлення партнерів до конфліктних ситуацій: чи сприймають вони конфлікт як загрозу або, навпаки, як можливість для розвитку взаємин.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про гендерні особливості поведінки в конфліктних ситуаціях та розширенні знань про психологічні механізми вирішення подружніх конфліктів.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості їх використання в сімейному консультуванні, психотерапії та програмах з розвитку емоційного інтелекту подружжя. Отримані дані можуть бути корисними для психологів, психотерапевтів, а також подружніх пар, які прагнуть покращити взаєморозуміння та ефективніше вирішувати конфлікти у сімейному житті.

Апробація результатів дослідження та публікації

Основні положення та результати магістерського дослідження апробовано у формі наукових тез, прийнятих до участі у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Клінічна та вікова психологія в епоху лімінальних змін», до 182-річчя від дня народження Гренвілла Стенлі Голла (29 січня 2026 року). Тема тез: «Гендерні відмінності у вирішенні подружніх конфліктів».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів та рекомендацій, загальних висновків, списку використаних джерел (57 найменувань) та 5 додатків. Повний об’єм

роботи складає 123 Сторінки друкованого тексту, у тому числі 76 сторінок основного тексту, містить 8 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У ВИРІШЕННІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Психологічний аналіз конфлікту, його структура, класифікація та прояви

Конфлікт (від лат. conflictus - зіткнення) - зіткнення протилежних інтересів, поглядів; серйозна розбіжність, гостра суперечка [54]

У сучасному суспільстві слово «конфлікт» втратило виключно негативне забарвлення. Все частіше його розглядають як неминучий елемент розвитку - особистого, соціального та навіть глобального. У правильному контексті конфлікти можуть стати джерелом змін, нових рішень і компромісів.

У сучасній психології виділяють чотири базові поняття, які визначають психологічний контекст виникнення конфліктів, розглядаючи їх передусім як критичні життєві ситуації. До таких ситуацій належать: стрес, фрустрація, криза та конфлікт. Визначити чіткі межі між цими поняттями досить складно, адже вони тісно взаємопов’язані.

Стрес розглядається як неспецифічна відповідь організму на нову або незвичну ситуацію, що потребує адаптації та внутрішньої перебудови. Варто зазначити, що не кожна нова подія є критичною - лише дистрес викликає глибокі емоційні переживання, такі як біль, відчай, вичерпання внутрішніх ресурсів. Саме дистрес зазвичай спричиняє порушення адаптації, зниження самоконтролю та гальмування процесу самореалізації.

Фрустрація - це стан, що виникає за умови сильного прагнення досягти певної мети, коли на шляху до неї виникають серйозні перешкоди. Бар’єри можуть мати фізичний, психологічний, біологічний чи соціокультурний характер. У поведінковому аспекті фрустрація

проявляється або через втрату вольового контролю, або через зниження відповідності між свідомістю та мотивацією. Водночас не кожен фрустрований стан обов'язково перетворюється на конфлікт.

Криза - це особливий психоемоційний стан, спричинений ситуацією, яку індивід не може швидко розв'язати чи уникнути. Існує два основні типи криз. Перший - це серйозне життєве потрясіння, після якого все ж залишається шанс повернення до попереднього рівня життя. Другий - глибша форма кризи, яка повністю змінює життєві орієнтири, змушуючи людину переосмислити саму себе й переглянути смисли свого існування.

Конфлікт є невід'ємною частиною критичних ситуацій і водночас може бути їхнім наслідком, джерелом або формою прояву. У більшості випадків конфлікт супроводжується стресом, емоційною напругою, фрустрацією, а також певною кризовістю моменту або періоду життя. Конфлікт інтегрує в собі ознаки всіх інших критичних станів, виступаючи як багатовимірне психологічне явище [19].

Дослідження функціонального значення конфліктів у суспільстві завжди було предметом уваги науки. Сьогодні цим активно займаються як науковці-теоретики, так і фахівці-практики - конфліктологи та медіатори, адже сучасне життя надзвичайно динамічне та багатогранне.

У процесі вивчення конфліктів дослідники дійшли висновку, що кожен конфлікт виконує дві ключові функції - позитивну (конструктивну) та негативну (деструктивну).

До конструктивного впливу конфліктів можна зарахувати:

- стимулювання змін у відносинах, що склалися, запобігання застою та консервації застарілих моделей взаємодії, що відкриває шлях до оновлення та інновацій у соціальних структурах;
- розкриття нової інформації про учасників, поглиблення взаємного розуміння;

- сприяння формуванню та структуризації соціальних груп, об’єднанню однодумців;
- зменшення покірливості, заохочення до активної життєвої позиції;
- розвиток особистісних якостей, підвищення відповідальності та усвідомлення своєї ролі в суспільстві;
- прояв моральних рис і професійних якостей, які залишалися непомітними в звичайних умовах (лідерство, витримка, принциповість);
- зниження напруги після вирішення конфліктної ситуації;
- виконання діагностичної ролі, що дозволяє виявити слабкі місця у взаємодії.

До деструктивного впливу конфліктів належать:

- погіршення психологічної атмосфери в колективі, зниження ефективності роботи, відволікання ресурсів на врегулювання ситуації, що тягне за собою втрати часу та енергії;
- спотворене сприйняття конфліктуючими сторонами один одного, що ускладнює взаєморозуміння;
- послаблення співпраці між опонентами як у процесі конфлікту, так і після його завершення;
- зміщення акценту зі спільного розв’язання проблеми на боротьбу за перемогу;
- моральні потрясіння та матеріальні витрати, пов’язані з подоланням наслідків конфлікту.

Конфлікти відіграють суттєву роль у життєдіяльності індивіда, родини, професійного колективу, держави та суспільства. Для ефективного поводження у конфліктних ситуаціях важливо розуміти механізми їх виникнення, перебігу та вирішення. Знання основ конфліктології здатне

зберегти психічне здоров’я, добробут та життя тих, хто стикається з внутрішніми чи соціальними конфліктами [19].

Опанування теоретичних підходів до розуміння механізмів виникнення конфліктів відіграє ключову роль у формуванні ефективних стратегій управління ними. У межах психологічної науки, а також у практиці конфліктології, виділяють три базові моделі виникнення конфліктних ситуацій, умовно позначених літерами «А», «Б» та «В». Ці формули мають значне прикладне значення, адже дозволяють оперативно оцінити конфліктну ситуацію, виявити її структурні компоненти та підібрати відповідні підходи до врегулювання чи нейтралізації конфлікту [23].

Розглянемо детальніше модель конфлікту типу «А», яка найчастіше використовується як базова у практиці аналізу конфліктних взаємодій:

Формула: Конфліктна ситуація + Інцидент → Конфлікт (КС + І = К)

Ця проста на перший погляд формула охоплює три ключові компоненти:

Конфліктна ситуація (КС) - це сукупність суперечностей, що поступово накопичуються в міжособистісних або соціальних відносинах. Вони утворюють основу конфлікту, маючи глибинний характер і торкаючись важливих цінностей або інтересів сторін.

Інцидент (І) - зовнішній подразник, конкретна подія або збіг обставин, що стає безпосереднім приводом для розгортання конфлікту. Він може бути випадковим, спровокованим або навіть навмисно організованим.

Конфлікт (К) - це вже відкрите зіткнення, протистояння між сторонами, яке виникає через несумісність інтересів, переконань чи цілей.

Розуміння цієї структури дозволяє проводити своєчасний аналіз конфліктних ситуацій і запобігати їх ескалації. Наприклад, якщо

конфліктну ситуацію не вдається усунути з об’єктивних причин (наприклад, розподіл ресурсів, що обмежені), то надзвичайно важливо запобігти інциденту - тобто не допустити «іскри», яка запустить процес відкритого конфлікту.

Поглиблене розуміння теорії конфліктів неможливе без знайомства з формулами, які описують механізми їхнього виникнення. Особливе місце займають дві поширені моделі, умовно позначені як конфлікти типу «Б» та «В» [23] .

Конфлікт типу «Б»

Модель «Б» описується формулою:

$$КГ_1 + КГ_2 + КГ_3 + ... + КГ□ = К,$$

де КГ - це конфліктоген, тобто слова, дії або сигнали, що здатні спровокувати виникнення конфліктної ситуації.

Відповідно до закону ескалації, кожен наступний конфліктоген є сильнішим або дратівливішим за попередній. У більшості випадків (до 80%) саме поступове накопичення таких факторів веде до відкритого конфлікту.

Щоб уникнути розвитку подібної ситуації, важливо дотримуватися наступних правил:

- Не вживати конфліктогени у спілкуванні. Варто уникати фраз або дій, що можуть бути сприйняті як образливі, зневажливі або провокаційні.
- Не реагувати конфліктогеном на конфліктоген. Емоційна реакція у відповідь лише посилює напруження.

Конфлікт типу «В»

$$КС_1 + КС_2 + КС_3 + ... + КС□ = К,$$

де КС - конфліктна ситуація, що формується поступово, накопичуючи низку розбіжностей або суперечностей.

Основний підхід до подолання такого типу конфлікту полягає у виявленні та поступовому усуненні всіх конфліктних ситуацій, які й становлять основу конфлікту.

Для повного аналізу будь-якого конфлікту необхідно розглядати його структурні елементи:

Сторони конфлікту

До конфлікту можуть бути залучені як окремі індивіди, так і соціальні групи. Серед учасників часто вирізняють:

- безпосередніх конфліктантів,
- прихильників або опонентів,
- провокаторів,
- миротворців та посередників,
- сторонніх спостерігачів або тих, хто не має жодного стосунку до конфлікту.

Об’єкт або предмет розбіжностей

Це те, навколо чого точиться суперечка: конкретна проблема, ситуація або набір фактів. Часто предмет конфлікту розпливається у свідомості сторін і починає обростати другорядними деталями. Успішне вирішення конфлікту починається з точного визначення й звуження цієї зони розбіжностей.

Сприйняття конфліктної ситуації

Кожна зі сторін має своє бачення подій. Те, що одна сторона вважає проблемою, для іншої може взагалі не існувати. Це суб’єктивне сприйняття є основою для нерозуміння та ескалації. Якщо особа вважає конфлікт реальним - наслідки для неї будуть реальними, незалежно від об’єктивної ситуації.

Мотиви поведінки

Поведінка учасників конфлікту мотивована їхніми особистими переконаннями, потребами, установками. Іноді ці мотиви приховані навіть від самих учасників, або ж спотворені в їхньому розумінні. Завдання конфліктолога - виявити справжні рушії дій обох сторін, щоби зрозуміти глибинну суть конфлікту.

Поведінкові дії

У момент, коли з'являється розбіжність у поглядах та її суб'єктивне осмислення, сторони починають діяти, часто несвідомо провокуючи конфлікт. Дії однієї сторони можуть перешкоджати досягненню мети іншою, що сприймається як агресія чи несправедливість. У цих видимих діях конфліктолог має побачити справжню суть протистояння, вийти за межі поверхневої оцінки й допомогти знайти конструктивний вихід [19].

Класифікація конфліктів є важливим інструментом для аналізу їхніх основних характеристик, взаємозв'язків, функціонального призначення, організаційних рівнів та інших суттєвих аспектів.

Л. І. Березовська та О. С. Юрков пропонують наступну класифікацію конфліктів [3]:

- За складом і кількістю сторін конфлікту (внутрішньоособистісні, міжособистісні, особистісно-групові, міжгрупові, міжколективні, міжпартійні, міждержавні, міжнародні та інші).
- За проблемною сферою (управлінські, сімейні, педагогічні, політичні, економічні, виробничі, побутові, трудові тощо).
- За тривалістю (гострі, хронічні, швидкоплинні, довготривалі, мляві).
- Залежно від типу суперечностей (антагоністичні або неантагоністичні суперечності).
- За рівнем інтенсивності (низька, середня, висока інтенсивність).
- За характером потреб, що лежать в основі конфлікту (ресурсні - пов'язані з матеріальними потребами; статусно-рольові - пов'язані з

положенням у групі чи соціальному середовищі; ідеологічні - стосуються поглядів, цінностей, переконань).

- За характером службово-організаційних взаємин (вертикальні - між учасниками з різним статусом; горизонтальні - між рівноправними сторонами).
- За динамікою розвитку (конструктивні, деструктивні, неминучі, бажані, випадкові).
- За кількістю залучених сфер (односферні - пов’язані з однією сферою життя; багатосферні - охоплюють декілька сфер, наприклад, родинну, побутову, професійну тощо).
- За кількістю учасників (індивідуальні, міжособистісні, міжгрупові).

Дослідниця конфліктології Дуткевич Т. В. пропонує дещо інакшу класифікацію конфліктів:

- За носіями суперечності (внутрішньоособистісні, міжособистісні, конфлікт між особою і группою, мцжгрупові)
- За мотивацією учасників (прагматичні, спряммовані на подолання перешкод спільної діяльності, та особисті, які переслідують корисні егоїстичні інтереси)
- За статусом учасників (горизонтальні, вертикальні знизу, вертикальні зверху)
- За наявністю насильства (наявність насильства, його міра, рольучасників у розгортанні насльства, масштаб поширення насильницького конфлікту у суспільстві)
- За доцільністю (закономірні, необхідні, вимушені, невиправдані)
- За функцією (конструктивні, деструктивні)
- За масштабом цілей (особисті, групові, суспільні)
- За емоційністю (високоемоційні, низькоемоційні)
- за кількістю учасників (дідичні, локальні, загальні, міжгрупові)

- за динамікою відповідно до її етапів (стихійні та заплановані; короткочасні, тривалі, затяжні; керовані, погано керовані, некеровані; спонтанно припиняються, припиняються під впливом самих учасників, припиняються під впливом учасників ззовні)
- за тактичною корисністю (виправдані, невиправдані)
- за етичністю форм прояву (соціально прийнятні, соціально неприйнятні) [12].

Конфлікт це багатогранне соціальне явище що виникає у процесі взаємодії між людьми або групами, коли їхні інтереси, погляди, цілі чи потреби вступають у суперечність. Він відображає природну різноманітність позицій у суспільстві та є проявом соціальної напруги, яка може мати як руйнівні, так і конструктивні наслідки.

У своїй основі конфлікт має емоційне забарвлення, оскільки зачіпає важливі для учасників цінності чи очікування. Він може проявлятися відкрито або залишатися прихованим, розвиватися поступово або спалахувати раптово. Його особливість полягає в тому, що він впливає на окремих учасників та соціальне середовище - змінює стосунки, викликає переосмислення позицій, стимулює пошук нових рішень. Конфлікт є процесом, який здатен вести до оновлення, розвитку чи, навпаки, до деструкції. Його роль у суспільстві залежить від того, як саме він сприймається та вирішується.

1.2. Причини та прояви подружніх конфліктів, основні способи вирішення їх

Сімейний конфлікт зазвичай трактується як гостра фаза суперечностей між двома членами родини, під час якої кожен із них

активно відстоює власну позицію щодо важливого для обох питання. Подібні ситуації мають особистісну значущість для кожного учасника й можуть виникати з різних причин. Конфлікти в шлюбі - це одна з форм протистояння між чоловіком і жінкою, яка належить до ширшого поняття ґендерних конфліктів [9].

В Державній судовій адміністрації України повідомили, що загальна цифра розлучень за 2024 рік переважила за 141 тисячу, не враховуючи українців, що розлучаються за кордоном [53].

Психологи пов’язують ріст розлучень з наслідками війни, частим переживанням стресових ситуацій, невизначеністю, спробами уникнути відповідальності та додаткового тиску на сім’ю. Більшість причин для розлучення мають саме особистісний характер.

Ґендерні конфлікти найчастіше виникають унаслідок необхідності переосмислення традиційних ролей чоловіків і жінок у суспільстві. Уявлення про шлюб у представників різних статей істотно відрізняються. Специфіка сприйняття шлюбних стосунків, сімейних обов’язків і взаємних очікувань багато в чому визначається особливостями ґендерної ідентичності та самосприйняття. У чоловіків самоусвідомлення зазвичай пов’язане з досягненнями у професійній, трудовій, спортивній і навіть інтимній сферах. Молоді чоловіки нерідко мають завищену самооцінку, що сприяє відповідності соціальному образу маскулінності. У жінок акцент, як правило, зміщений на зовнішню привабливість, а самооцінка здебільшого відрізняється поміркованістю й реалістичністю [9].

Сімейні конфлікти мають низку специфічних рис, які суттєво вирізняють їх серед інших соціальних суперечностей. Конфлікти - це результат протистояння між членами родини, яке виникає внаслідок зіткнення несумісних прагнень, переконань і цінностей.

Варто відзначити декілька характерних особливостей сімейних конфліктів, які необхідно враховувати під час їх профілактики та подолання:

- Вони мають унікальний об’єкт, що пов’язаний з особливостями взаємин всередині родини.
- Причини виникнення таких конфліктів є різноманітними і залежать від багатьох чинників.
- Їх розвиток має свої закономірності, а форми прояву можуть значно відрізнятися.
- Нерідко сімейні суперечки спричиняють серйозні соціальні наслідки, включаючи розриви стосунків, захворювання, а також психологічні травми у дітей [1]

Б. Картер та М. Макголдрік розробили концепцію життєвого циклу сім’ї. Вона базується на визначенні завдань, які необхідно розв’язувати на кожному етапі розвитку сім’ї, враховуючи склад родини та переходи між життєвими циклами. У межах цієї концепції виділяються наступні стадії:

- Дошлюбний період («час монади»).
- Укладання шлюбу («час діади»).
- Життя з маленькими дітьми.
- Життя з підлітками.
- Період дорослішання дітей та їх відокремлення.
- Стадія літнього віку - життя без дітей у домі [1]

Основним чинником у побудові періодизації є трансформація ролі дітей у родинній структурі та виконання подружжям виховної функції. Сучасні дослідники дедалі частіше критикують такий підхід як надмірно традиційний.

Динаміка розвитку сімейних конфліктів має свою структуровану послідовність, яка включає кілька ключових фаз: виникнення напруженої

ситуації, її усвідомлення, відкрите протистояння, ескалацію, вирішення суперечностей та емоційне осмислення пережитого. Водночас, у межах сімейних стосунків ці етапи зазвичай відбуваються швидше та супроводжуються інтенсивними емоційними реакціями.

Спершу формується прихована (латентна) фаза, що знаменує перехід від звичайного спілкування до конфліктного. Даний етап можна умовно поділити на три послідовні стадії:

- Виникнення незгод щодо певного питання, наростання емоційної напруги та взаємних претензій, зниження кількості контактів, накопичення образ.
- Зосередженість на доведенні власної правоти, звинувачення партнера в небажанні співпрацювати, емоційна упередженість, зростання неприязні.
- Порушення нормальних каналів взаємодії, ескалація до погроз і агресії, формування наміру перемогти опонента.

Цей прихований етап може тривати досить довго. У цей період відбувається зростання емоційної напруги, поки не настане інцидент, який слугує поштовхом до переходу в активну фазу конфлікту. Після цього можливі різні варіанти поведінки: прагнення до компромісу, уникнення конфлікту або ж пряме протистояння.

За класифікацією Л. М. Карамушки, відкриті фази конфлікту включають:

- Демонстративну стадію - на цьому етапі ще є шанс уникнути ескалації й знайти мирне вирішення.
- Агресивну стадію - з’являється бажання нашкодити іншому.
- Банальну стадію - бажання знищити опонента, причини конфлікту втрачають значення [26].

Кульмінацією конфлікту зазвичай стає банальна фаза. Після досягнення піку емоційної напруги, зазвичай, починається спад конфлікту. Примітною рисою є те, що вихід із конфлікту здійснюється у зворотному порядку - через ті самі стадії, але у протилежному напрямку. Наприклад, якщо процес примирення розпочався на стадії агресії, то для повернення до гармонії партнерам слід пройти демонстративну та латентну фази.

Цей процес реверсії пояснюється поступовим ослабленням негативних емоцій, зникненням образу «ворога» та формуванням основ для конструктивного діалогу.

Незважаючи на складність, науковцям вдалося виділити типові фактори, що провокують сімейні суперечки:

- обмеження особистої свободи, самореалізації, дій;
- девіантна поведінка окремих членів родини;
- конфлікт інтересів та незадоволені потреби одного з партнерів;
- авторитарний стиль спілкування;
- матеріальні труднощі;
- надмірне втручання родичів у внутрішньосімейні відносини;
- проблеми в інтимній сфері [12]

Причини сімейних конфліктів можуть бути дуже різноманітними, тому доцільно зосередити увагу на вивченні основних категорій причин подружніх суперечностей. Одна з найпоширеніших класифікацій подружніх конфліктів ґрунтується на їхніх першоджерелах та охоплює кілька основних типів:

- Ціннісні конфлікти - виникають у разі несумісності життєвих установок, переконань та інтересів партнерів.
- Позиційні конфлікти - обумовлені боротьбою за лідерство або відчуттям приниження одного з подружжя.

- Сексуальні конфлікти - пов’язані з невідповідністю психосексуальних потреб і очікувань.
- Емоційні конфлікти - викликані нестачею позитивних емоцій і підтримки у стосунках. Часто суперечки ініціюють жінки, тоді як чоловіки довгий час можуть утримувати конфлікт у прихованій фазі.
- Конфлікти економічного характеру - виникають через розбіжності у поглядах на розподіл сімейного бюджету та побутові обов’язки.

Подружні конфлікти мають складну структуру, що зумовлена низкою факторів: індивідуальними рисами партнерів, умовами виникнення, характером конфліктної ситуації та способами взаємодії. Їх часто складно розпізнати одразу, оскільки зовнішні прояви можуть приховувати справжні причини. Це призводить до емоційного напруження, руйнування підтримки, відчуження та деструктивних стосунків.

Конфлікти - це форма вираження напруги між подружжям, що супроводжується негативними емоціями й прагненням ослабити позиції одне одного. Часто вони мають затяжний характер, що веде до дезадаптації - порушення здатності конструктивно пристосовуватись до змін у стосунках [28].

Проблема способів подолання конфліктів у парах із різною тривалістю подружнього досвіду залишається актуальною. Перспективним підходом у цьому контексті є модель вирішення конфліктів, запропонована засновником позитивної психотерапії Н. Пезешкіаном. Вона передбачає п’ять послідовних етапів: спостереження, інвентаризацію, ситуативну підтримку, вербалізацію та розширення цілей.

На думку автора, ключ до ефективного вирішення будь-якої проблеми полягає в поступовому проходженні цих стадій. Завданням психотерапевта є навчити клієнтів користуватись цією структурою для самодопомоги у складних життєвих ситуаціях [33].

1.3. Теоретичний аналіз проблеми гендерних відмінностей в уявленнях про подружнє життя

Людина є основною складовою будь-якої соціальної системи. Її інтеграція в суспільство відбувається через взаємодію з різними соціальними групами, інститутами, організаціями та засвоєння прийнятих у суспільстві норм, цінностей і правил поведінки. Одним із ключових соціальних інститутів, що справляє потужний вплив на особистість, є сім'я. У психологічній науці значну увагу приділено вивченню чинників, які забезпечують стабільність шлюбу та задоволення подружніх партнерів. Серед таких чинників важливе місце посідає співвідношення між уявленнями про шлюб і його реальним втіленням. Саме тому питання узгодженості ідеальних уявлень про подружнє життя з його фактичним перебігом залишається актуальним.

Більшість досліджень у цій сфері зосереджуються на вивченні ідеалізованих образів сімейного життя та очікувань щодо партнера, які формуються до укладення шлюбу. Недостатньо вивченим є питання трансформації цих уявлень упродовж тривалого сімейного співіснування. Аналіз відповідності між уявленнями про ідеального партнера та наявними уявленнями, що формуються вже в контексті реального шлюбу, має важливе значення для розуміння рівня подружньої задоволеності, глибини емоційного зв'язку та здатності партнерів до об'єктивного оцінювання як власних, так і чужих особливостей.

У дослідженні, присвяченому вивченню уявлень студентської молоді про шлюб і партнера, виявлено, що жінки часто демонструють надмірну вимогливість до образу майбутнього чоловіка. При цьому їх уявлення

нерідко включають суперечливі риси, наприклад: поєднання авторитарності з покірністю, вимогливості з прийняттям недоліків, твердість з емоційною м'якістю. У юнаків виявлено невідповідність між образом дівчини, з якою бажано спілкуватися, та образом потенційної дружини. За даними А. Денисенко, Т. Зверко, Н. Ільчишин [13], впродовж подружнього життя ці ідеали зазнають суттєвих змін і трансформуються у більш реалістичні та адаптовані до повсякденного спільного життя уявлення [41].

Формування життєвих ролей особистості відбувається як наслідок засвоєння соціокультурних норм, одночасно відображаючи внутрішню потребу індивіда в особистісному зростанні та реалізації свого потенціалу. При цьому відхилення від адекватного рольового функціонування або рольовий дефіцит можуть призводити до внутрішніх конфліктів, що ускладнюють шлюбну адаптацію. Гендерні стереотипи істотно впливають на уявлення про обов'язки та поведінку партнера. У жінок домінують очікування певної поведінки або реакції від іншої людини, пов'язані з емоційною підтримкою, турботою й чесністю, тоді як у чоловіків - сексуальна гармонія, побутова підтримка й зовнішня привабливість партнерки. Подібні розбіжності часто призводять до конфліктів через невідповідність очікувань реальній взаємодії у шлюбі [57].

Формування соціальних уявлень про сім'ю та шлюб, рольову взаємодію в цих системах, відбувається на основі кількох рівнів сприйняття. До них належать загальні уявлення (ціннісні орієнтації, репродуктивні настанови), ситуативні інтерпретації (оцінка конкретних життєвих обставин) та глибинні особистісні моделі (власні уявлення щодо розподілу сімейних обов'язків між подружжям, батьками й сиблінгами, образи маскулінності й фемінності у виконанні батьківських функцій, психосемантичні характеристики відповідних ролей).

У структурі соціальних уявлень про сучасну модель сім’ї та шлюбні взаємини, виділяють три основні компоненти:

- перцептивний - інформативний пласт, який охоплює знання та уявлення про рольову динаміку в сім’ї;
- поняттєво-семантичний - когнітивна система уявлень, що опосередковується особистісними характеристиками суб’єкта;
- символічно-амодальний - настановчий рівень, який включає в себе ціннісні орієнтири, емоційно-оцінні ставлення до різних соціальних ситуацій та мотиваційно-репродуктивні засади.

Однією з ключових сучасних тенденцій є усвідомлене обмеження дітонародження, що втілюється у поширенні моделей шлюбної поведінки типу «childfree». Ця позиція детермінується підвищенням значущості освіти, кар’єрного та матеріального самозабезпечення, прагненням до особистої свободи й активного контролю над репродуктивною функцією завдяки широкій доступності контрацепції. Водночас спостерігається зниження соціального престижу батьківства та інституту шлюбу як такого, що в сукупності веде до трансформації уявлень про сім’ю, шлюб і батьківські ролі.

На сучасному етапі питання сім’ї актуалізуються в контексті широкого розповсюдження явищ, таких як нуклеарні моделі, егалітарні підходи до розподілу сімейних ролей, добровільна бездітність, орієнтація на професійну самореалізацію, спільне проживання без офіційного шлюбу, а також збільшення частоти розлучень. Особливої уваги набуває явище поляризації сімейних форм в аспектах дітності (від бездітності до багатодітності) та типів сімейного устрою. Усе це впливає на формування суб’єктивного образу майбутньої сім’ї у свідомості сучасної особистості.

Для аналізу сучасної сім’ї та уявлень про неї доцільним видається застосування гендерного системного підходу, який забезпечує всебічне

осмислення як повсякденних практик, так і ситуативних міжособистісних взаємодій. Такий підхід дозволяє досліджувати сім'ю на індивідуальному рівні (П. Бергер, І. Гофман, Т. Лукман), структурному (Є. Здравомислова, Д. Зіммерман), а також на символічному рівні (Ж. Дерріда, Дж. Скотт). В основі методології як зарубіжних, так і вітчизняних гендерних студій лежить аналіз влади та домінування у суспільстві (Р. Бламберг, В. Васютинський, М. Колеман, Ю. Сироткін), які реалізуються через систему гендерних ролей. Ці ролі суттєво проявляються і в сімейному середовищі.

У психологічному вимірі подружжя розглядається як холон - поняття, запропоноване А. Кьостлером (1967), що описує автономну, але водночас інтегровану в більшу систему одиницю. Подружні стосунки детерміновані соціокультурними нормами, традиційними ролями чоловіка та жінки. В умовах нуклеарної сім'ї ці уявлення піддаються перегляду. Крім того, кількість народжених дітей, тобто сиблінгова підсистема, впливає на кількість і типи ролей у сім'ї.

Особливості розподілу ролей і характер сімейного лідерства дозволяють диференціювати егалітарно-неопатріархальні сім'ї (де чоловік виконує функції голови родини на основі соціально-психологічного авторитету) та неоегалітарні моделі, де обидва партнери мають рівний статус і спільно реалізують сімейні обов'язки (А. Антонов, В. Медков, І. Фрідріх). Обидві моделі відображають тенденцію до паритетності у виконанні ролей - зменшення жорсткого поділу сфер впливу в родині.

Вагоме місце в зарубіжних дослідженнях посідає роль чоловіка в сім'ї (Р. Бейлс, П. Бергер, Р. ЛаРосс, Р. Мертон, Дж. Плек). У вітчизняному науковому полі ця проблематика представлена роботами М. Жидка, Є. Здравомислової, І. Кона, О. Кочаряна, Г. Темкіної, І. Фрідріх. Водночас аспекти, пов'язані з віком, статтю, сиблінговим статусом у батьківській сім'ї або територіальними чинниками, часто залишаються поза увагою.

Сьогодні зміст подружніх і батьківських ролей чоловіка значно розширився. До традиційних функцій матеріального забезпечення додалися: участь у побуті, організація сімейного дозвілля, ухвалення рішень, активне виховання дітей тощо. Таке включення свідчить про розвиток егалітарних орієнтацій у суспільстві щодо функціонального розподілу в сім'ї. У сучасній нуклеарній родині чоловічі ролі є менш жорстко структурованими, ніж раніше прийняті стандарти маскулінності. Сучасний батько демонструє більшу емоційну залученість у життя дітей: від гри та прогулянок до підтримки під час хвороб і створення довірливих стосунків.

Незважаючи на позитивні зрушення, традиційні гендерні стереотипи все ще помітні: чоловіки здебільшого схильні розглядати себе як основних добувачів у родині, демонструючи більшу консервативність порівняно з жінками. Водночас сучасні емпіричні дані показують, що основними критеріями батьківської ролі залишаються доступність, участь, відповідальність і чутливість до потреб дітей - хоча й із суттєво меншою часовою участю з боку чоловіків порівняно з жінками [36].

Про роль як про індивідуальну характеристику особистості можна говорити лише тоді, коли вона сприймається суб'єктом як власна. Інакше кажучи, роль стає частиною особистості, якщо людина усвідомлює себе носієм цієї ролі, ідентифікує себе з нею, відчуває рольову приналежність.

Існує кілька основних типів рольової ідентичності:

- Гендерна - базова форма, яка пов'язана з самоідентифікацією за статтю.
- Етнічна - відображає належність до певної національності, мови, культури.
- Групова - формується через приналежність до різних соціальних об'єднань.

- Політична - виявляється у зв’язку з ідеологічними чи ціннісними орієнтирами.
- Професійна - заснована на уявленні себе у рамках певної трудової або кар’єрної ролі [27].

З позицій соціальної психології, рольова взаємодія має складну будову і включає в себе кілька ключових структурних компонентів:

Рольові очікування - це система зовнішніх вимог до поведінки індивіда в рамках певної ролі. Їх формує соціум або окремі значущі інші, і саме через них особистість отримує уявлення про те, якої поведінки від неї очікують. Це, по суті, зовнішній регламент поведінки в контексті певних соціальних норм.

Рольова поведінка - безпосередня реалізація ролі у вчинках, діях, рішеннях. Вона є формою соціальної активності людини та свідчить про рівень включення особистості у відповідну рольову систему.

Рольове переживання - внутрішній, суб’єктивний аспект ролі, пов’язаний із емоційним і когнітивним сприйняттям себе в ролі. Це внутрішня модель, яка показує, наскільки глибоко людина прийняла і «проживає» роль на рівні Я-концепції.

Ці три складові формують цілісну картину рольової поведінки. У ситуаціях, коли зовнішні очікування збігаються з внутрішніми відчуттями і сприйняттям ролі, поведінка людини стає послідовною і гармонійною. У випадках розбіжності між ними виникають рольові конфлікти.

Якщо поведінка формується згідно з внутрішнім переконанням, але суперечить зовнішнім очікуванням, виникає зовнішній рольовий конфлікт.

Якщо ж людина діє під тиском очікувань інших, і це суперечить її внутрішнім переживанням, спостерігається внутрішній рольовий конфлікт.

Ці два типи конфлікту можуть взаємно трансформуватися. Наприклад, людина може змінити свою поведінку задля відповідності

соціальним вимогам, «приховуючи» внутрішнє незадоволення - тоді конфлікт переходить у внутрішній план. Або, навпаки, під впливом внутрішнього неприйняття ролі людина може демонстративно відмовитися від неї, що призведе до зовнішнього конфлікту.

Тип реагування на рольову напругу залежить від особистісних характеристик. Люди, схильні до конформізму або гіперсоціалізації, зазвичай схильні до внутрішніх конфліктів, які можуть набувати невротичного характеру. Натомість ті, хто має дезадаптивні або психопатичні тенденції, частіше стикаються з конфліктами у зовнішньому соціальному середовищі.

У міжособистісному спілкуванні рольова взаємодія є двостороннім процесом, в якому обидва учасники мають свою внутрішню модель ролі (переживання), здійснюють конкретну поведінку (вчинки) і формують очікування до партнера. Рольова структура кожного учасника включає суб'єктивне бачення себе у ролі, реальну поведінку та уявлення про очікування іншого, що створює взаємну рольову динаміку у спілкуванні.

У міжособистісних стосунках часто спостерігається ситуація, коли один із партнерів виявляє більше ініціативи, а інший займає більш пасивну позицію. Якщо така динаміка ролей відповідає як внутрішнім переживанням, так і очікуванням обох сторін - тобто одна людина прагне бути лідером і бачить іншу як послідовника, а другий партнер, навпаки, відчуває себе комфортно в ролі веденого - виникає рольова комплементарність. Така узгодженість сприяє гармонійному спілкуванню та стабільності у відносинах.

Однак конфлікт неминучий, якщо обидва учасники взаємодії прагнуть до домінування і водночас очікують поступливості від іншого. Така невідповідність рольових очікувань може бути джерелом постійної напруги. Аналогічний механізм лежить в основі стійких, хоч і

контрастних, партнерств, як-от у зв’язку типу «садист - мазохіст», де кожен із учасників отримує психологічне задоволення від своєї ролі в системі.

Рольовий конфлікт можна тлумачити як дисонанс між уявленнями одного з партнерів і фактичною поведінкою іншого, що дозволяє розглядати цю проблему як на стику соціального і психологічного підходів. Це розширює можливості аналізу ситуацій міжособистісної взаємодії.

У контексті психодрами, рольові конфлікти розглядаються як дивергентність ролей, проте часто не уточнюється, які саме структурні елементи ролі вступають у суперечність - переживання, очікування чи поведінка. Без цього розмежування зростає ризик суб'єктивного трактування, що ускладнює науковий аналіз.

Крім того, повна рольова сумісність - явище досить рідкісне. Частіше зустрічаються часткові збіги. Наприклад, партнер А діє відповідно до очікувань партнера Б, і той задоволений ситуацією. Сам партнер Б може поводитися у спосіб, який не відповідає уявленням А, і це породжує односторонній рольовий конфлікт.

Погляди чоловіків і жінок на шлюб суттєво відрізняються. Саме ці гендерні відмінності у сприйнятті сімейного життя часто стають підґрунтям для виникнення конфліктів у подружжі. Відмінності у розумінні подружніх ролей та очікувань зумовлені особливостями «Я-образу» та «Я-концепції», які по-різному формуються у представників різних статей [44].

Американський дослідник У. Харлі виокремлює ключові очікування, які чоловіки та жінки зазвичай мають від подружнього життя. Так, чоловіки надають перевагу сексуальному задоволенню, приємному дозвіллю з партнеркою, її зовнішній привабливості, веденню домашнього господарства та моральній підтримці. Жінки ж очікують від чоловіка

уваги, турботи, романтики, можливості відкритого спілкування, фінансової стабільності та участі у вихованні дітей. На думку дослідника, однією з головних причин кризи молодих сімей є незнання чи нерозуміння партнерами потреб одне одного.

Процес розподілу сімейних обов'язків часто є емоційно напруженим і конфліктогенним. Чоловіки зазвичай вступають у шлюб, маючи вже усталені уявлення про ролі жінки: вона має бути водночас і домогосподаркою, і коханкою, і матір'ю, і працівницею. Жінки ж дедалі частіше орієнтуються на егалітарну модель стосунків, яка передбачає рівноправний розподіл обов'язків - або за складністю, або за можливістю їх виконання.

Численні дослідження підтверджують, що гендерні стереотипи, які фіксують певні ролі за чоловіками чи жінками, спричиняють як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні рольові конфлікти. Стереотипи ускладнюють взаєморозуміння у шлюбі та нерідко призводять до напруження у подружніх стосунках.

Висновки до розділу 1

Поняття конфлікту розглядається як багатогранне психологічне явище, що охоплює структурні елементи, типи, динаміку та функціональне значення. Конфлікти у подружжі мають свої характерні риси, зумовлені високим рівнем емоційної залученості, особистісною значущістю та складністю рольових очікувань.

Конфлікт, як правило, має яскраво виражене емоційне підґрунтя, адже торкається значущих для сторін цінностей або очікувань. Його перебіг може бути як відкритим, так і прихованим, а розвиток - поступовим або стрімким. Особливість конфлікту полягає в його здатності

впливати на учасників та на соціальні контексти: змінювати характер взаємин, спонукати до переоцінки поглядів і шукати нові шляхи вирішення проблем. Це не просто зіткнення інтересів, а динамічний процес, який може стати як рушієм розвитку, так і джерелом руйнування. Його значення визначається тим, як його сприймають і як із ним працюють.

Подружні конфлікти виникають унаслідок розбіжностей в уявленнях про шлюб, несумісності цінностей, емоційних потреб, а також під впливом зовнішніх чинників - економічної нестабільності, соціального тиску, змін у гендерних ролях. Виокремлено ключові типи конфліктів: ціннісні, емоційні, сексуальні, економічні, позиційні, що найчастіше фіксуються у шлюбних взаєминах.

Гендерні відмінності значною мірою впливають на спосіб сприйняття сімейних ролей і взаємодії в межах подружньої пари. Жінки й чоловіки по-різному формують очікування, демонструють відмінні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях, що впливає на якість взаємин і стратегії вирішення суперечностей.

Теоретичне осмислення подружніх конфліктів та гендерних особливостей у їх подоланні створює основу для подальшого емпіричного вивчення цієї проблеми та формування практичних рекомендацій для гармонізації подружніх стосунків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У СПОСОБАХ ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Методи та організація дослідження

Організаційно-методичне забезпечення психологічної діагностики способів вирішення подружніх конфліктів є важливою частиною емпіричного дослідження та дає можливість комплексної оцінки особливостей конфліктної взаємодії подружжя та виявлення гендерних відмінностей у виборі стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Застосування валідних психодіагностичних методик дозволяє дослідити характерні для чоловіків і жінок способи реагування на напруження, суперечності та емоційні труднощі, що виникають у подружніх стосунках.

Емпірична діагностика спрямована на виявлення переважних стратегій вирішення конфліктів, рівня емоційної регуляції, схильності до конструктивних або деструктивних форм взаємодії та особливостей комунікації в подружжі. Врахування гендерних особливостей дає змогу глибше зрозуміти механізми виникнення й підтримання подружніх конфліктів та визначити чинники, що впливають на їх ефективне або неефективне розв’язання.

Завданням емпіричного дослідження є вивчення особливостей способів вирішення подружніх конфліктів у чоловіків і жінок, визначення психологічних чинників, що зумовлюють вибір конфліктних стратегій, та аналіз специфіки реагування на конфліктні ситуації залежно від гендерних та соціально-демографічних характеристик подружжя (вік, тривалість шлюбу, сімейний стаж тощо).

З метою дослідження гендерних відмінностей у способах вирішення подружніх конфліктів було проведено емпіричне дослідження, яке складалося з кількох послідовних етапів.

На першому етапі було сформовано вибірку респондентів загальною чисельністю 60 осіб віком від 25 до 50 років. Соціальний статус учасників дослідження - особи, які перебувають у зареєстрованому шлюбі та мають досвід подружніх конфліктних ситуацій. Вибірка була врівноваженою за статтю та включала 30 чоловіків і 30 жінок.

У межах емпіричного дослідження гендерних відмінностей у способах вирішення подружніх конфліктів було використано валідний психодіагностичний інструментарій, що дає змогу всебічно проаналізувати особливості конфліктної взаємодії подружжя, характер обраних стратегій поведінки та психологічні чинники, які впливають на процес розв’язання конфліктних ситуацій:

1. Методика «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» (К. Томас - Р. Кіллман) для визначення переважних стратегій поведінки в конфлікті (конкуренція, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування) та проаналізувати гендерні відмінності у виборі цих стратегій.
2. Методика дослідження міжособистісного сприйняття у конфліктній ситуації А. І. Тащевої (модифікація О. В. Місенко) для виявлення особливостей сприйняття партнерами один одного під час конфлікту, що є важливим для аналізу гендерних відмінностей у перцептивних аспектах подружньої взаємодії.
3. Методика діагностики стратегій розв’язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптація Т. Д. Кушнірук) для визначення конструктивних та деструктивних стратегій вирішення

конфліктів і порівняти їх використання чоловіками та жінками у подружніх стосунках.

4. Методика «Значення конфлікту для мене» для оцінки суб'єктивного ставлення до конфлікту, його сприйняття як загрози або як ресурсу розвитку взаємин, що має важливе значення для інтерпретації гендерних відмінностей.

На другому етапі проведено порівняння отриманих результатів за діагностикою емоційного вигорання. Проведено інтерпретацію отриманих результатів у руслі теоретико-методологічної основи емпіричного дослідження, узагальнено підсумки, оформлено результати дослідження.

Опитувальник «Типи поведінки у конфлікті» - психодіагностичний інструмент, спрямований на вивчення стилів поведінки особи в конфліктних ситуаціях. Методика дозволяє оцінити, наскільки індивід орієнтується на власні інтереси або на інтереси інших учасників конфлікту, а також визначитити нові стратегії врегулювання суперечок.

К. Томас та Р. Кілман запропонували двомірну модель регулювання конфліктів, яка включає два основні виміри: кооперацію (увага до інтересівінших людей, готовність враховуватиїхні потреби при прийнятті рішень) та напористість (орієнтація на власніінтереси та прагнення досягти їх, навіть якщоце шкодить іншим).

На основі даної моделі виділяють п'ять основних способів регулювання конфліктів:

1. Змагання (конкуренція) - прагнення досягти власних інтересів за рахунок іншого;
2. Пристосування - принесення власних інтересів в жертву заради інших;
3. Компроміс - досягнення угоди шляхом взаємних поступок, що частково задовольняє інтереси обох сторін;

4. Уникнення - відсутність активності у конфлікті, відмова від кооперації та відстоювання власних цілей;
5. Співробітництво - пошук рішень, які повністю враховують інтереси всіх учасників конфлікту.

Опитувальник складається з 30 пар суджень, у кожній з яких респондент обирає варіант, що найбільш відповідає його типовій поведінці в конфліктній ситуації. Кожен із п’яти стилів поведінки описується 12 судженнями, що дозволяє оцінити їх прояви у конкретних ситуаціях та визначити домінуючий стиль конфліктної поведінки.

Опитувальник Томаса-Кілмана дає змогу:

1. виявити індивідуальні схеми поведінки в конфлікті;
2. оцінити рівень кооперативності та напористості;
3. сформувати рекомендації щодо ефективного управління конфліктами;
4. використовувати результати для саморозвитку або тренінгової роботи з групами [45].

Методика дослідження міжособистісного сприйняття у конфліктній ситуації була розроблена А. І. Тащевою в межах соціально-психологічного підходу до вивчення конфлікту як феномену міжособистісної взаємодії. Подальшу адаптацію та модифікацію методики здійснила О. В. Місенко у 2005 році, що дало змогу розширити її діагностичні можливості та застосовувати інструмент у вітчизняних емпіричних дослідженнях подружніх, групових і міжособистісних конфліктів.

Методика призначена для вивчення особливостей сприйняття поняття «конфлікт», виявлення домінуючих уявлень про конфлікт та для аналізу типових способів реагування та розв’язання конфліктних ситуацій у межах конкретної соціальної групи або міжособистісної взаємодії.

Застосування методики є доцільним у ситуаціях, коли конфлікт розглядається як поведінковий акт та як смислове, емоційно забарвлене та соціально зумовлене явище, що відображає рівень конфліктності, згуртованості та психологічного клімату у взаєминах. Методика може використовуватися у дослідженнях подружніх конфліктів, сімейної взаємодії, групової динаміки, а також у консультативній та психокорекційній роботі.

Метою методики є дослідження особливостей міжособистісного сприйняття конфлікту, виявлення змістових і емоційних уявлень про конфлікт, а також визначення домінуючих способів його інтерпретації та розв’язання.

Завдання методики

1. виявити індивідуальні та групові уявлення про сутність конфлікту;
2. визначити рівень конфліктності та психологічної напруженості;
3. дослідити семантичну структуру поняття «конфлікт»;
4. встановити, які аспекти конфлікту (фізичні, вербальні чи психологічні) є найбільш значущими для респондентів;
5. проаналізувати особливості міжособистісного сприйняття конфліктної ситуації.

Методика складається з двох основних завдань.

Перше завдання має відкритий характер і передбачає самостійне формулювання респондентами визначення поняття «конфлікт». Отримані відповіді підлягають контент-аналізу, що дозволяє оцінити повноту та адекватність розуміння сутності конфлікту.

Друге завдання полягає у семантичному шкалюванні слів, пов’язаних із поняттям «конфлікт». Респонденти розміщують запропоновані слова на шкалі залежно від їх смислової близькості до

терміна «конфлікт». Це дає змогу виявити семантичне ядро поняття та визначити психологічну насиченість окремих характеристик конфлікту.

У процесі інтерпретації результатів використовується три змістові шкали:

Шкала А - «Конфлікт як фізична агресія», яка відображає сприйняття конфлікту через призму фізичного протистояння, насильницьких дій та силових форм боротьби;

Шкала Б - «Конфлікт як вербальна агресія», що характеризує конфлікт як форму словесного протистояння, сварки, скандалу, взаємних звинувачень;

Шкала В - «Конфлікт як психологічна несумісність», яка відображає уявлення про конфлікт як результат внутрішніх протиріч, непорозуміння, розбіжностей у поглядах і цінностях.

Кожна зі шкал дозволяє визначити домінуючий тип сприйняття конфлікту, а також зробити висновки щодо емоційної значущості та психологічної насиченості конфліктних уявлень.

Методика дає змогу виявити смислове наповнення поняття «конфлікт», оцінити рівень конфліктності та психологічної напруженості, проаналізувати особливості міжособистісного сприйняття у конфліктних ситуаціях та використовувати результати для подальшого порівняльного аналізу гендерних відмінностей у способах вирішення подружніх конфліктів [11].

Методика діагностики стратегій розв’язання конфліктних ситуацій була розроблена Д. Джонсоном і Ф. Джонсоном у межах соціально-психологічного підходу до вивчення конфлікту як процесу взаємодії між учасниками з різними інтересами та цілями. Вітчизняну адаптацію та апробацію методики здійснила Т. Кушнірук, що дало змогу

використовувати інструмент у психологічних дослідженнях міжособистісних, сімейних і подружніх конфліктів.

Методика призначена для діагностики індивідуальних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях та визначення того, яким чином особистість поєднує прагнення до досягнення власних цілей із збереженням міжособистісних стосунків. Вона застосовується у випадках, коли необхідно дослідити типові моделі реагування на конфлікт, особливості прийняття рішень та способи регуляції напружених взаємодій.

Метою методики є визначення переважних стратегій розв'язання конфліктних ситуацій та особливостей поведінки особистості у процесі конфліктної взаємодії.

Завдання методики

1. виявити домінуючі стратегії вирішення конфліктів;
2. оцінити баланс між орієнтацією на власні цілі та збереженням стосунків;
3. проаналізувати конструктивні та деструктивні способи реагування у конфліктних ситуаціях;
4. створити підґрунтя для порівняльного аналізу гендерних відмінностей у виборі стратегій конфліктної поведінки.

Опитувальник містить 35 тверджень, об'єднаних у п'ять стратегій розв'язання конфліктів (по 7 тверджень для кожної стратегії). Респонденти оцінюють власну поведінку в конфліктних ситуаціях, обираючи відповідні варіанти відповідей. За результатами підрахунку балів визначається ступінь вираженості кожної стратегії.

Шкали методики та їх призначення

Методика включає п'ять змістових шкал:

1. Втеча - відображає схильність уникати конфлікту та взаємодії, відмову від досягнення власних цілей і активного розв’язання проблеми.
2. Примус - характеризує орієнтацію на досягнення власних цілей за рахунок тиску на інших та ігнорування їхніх інтересів.
3. Згладжування - свідчить про пріоритет збереження стосунків через поступки та уникнення відкритого протистояння.
4. Компроміс - відображає прагнення до взаємних поступок і часткового задоволення інтересів обох сторін.
5. Конфронтація - характеризує орієнтацію на відкритий діалог, спільний пошук рішень і конструктивне подолання конфлікту.

Кожна зі шкал дозволяє оцінити специфіку поведінки особистості та її здатність до ефективного вирішення конфліктних ситуацій.

Методика дає змогу визначити індивідуальний профіль конфліктної поведінки, оцінити конструктивність або деструктивність обраних стратегій, дослідити особливості міжособистісної взаємодії у складних ситуаціях, використовувати результати для психологічного консультування та розроблення рекомендацій щодо підвищення ефективності вирішення конфліктів у подружніх стосунках.

Методика «Значення конфлікту для мене» спрямована на вивчення емоційного ставлення особистості до конфлікту, пов’язаних із ним понять та особливостей переживання і регуляції поведінки в умовах конфліктної взаємодії. Методика була розроблена у руслі соціально-психологічного підходу до аналізу конфлікту наприкінці XX століття та використовується в практиці психологічних досліджень як якісно-кількісний засіб оцінювання суб’єктивного значення конфлікту для особистості. Її концептуальною основою є положення психології емоцій, теорії соціальних установок та уявлення про визначальну роль емоційного

досвіду у формуванні індивідуальних стратегій реагування в складних міжособистісних ситуаціях.

Методика ґрунтується на припущенні, що сприйняття конфлікту не є нейтральним і формується через індивідуальний життєвий досвід, систему цінностей, попередні переживання та домінуючі емоційні реакції. Саме тому емоційна оцінка понять, пов’язаних із конфліктом, дозволяє виявити приховані установки особистості, рівень внутрішньої напруженості та готовність до конструктивної взаємодії. Особливістю методики є поєднання стандартизованої шкальної оцінки з відкритими запитаннями, що забезпечує можливість кількісного вимірювання та поглибленого якісного аналізу.

За своїм змістом методика включає завдання, спрямовані на оцінювання емоційних реакцій на ключові поняття конфліктної взаємодії, а також завдання, що передбачають усвідомлення власних почуттів у ситуації реального конфлікту та осмислення бажаного стилю реагування. Аналіз відповідей дозволяє простежити, які аспекти конфлікту сприймаються як найбільш загрозливі або, навпаки, прийнятні й ресурсні, а також виявити внутрішні суперечності між реальними поведінковими реакціями та особистісними очікуваннями щодо власної поведінки.

Обробка результатів передбачає визначення загальної інтенсивності емоційних реакцій та домінуючого емоційного тону сприйняття конфлікту, що дає змогу охарактеризувати індивідуальні та групові особливості ставлення до конфліктних ситуацій. Якісний аналіз відкритих відповідей доповнює кількісні показники, дозволяючи глибше зрозуміти причини емоційних реакцій, специфіку внутрішніх бар’єрів і психологічні чинники, які ускладнюють перехід до більш конструктивної позиції у конфлікті.

Методика «Значення конфлікту для мене» дає змогу отримати цілісне уявлення про емоційну значущість конфлікту для особистості,

рівень її психологічної готовності до взаємодії в напружених ситуаціях та потенціал для розвитку конструктивних стратегій поведінки. Результати її застосування можуть бути використані для інтерпретації індивідуальних відмінностей у конфліктній поведінці, а також як емпіричне підґрунтя для розробки програм психологічного супроводу, саморозвитку та формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії в умовах конфлікту.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження гендерних відмінностей у способах вирішення подружніх конфліктів здійснювалося у змішаному форматі з поєднанням очного опитування та дистанційного збору даних із використанням онлайн-сервісу Google Forms. У дослідженні взяли участь 60 респондентів, які перебували у шлюбі або мали досвід подружніх стосунків. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням необхідності представлення обох статей. Проведення емпіричного дослідження відбувалося з обов’язковим дотриманням етичних принципів психологічної науки. Участь респондентів була добровільною, усі учасники були поінформовані про мету та умови дослідження і надали інформовану згоду на участь. Конфіденційність отриманих даних і анонімність відповідей були повністю гарантовані, що створило умови для щирого та відкритого висловлення власних позицій і переживань щодо подружніх конфліктів.

Для визначення переважних стратегій поведінки в конфлікті (конкуренція, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування) було використано методику «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса - Р. Кіллмана. Підрахунок результатів та інтерпретація

здійснювались відповідно до ключа методики. Результати досліджуваних за даною методикою зображені у табл. 2.1 та табл. 2.2.

Таблиця 2.1

Отримані результати дослідження за методикою «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса - Р. Кіллмана (чоловіча частина)

N=30

Шкала	Низький рівень	Низький рівень	Високий рівень
Суперництво	6 осіб (20%)	14 осіб (46,7%)	10 осіб (33,3%)
Співпраця	4 особи (13,3%)	15 осіб (50%)	11 осіб (36,7%)
Компроміс	3 особи (10%)	18 осіб (60%)	9 осіб (30%)
Уникнення	8 осіб (26,7%)	16 осіб (53,3%)	6 осіб (20%)
Пристосування	9 осіб (30%)	14 осіб (46,7%)	7 осіб (23,3%)

Таблиця 2.2

Отримані результати дослідження за методикою «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса - Р. Кіллмана (жіноча частина)

N=30

Шкала	Низький рівень	Низький рівень	Високий рівень
Суперництво	10 осіб (33,3%)	15 осіб (50%)	5 осіб (16,7%)
Співпраця	2 особи (6,7%)	13 осіб (43,3%)	15 осіб (50%)
Компроміс	2 особи (6,7%)	16 осіб (53,3%)	12 осіб (40%)
Уникнення	5 осіб (16,7%)	14 осіб (46,7%)	11 осіб (36,7%)
Пристосування	3 особи (10%)	12 осіб (40%)	15 осіб (50%)

За шкалою «Суперництво» низький рівень суперництва зафіксовано у 20% опитаних чоловіків, що вказує на відсутність вираженої потреби домінувати у конфліктних ситуаціях. Чоловіки, перебуваючи у шлюбі, зазвичай не прагнуть жорстко відстоювати власну позицію, схильні уникати силових форм впливу та не розглядають конфлікт як змагання. Вони частіше готові поступатися або передавати ініціативу партнерці.

Серед жінок низький рівень суперництва зафіксовано у 33,3% респонденток, що вказує на орієнтацію на збереження гармонійних стосунків і небажання вступати у відкриту конфронтацію. Для таких жінок

характерне уникнення боротьби за першість у конфлікті та схильність шукати менш напружені способи реагування.

Середній рівень суперництва у чоловіків зафіксовано у 46,7% опитаних, що відображає ситуативне використання цієї стратегії. Респонденти здатні наполягати на власній позиції у важливих для них питаннях, але водночас враховують значущість шлюбних стосунків. Суперництво не має у них сталого характеру і поєднується з більш гнучкими формами взаємодії.

Серед жінок середній рівень суперництва виявлено у 50% випадків, що вказує на здатність до помірного відстоювання власних інтересів без переходу до жорсткої конфронтації. Жінки можуть проявляти наполегливість, однак намагаються не порушувати емоційну стабільність подружніх відносин.

У чоловіків високий рівень суперництва спостерігається у 33,3% респондентів. Опитані мають чітко виражену орієнтацію на досягнення власних цілей у конфлікті. Чоловіки схильні наполягати на своєму рішенні, використовувати аргументацію, контроль або тиск для перемоги у спірній ситуації. У шлюбних відносинах це може супроводжуватися прагненням до лідерства та домінування.

Серед жінок високий рівень суперництва зафіксовано у 16,7% респонденток і трапляється значно рідше. Для опитаних характерне активне відстоювання власної позиції, однак така стратегія зазвичай застосовується у ситуаціях, що мають високу суб’єктивну значущість, і не є провідною формою поведінки у конфліктах.

За шкала «Співпраця» низький рівень співпраці виявлено у 13,3% чоловіків, що вказує на недостатню орієнтацію на спільний пошук рішень у конфліктних ситуаціях. Респонденти, перебуваючи у шлюбі, рідко

залучають партнерку до глибокого обговорення проблеми та частіше обирають простіші або менш затратні стратегії поведінки.

У жінок низький рівень співпраці зафіксовано лише у 6,7% випадків, що вказує на поодинокий характер відмови від партнерської взаємодії. Для цих жінок спільне вирішення конфліктів не є пріоритетним, однак така стратегія не має масового поширення.

Середній рівень співпраці виявлено у 50% респондентів, що відображає здатність до конструктивної взаємодії за умови значущості ситуації. Чоловіки готові враховувати інтереси партнерки, однак не завжди ініціюють глибокий діалог і можуть обмежуватися частковим узгодженням позицій.

У жінок середній рівень співпраці виявлено у 43,3% респонденток. Для них характерне гнучке використання цієї стратегії. Опитані здатні до спільного вирішення конфлікту, але в окремих ситуаціях можуть переходити до компромісу або пристосування як менш емоційних форм поведінки.

Високий рівень співпраці зафіксовано у 36,7% чоловіків. Для них характерна орієнтація на партнерську модель взаємодії у шлюбі. Респонденти прагнуть відкритого обговорення проблем, врахування інтересів обох сторін та досягнення взаємовигідних рішень.

У жінок високий рівень співпраці виявлено у 50% респонденток, що свідчить про домінування конструктивного стилю поведінки у конфлікті. Для них характерне прагнення до діалогу, взаєморозуміння та збереження емоційної близькості у подружніх стосунках.

За шкалою «Компроміс» низький рівень характерний для 10% опитаних, що вказує на небажання поступатися власними інтересами або шукати проміжні рішення. Респонденти можуть схилятися до суперництва або уникнення залежно від ситуації.

У жінок низький рівень компромісу зафіксовано у 6,7% випадків, що свідчить про рідкісне використання жорстких або полярних стратегій у конфліктах.

Серед чоловіків середній рівень компромісу виявлено у 60% респондентів. Переважне використання цієї стратегії як найбільш прийнятної у подружніх конфліктах. Вони готові частково поступатися заради досягнення згоди, не втрачаючи при цьому відчуття контролю над ситуацією.

У жінок середній рівень компромісу виявлено у 53,3% опитаних, що відображає прагнення до взаємних поступок як способу зниження напруженості та підтримки стабільності шлюбних відносин.

Високий рівень компромісу характерний для 30% чоловіків. Респонденти демонструють виражену готовність до взаємних поступок, однак без повної відмови від власних інтересів.

У жінок високий рівень компромісу складає 40%, що вказує на часте використання цієї стратегії як основного механізму врегулювання конфліктів, іноді навіть ціною часткового обмеження власних потреб.

За шкалою «Уникнення» низький рівень мають 26,7% чоловіків. Опитані демонструють готовність безпосередньо стикатися з конфліктними ситуаціями та брати відповідальність за їх розв’язання. Чоловіки, перебуваючи у шлюбі, не схильні ігнорувати проблеми чи відкладати їх обговорення, що сприяє більш відкритій та прямій взаємодії з партнеркою.

Серед жінок низький рівень уникнення виявлено у 16,7% респонденток. Для них характерна емоційна включеність у стосунки та схильність до активного реагування на конфлікти. Для цієї групи є типовим прагнення до обговорення труднощів і з’ясування ситуації, навіть якщо це супроводжується тимчасовим емоційним напруженням.

Середній рівень уникнення проявляється у 53,3% чоловіків. Респондентам притаманне ситуативне використання цієї стратегії як способу тимчасового зниження напруженості. Респонденти можуть відкладати вирішення конфлікту, якщо вважають, що ситуація потребує паузи або додаткового осмислення.

У жінок середній рівень уникнення виявлено у 46,7% респонденток. Для них характерне прагнення контролювати емоційний фон взаємодії. Жінки з таким рівнем уникають різких зіткнень, однак не відмовляються від подальшого повернення до проблеми, коли емоційний стан стабілізується.

Високий рівень уникнення мають 20%чоловіків, що характеризує стійку тенденцію дистанціюватися від конфліктних ситуацій. У подружніх відносинах це може проявлятися у відході від обговорення проблем, зниженні комунікації та перекладанні відповідальності за вирішення конфлікту на партнерку.

У жінок високий рівень уникнення притаманний для 36,7% опитаних. Для них характерне виражене прагнення уникати емоційно складних ситуацій. Така стратегія часто використовується як спосіб самозахисту від переживань, однак за систематичного застосування може призводити до накопичення невирішених проблем у шлюбі.

За шкалою «Пристосування» низький рівень пристосування мають 30% чоловіків. Для них характерна орієнтація на збереження власних інтересів і небажання поступатися навіть у ситуаціях, що мають міжособистісну значущість. У шлюбних конфліктах чоловіки частіше наполягають на власній позиції або обирають активніші стратегії поведінки.

Серед жінок низький рівень пристосування мають 10% опитаних, що вказує на високий рівень автономності. Для жінок характерне чітке окреслення особистих меж і небажання жертвувати власними потребами заради збереження зовнішньої гармонії.

Середній рівень пристосування характерний для 46,7% респондентів. Для них притаманна вибіркова готовність поступатися інтересами заради підтримання стабільних стосунків. Така стратегія застосовується переважно у ситуаціях, коли збереження шлюбу має вищу цінність, ніж конкретне предметне питання конфлікту.

Серед жінок середній рівень пристосування мають 40% респонденток. Для них притаманне гнучке поєднання турботи про партнера з урахуванням власних потреб. Жінки з таким рівнем здатні до поступок, не втрачаючи при цьому внутрішнього відчуття контролю над ситуацією.

Високий рівень пристосування мають 23,3% опитаних, що схильність поступатися у значущих для стосунків ситуаціях, однак ця стратегія не є провідною. Чоловіки компенсують пристосування використанням інших стилів поведінки у конфлікті.

Серед жінок високий рівень пристосування виявлено у 50% опитаних, що відображає виражену орієнтацію на потреби партнера та збереження гармонії у подружніх відносинах. Тривале домінування цієї стратегії може підвищувати ризик емоційного виснаження та зниження суб’єктивного благополуччя.

Серед опитаних переважає домінування конструктивних та адаптивних стратегій поведінки у конфлікті серед дорослих осіб, які перебувають у шлюбі, співпраці й компромісу, що орієнтовані на збереження подружніх стосунків. Виявлено виразні гендерні відмінності: чоловіки частіше демонструють схильність до суперництва та активного

відстоювання власної позиції, тоді як жінки більшою мірою орієнтовані на співпрацю, пристосування та уникнення з метою зниження емоційної напруженості. Поєднання різних стилів конфліктної поведінки характеризує гнучкість подружньої взаємодії та її залежність від значущості ситуації й міжособистісного контексту.

Для виявлення особливостей сприйняття партнерами один одного під час конфлікту було використано методику дослідження міжособистісного сприйняття у конфліктній ситуації А. І. Тащевої (модифікація О. В. Місенко). Підрахунок результатів та інтерпретація здійснювались відповідно до ключа методики. Результати досліджуваних за даною методикою зображені на табл. 2.3 та табл. 2.4.

Таблиця 2.3

Отримані результати дослідження за методикою дослідження міжособистісного сприйняття у конфліктній ситуації А. І. Тащевої (модифікація О. В. Місенко) (чоловіча частина)

N=30

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Шкала А «Конфлікт як фізична агресія»	9 осіб (30%)	13 осіб (43,3%)	8 осіб (26,7%)
Шкала Б «Конфлікт як вербальна агресія»	6 осіб (20%)	15 осіб (50%)	9 осіб (30%)
Шкала В «Конфлікт як психологічна несумісність»	5 осіб (16,7%)	14 осіб (46,7%)	11 осіб (36,6%)

Таблиця 2.4

Отримані результати дослідження за методикою дослідження міжособистісного сприйняття у конфліктній ситуації А. І. Тащевої (модифікація О. В. Місенко) (жіноча частина)

N=30

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Шкала А «Конфлікт як фізична агресія»	14 осіб (46,7%)	12 осіб (40 %)	4 осіб (13,3%)
Шкала Б «Конфлікт як вербальна агресія»	4 осіб (13,3%)	14 осіб (46,7%)	12 осіб (40 %)
Шкала В «Конфлікт як психологічна несумісність»	3 осіб (10%)	11 осіб (36,7%)	16 осіб (53,3%)

За шкалою А «Конфлікт як фізична агресія» низький рівень виявлено у 30 % чоловіків. Опитаним притаманна відсутність тенденції інтерпретувати конфлікт як ситуацію фізичного протиборства. Респонденти не пов’язують конфлікт із насильницькими формами взаємодії та не сприймають його як загрозу фізичної безпеки, що вказує на більш стримане та соціально прийнятне розуміння конфліктної ситуації.

У жінок низький рівень виявлено у 46,7% опитаних. Для них є характерне чітке дистанціювання від уявлень про конфлікт як фізичну агресію. Для цієї групи жінок характерне сприйняття конфлікту переважно в психологічному або комунікативному вимірі, без акценту на силових формах взаємодії.

Середній рівень властивий 43,3% чоловіків, що вказує на ситуативне включення образів фізичної боротьби у сприйняття конфлікту. Респонденти допускають можливість жорстких форм протистояння, однак

не розглядають їх як домінантний спосіб взаємодії у подружніх конфліктах.

Серед жінок середній рівень демонструють 40 % респонденток. Для них притаманне амбівалентне ставлення до конфлікту, коли фізична агресія усвідомлюється як потенційний, але небажаний елемент конфліктної взаємодії.

Високий рівень за шкалою фізичної агресії мають 26,7% чоловіків. Респонденти схильні інтерпретувати конфлікт як гостре зіткнення з елементами силового протиборства. Таке сприйняття може бути пов’язане з інструментальним баченням конфлікту як боротьби за перевагу.

Серед жінок високий рівень мають 13,3% опитаних, що трапляється значно рідше і відображає крайні варіанти сприйняття конфлікту, за яких він асоціюється з небезпекою та загрозою фізичній цілісності.

За шкалою Б «Конфлікт як вербальна агресія» низький рівень притаманний 20 % чоловіків. Для них характерна відсутність схильності ототожнювати конфлікт із словесними нападами, лайкою чи образами. Респонденти сприймають конфлікт радше як обговорення розбіжностей, а не як емоційно загострену комунікацію.

Серед жінок низький рівень мають 13,3% респонденток, що трапляється рідше і вказує на високу чутливість до комунікативних аспектів взаємодії, навіть за мінімального прояву вербального напруження.

Середній рівень мають 50% чоловіків. Респонденти мають уявлення про конфлікт як ситуацію підвищеної емоційності та напруженого мовленнєвого обміну, однак без обов’язкової ескалації до образ або приниження партнера.

Для жінок середній рівень характерний у 46,7% опитаних. Сприйняття конфлікту як словесного протистояння, є важливим, але контрольованим і не руйнує міжособистісні стосунки.

Високий рівень притаманний для 30% чоловіків характеризує інтерпретацію конфлікту як вербально агресивної взаємодії, де домінують звинувачення, підвищений тон і словесний тиск.

Серед жінок високий рівень мають 40% опитаних, що вказує на виражену чутливість до мовленнєвих форм агресії. Для цих жінок конфлікт насамперед асоціюється з емоційною напругою, словесними образами та психологічним тиском.

За шкалою В «Конфлікт як психологічна несумісність» низький рівень мають 16,7% чоловіків. Для респондентів характерне слабко виражене усвідомлення внутрішніх психологічних причин конфлікту. Респонденти менш схильні пов’язувати конфлікт із глибинними протиріччями цінностей, установок або особистісних особливостей.

У жінок низький рівень складає 10%, що трапляється рідко і вказує на загальну орієнтацію на психологічне осмислення конфліктів.

Середній рівень характерний для 46,7% чоловіків. Респонденти демонструють часткове усвідомлення психологічної природи конфлікту. Конфлікт сприймається як результат поєднання зовнішніх обставин і внутрішніх розбіжностей між партнерами.

Середній рівень демонструють 36,7% жінок, що вказує на здатність аналізувати конфлікт крізь призму міжособистісної взаємодії, не зводячи його лише до емоційної реакції.

Високий рівень мають 36,6% чоловіків. Респонденти демонструють сформоване розуміння конфлікту як наслідку психологічної несумісності, різних цінностей, очікувань та установок у подружніх стосунках.

Серед жінок високий рівень зафіксовано у 53,3% опитаних. Для них є домінантним і відображає глибоке психологічне осмислення конфлікту. Для цієї групи жінок конфлікт постає насамперед як прояв порушення емоційної близькості, взаєморозуміння та узгодженості у стосунках.

Отримані результати демонструють наявність гендерних відмінностей у сприйнятті конфлікту, з переважанням психологічного тлумачення конфліктної ситуації у жінок і більш вираженою орієнтацією на агресивні форми конфлікту у чоловіків.

Для визначення конструктивних та деструктивних стратегій вирішення конфліктів було використано методику діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптація Т. Д. Кушнірук). Підрахунок результатів та інтерпретація здійснювались відповідно до ключа методики. Результати досліджуваних за даною методикою зображені на табл. 2.5 та табл. 2.6.

Таблиця 2.5

Отримані результати дослідження за методикою діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптація Т. Д. Кушнірук) (чоловіча частина)

N=30

Стратегія	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Втеча	7 осіб (23,3%)	15 осіб (50 %)	8 осіб (26,7%)
Примус	5 осіб (16,7%)	13 осіб (43,3%)	12 осіб (40 %)
Згладжування	6 осіб (20 %)	14 осіб (46,7%)	10 осіб (33,3%)
Компроміс	4 осіб (13,3%)	16 осіб (53,3%)	10 осіб (33,3%)
Конфронтація	5 осіб (16,7%)	12 осіб (40 %)	13 осіб (43,3%)

Таблиця 2.6

Отримані результати дослідження за методикою діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптація Т. Д. Кушнірук) (жіноча частина)

N=30

Стратегія	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Втеча	9 осіб (30 %)	14 осіб (46,7%)	7 осіб (23,3%)
Примус	10 осіб (33,3%)	13 осіб (43,3%)	7 осіб (23,3%)
Згладжування	4 осіб (13,3%)	12 осіб (40 %)	14 осіб (46,7%)

Компроміс	3 осіб (10 %)	15 осіб (50 %)	12 осіб (40 %)
Конфронтація	9 осіб (30 %)	13 осіб (43,3%)	8 осіб (26,7%)

За стратегією «Втеча» низький рівень характерний для 23,3% чоловіків, що відображає готовність безпосередньо стикатися з конфліктними ситуаціями та не уникати їх розв’язання. Чоловіки, перебуваючи у шлюбі, схильні брати участь у вирішенні проблем і не схильні до систематичного відходу від конфліктної взаємодії.

Низький рівень характерний для 30% опитаних. Для жінок характерне прагнення до активного реагування на конфлікт і небажання ігнорувати проблеми у подружніх стосунках, усвідомлення необхідності обговорення труднощів, навіть за наявності емоційного напруження.

Середній рівень

За стратегією «Втеча» середній рівень характерний для 50% чоловіків, що відображає ситуативне використання цієї стратегії у конфліктних ситуаціях. Чоловіки можуть тимчасово уникати конфлікту з метою зниження емоційної напруженості або для виграшу часу, однак не розглядають уникнення як провідний спосіб поведінки у подружніх стосунках.

Середній рівень характерний для 46,7% жінок. Для жінок притаманне вибіркове уникнення конфліктів у ситуаціях підвищеної емоційної напруги, при збереженні готовності повертатися до обговорення проблеми після стабілізації емоційного стану. Така стратегія поєднується з іншими формами реагування та не має домінуючого характеру.

За стратегією «Втеча» високий рівень характерний для 26,7% чоловіків, що вказує на схильність відкладати вирішення конфліктних питань або дистанціюватися від проблемних ситуацій. У шлюбних стосунках це може проявлятися у зниженні комунікативної активності під

час конфлікту та прагненні уникати безпосереднього зіткнення з труднощами.

Високий рівень характерний для 23,3% жінок. Для жінок притаманне використання уникнення як способу емоційного самозахисту та зменшення внутрішнього напруження. Водночас часте звернення до цієї стратегії може призводити до накопичення невирішених проблем і ускладнення подружньої взаємодії.

За стратегією «Примус» низький рівень характерний для 16,7% чоловіків, що вказує на небажання застосовувати тиск або силові методи впливу у конфліктних ситуаціях. Чоловіки рідко прагнуть нав’язувати власну позицію та більшою мірою орієнтовані на альтернативні, менш жорсткі стратегії взаємодії у подружніх конфліктах.

Низький рівень характерний для 33,3% жінок. Для жінок притаманна орієнтація на збереження міжособистісних стосунків і уникнення домінування у конфліктній взаємодії, що зумовлює відмову від застосування примусу як провідної стратегії.

За стратегією «Примус» середній рівень характерний для 43,3% чоловіків, що відображає ситуативне використання наполегливості у відстоюванні власної позиції. Примус застосовується переважно у випадках високої суб’єктивної значущості ситуації та не має стабільного характеру.

Середній рівень характерний для 43,3% жінок. Для жінок притаманна здатність до помірного тиску в окремих конфліктних ситуаціях без переходу до жорсткого контролю або домінування над партнером.

Високий рівень характерний для 40 % чоловіків, що свідчить про орієнтацію на досягнення мети шляхом активного впливу на опонента. Чоловіки частіше використовують директивні форми поведінки та наполягають на власному рішенні у подружніх конфліктах.

Високий рівень характерний для 23,3% жінок і трапляється значно рідше. Для жінок застосування примусу притаманне переважно у критичних або принципово важливих ситуаціях і не є типовою моделлю поведінки.

За стратегією «Компроміс» низький рівень характерний для 13,3% чоловіків, що свідчить про небажання шукати проміжні рішення у конфліктних ситуаціях. Чоловіки частіше діють більш категорично, надаючи перевагу або активному відстоюванню власної позиції, або уникненню конфлікту.

Низький рівень характерний для 10 % жінок і має поодинокий характер. Для цієї групи жінок притаманна схильність до полярних форм реагування у виняткових ситуаціях, коли компроміс не сприймається як прийнятний спосіб розв’язання конфлікту.

Середній рівень характерний для 53,3% чоловіків, що відображає переважну орієнтацію на пошук взаємоприйнятних рішень. Компроміс у цій групі використовується як основна стратегія врегулювання подружніх конфліктів і сприяє збереженню стабільності взаємин.

Середній рівень характерний для 50 % жінок. Для жінок притаманна готовність до взаємних поступок як способу підтримання гармонійних стосунків і зниження конфліктної напруженості у шлюбі.

За стратегією «Компроміс» високий рівень характерний для 33,3% чоловіків, що вказує на стійку готовність до взаємних поступок і прагнення досягати згоди без ескалації конфлікту. Чоловіки орієнтовані на баланс інтересів і стабільність подружніх відносин.

Високий рівень характерний для 40 % жінок. Для жінок притаманне часте використання компромісу як провідної стратегії розв’язання конфліктів, іноді навіть ціною часткового обмеження власних інтересів задля збереження взаємин.

За стратегією «Конфронтація» низький рівень характерний для 16,7% чоловіків, що відображає небажання вступати у відкрите протистояння та застосовувати жорсткі форми боротьби у конфліктних ситуаціях. Такі чоловіки у подружніх стосунках схильні уникати прямого зіткнення позицій і не розглядають конфронтацію як ефективний спосіб розв'язання суперечностей.

Низький рівень характерний для 30 % жінок. Для жінок притаманна орієнтація на збереження емоційної стабільності у стосунках і уникнення відкритих зіткнень, що зумовлює відмову від конфронтаційної поведінки як провідної стратегії.

Середній рівень характерний для 40 % чоловіків, що свідчить про ситуативне використання активного протистояння у конфліктах, які мають високу суб'єктивну значущість. У таких випадках конфронтація застосовується як засіб відстоювання власної позиції без її перетворення на постійну модель поведінки.

Середній рівень характерний для 43,3% жінок. Для жінок притаманна помірна наполегливість і здатність відстоювати власну позицію у конфліктній ситуації без переходу до жорсткої боротьби або ескалації протистояння.

Високий рівень характерний для 43,3% чоловіків, що відображає домінування змагальної моделі поведінки у конфлікті та прагнення до перемоги. Опитані схильні відкрито відстоювати власні інтереси, розглядаючи конфлікт як форму боротьби за досягнення мети.

Високий рівень характерний для 26,7% жінок і трапляється значно рідше. Для жінок конфронтаційна поведінка притаманна переважно у ситуаціях принципової або ціннісної значущості, коли компроміс або згладжування сприймаються як неприйнятні.

Отримані результати відображають особливості вибору стратегій поведінки у конфлікті дорослими особами, які перебувають у шлюбі. Аналіз даних дає змогу виявити провідні стратегії взаємодії, а також простежити співвідношення орієнтації на досягнення мети та збереження міжособистісних стосунків. Застосування методики дозволяє комплексно оцінити індивідуальні та гендерні особливості конфліктної поведінки в умовах подружньої взаємодії.

Для оцінки суб'єктивного ставлення до конфлікту, його сприйняття як загрози або як ресурсу розвитку взаємин було використано методику «Значення конфлікту для мене». Підрахунок результатів та інтерпретація здійснювались відповідно до ключа методики. Результати досліджуваних за даною методикою зображені на табл. 2.7 та табл. 2.8.

Таблиця 2.7

Отримані результати дослідження за методикою «Значення конфлікту для мене» (чоловіча частина)

N=30

Слово	Позитивна / нейтральна реакція	Негативна реакція	Дуже негативна реакція
Конфлікт	9 осіб (30 %)	11 осіб (36,7%)	10 осіб (33,3%)
Компроміс	15 осіб (50 %)	10 осіб (33,3%)	5 осіб (16,7%)
Авторитарність	7 осіб (23,3%)	9 осіб (30 %)	14 осіб (46,7%)
Рішучість	18 осіб (60 %)	8 осіб (26,7%)	4 особи (13,3%)
Конфронтація	9 осіб (30 %)	11 осіб (36,7%)	10 осіб (33,3%)
Влада	12 осіб (40 %)	9 осіб (30 %)	9 осіб (30 %)
Напруга	6 осіб (20 %)	10 осіб (33,3%)	14 осіб (46,7%)
Співпраця	17 осіб (56,7%)	9 осіб (30 %)	4 особи (13,3%)
Конкуренція	13 осіб (43,3%)	10 осіб (33,3%)	7 осіб (23,3%)

Таблиця 2.8

Отримані результати дослідження за методикою «Значення конфлікту для мене» (жіноча частина)

N=30

Слово	Позитивна / нейтральна реакція	Негативна реакція	Дуже негативна реакція
Конфлікт	6 осіб (20 %)	10 осіб (33,3%)	14 осіб (46,7%)
К омпроміс	18 осіб (60 %)	8 осіб (26,7%)	4 особи (13,3%)
Авторитарність	3 особи (10 %)	7 осіб (23,3%)	20 осіб (66,7%)
Рішучість	16 осіб (53,3%)	9 осіб (30 %)	5 осіб (16,7%)
Конфронтація	5 осіб (16,7%)	9 осіб (30 %)	16 осіб (53,3%)
Влада	7 осіб (23,3%)	10 осіб (33,3%)	13 осіб (43,3%)
Напруга	4 особи (13,3%)	8 осіб (26,7%)	18 осіб (60 %)
Співпраця	21 осіб (70 %)	6 осіб (20 %)	3 особи (10 %)
Конкуренція	8 осіб (26,7%)	10 осіб (33,3%)	12 осіб (40 %)

Отримані результати свідчать про те, що поняття «конфлікт» у більшості респондентів має переважно негативне емоційне забарвлення, що проявляється у високих показниках занепокоєння, напруги та емоційного дискомфорту. Особливо виразно це простежується у жінок, для яких конфлікт частіше асоціюється з переживанням напруги, тривоги та внутрішньої нестабільності. У чоловіків негативне ставлення до конфлікту також є поширеним, однак воно має менш інтенсивний емоційний характер.

Аналіз емоційних реакцій на окремі поняття показав, що «співпраця» та «компроміс» викликають переважно позитивні або нейтральні емоції як у жінок, так і у чоловіків. Це вказує на усвідомлення цінності конструктивних форм взаємодії та орієнтацію на збереження міжособистісних стосунків у конфліктних ситуаціях. Для жінок співпраця має особливо позитивне емоційне значення, що узгоджується з їхньою орієнтацією на емоційну гармонізацію взаємин.

Поняття «авторитарність», «напруга» та «конфронтація» викликають найсильніші негативні емоційні реакції в обох групах, однак у жінок вони частіше супроводжуються високим рівнем тривоги та страху. У чоловіків

ці поняття також сприймаються негативно, більшою мірою пов’язані з уявленням про боротьбу, силу та необхідність протистояння, а не з емоційною вразливістю.

Слово «рішучість» у чоловіків частіше має позитивне емоційне забарвлення, що відображає орієнтацію на активну, цілеспрямовану поведінку у конфлікті. У жінок рішучість сприймається більш амбівалентно — як необхідна, але емоційно напружена характеристика конфліктної взаємодії. Поняття «конкуренція» викликає у жінок переважно негативні реакції, тоді як у чоловіків воно частіше має нейтральне або помірно негативне значення.

Аналіз відповідей щодо реального та бажаного реагування у конфлікті показав наявність розбіжності між переживаними емоціями та бажаною моделлю поведінки. Жінки частіше описують реальне реагування як емоційно напружене, з переважанням тривоги та внутрішнього дискомфорту, тоді як бажаною вважають спокійну, врівноважену та діалогічну позицію. У чоловіків реальне реагування частіше пов’язане з роздратуванням і прагненням відстояти власну позицію, а бажане — з упевненістю та контролем ситуації.

Результати методики відображають, що конфлікт у свідомості респондентів сприймається як емоційно значуща та напружена ситуація, водночас із чітко вираженим прагненням до конструктивних форм взаємодії. Виявлені гендерні відмінності свідчать про більш емоційно-чутливе сприйняття конфлікту жінками та більш інструментально-діяльнісний підхід до нього з боку чоловіків, що має важливе значення для аналізу подружньої взаємодії та розробки психологічних рекомендацій.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення гендерних відмінностей у способах розв’язання подружніх конфліктів із урахуванням поведінкових, когнітивних та емоційних аспектів конфліктної взаємодії.

За результатами методики К. Томаса – Р. Кіллмана встановлено, що для подружньої взаємодії характерне поєднання конструктивних і адаптивних стилів поведінки. Виявлені гендерні особливості проявляються у різному співвідношенні наполегливості та кооперації: чоловіки частіше орієнтуються на відстоювання позиції та контроль ситуації, тоді як жінки більшою мірою спрямовані на збереження стосунків, підтримання емоційної рівноваги та узгодження інтересів.

Результати методики А. І. Тащевої (модифікація О. В. Місенко) показали відмінності у смисловому розумінні конфлікту. Жінки частіше розглядають конфлікт як прояв психологічних розбіжностей, несумісності очікувань і порушення взаєморозуміння, що підкреслює схильність до глибшого аналізу причин напруження у стосунках. Чоловіки більш виразно пов’язують конфлікт з гострішими формами протистояння, акцентуючи увагу на силовому або вербально-конфронтаційному аспекті взаємодії.

За методикою Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптація Т. Д. Кушнірук) окреслено гендерні відмінності у виборі стратегій розв’язання конфліктів: чоловіки частіше використовують активні способи впливу та наполегливе відстоювання позиції, а жінки частіше застосовують стратегії, спрямовані на зниження напруження, згладжування суперечностей і досягнення згоди. Це дозволяє зробити висновок, що для чоловіків більш типовою є орієнтація на результат і контроль, тоді як для жінок — на стабілізацію взаємин і збереження емоційного контакту.

Методика «Значення конфлікту для мене» засвідчила переважно негативне емоційне забарвлення поняття конфлікту, що поєднується з

вираженою цінністю співпраці та компромісу. Конфлікт сприймається як емоційно напружена ситуація, однак водночас простежується прагнення до конструктивних форм його врегулювання. Гендерні відмінності проявляються у тому, що жінки реагують на конфлікт більш емоційно та чутливо до загрози стосункам, тоді як чоловіки частіше демонструють інструментальне ставлення, з акцентом на рішучості та впливі на перебіг взаємодії.

Отримані результати підтверджують, що вибір способів розв’язання подружніх конфліктів зумовлюється поєднанням індивідуально-психологічних особливостей особистості, емоційного ставлення до конфліктної взаємодії та характеру її осмислення.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНФЛІКТОГЕННОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПОДРУЖЖЯ

3.1. Структура та зміст програми розвитку конфліктологічної компетентності в подружніх стосунках

Психологічна програма є комплексною системою групової психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток конфліктологічної компетентності подружжя шляхом формування усвідомленого ставлення до конфлікту, розвитку навичок емоційної регуляції, конструктивної комунікації, асерттивної поведінки та кооперативного розв’язання конфліктних ситуацій у подружніх стосунках.

Метою психологічної програми є підвищення рівня конфліктологічної компетентності у подружніх стосунках через формування здатності до усвідомленого, конструктивного та відповідального вирішення конфліктів із урахуванням потреб, цінностей і психологічних меж обох партнерів.

Завдання програми:

1. сформувати цілісне уявлення про конфлікт як закономірний компонент подружніх стосунків;
2. сприяти усвідомленню індивідуальних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях;
3. розвинути навички розпізнавання, прийняття та регуляції емоцій у процесі конфліктної взаємодії;
4. підвищити рівень усвідомлення власних і партнерських потреб та цінностей як детермінант конфліктної поведінки;
5. виявити та зменшити вплив комунікативних бар’єрів у подружньому спілкуванні;

6. сформувати навички конструктивного вербального й невербального діалогу у конфліктних ситуаціях;
7. розвинути асерттивну поведінку як ресурс збереження психологічних меж у подружніх стосунках;
8. сформувати здатність до кооперації та спільного прийняття рішень у конфлікті;
9. підвищити здатність до розпізнавання й профілактики деструктивних конфліктних сценаріїв;
10. сприяти інтеграції набутих знань і навичок у повсякденну подружню взаємодію.

Структура програми:

Програма складається з десяти послідовних занять, кожне з яких має свою мету та логічно пов’язане з попередніми.

- Заняття 1. Усвідомлення конфлікту як складової подружніх стосунків
- Заняття 2. Індивідуальні стилі поведінки у подружньому конфлікті
- Заняття 3. Емоційна регуляція у конфліктній взаємодії подружжя
- Заняття 4. Потреби та цінності як приховані детермінанти конфлікту
- Заняття 5. Комунікативні бар’єри у подружніх конфліктах
- Заняття 6. Навички конструктивного діалогу в умовах конфлікту
- Заняття 7. Асерттивність як ресурс подружньої взаємодії
- Заняття 8. Спільний пошук рішень у подружньому конфлікті
- Заняття 9. Профілактика деструктивних конфліктних сценаріїв
- Заняття 10. Інтеграція конфліктологічної компетентності у подружні стосунки

Кожне заняття має чіткий таймінг і логіку, яка повторюється, що забезпечує структурованість програми, передбачуваність процесу для учасників та поступове ускладнення змісту психологічної роботи. Це сприяє формуванню відчуття безпеки, підвищенню залученості учасників і

ефективнішому засвоєнню набутих знань та навичок. Стандартна тривалість - 90 хвилин.

- Вступна частина
- Рефлексія попереднього заняття
- Психоосвітній блок
- Практично-рефлексивна робота
- Групове обговорення
- Підсумкова рефлексія
- Домашнє завдання

Корекційна програма реалізується у груповій формі психологічної роботи. Груповий формат забезпечує можливість обміну досвідом, нормалізації переживань, розвитку навичок міжособистісної взаємодії та формування нових моделей поведінки у безпечному психологічному просторі. У процесі групової роботи створюються умови для усвідомлення власних реакцій у конфліктних ситуаціях, отримання зворотного зв’язку та закріплення конструктивних способів взаємодії, що підвищує ефективність формування конфліктологічної компетентності у подружніх стосунках.

У ході реалізації програми використовуються письмові та візуальні стимульні матеріали: аркуші паперу, ручки, маркери, стікери, картки з рефлексивними запитаннями, описами конфліктних ситуацій, емоційних станів, потреб і цінностей. За потреби застосовується фліпчарт або дошка для фіксації ключових ідей та результатів групового обговорення. Добір матеріалів здійснюється з урахуванням психологічних особливостей учасників і спрямований на активізацію процесів саморефлексії та усвідомленого навчання.

Цільовою аудиторією програми є подружні пари або особи, які перебувають у шлюбі чи стабільних партнерських стосунках та зацікавлені у підвищенні якості подружньої взаємодії, розвитку навичок

конструктивного вирішення конфліктів і зниженні рівня напруження у стосунках. Програма орієнтована на дорослих учасників, які не мають гострих психічних розладів і готові до участі в груповій психологічній роботі.

Науково-методична база програми ґрунтується на положеннях сучасної психології конфлікту, теоріях міжособистісної взаємодії, системному та особистісно орієнтованому підходах, а також концепціях емоційної регуляції, асерттивної поведінки та конструктивної комунікації. Методичну основу програми становлять психоосвітні, рефлексивні та тренінгові методи групової психологічної роботи, що забезпечують поєднання теоретичного осмислення конфлікту з практичним відпрацюванням навичок його конструктивного подолання у подружніх стосунках.

Практична значущість програми полягає в можливості її використання у практичній діяльності психологів, сімейних консультантів та фахівців психологічних служб для профілактики та корекції деструктивних форм конфліктної взаємодії у подружніх стосунках. Програма може бути інтегрована у роботу центрів психологічної допомоги, консультаційних служб та освітніх програм для дорослих, а також адаптована до різних категорій подружніх пар з урахуванням специфіки їхніх життєвих обставин.

Критерії оцінки ефективності включають підвищення рівня усвідомлення учасниками причин і механізмів подружніх конфліктів, позитивні зміни у стилях поведінки в конфліктних ситуаціях, зниження інтенсивності емоційного напруження під час конфліктної взаємодії, покращення показників конструктивної комунікації та асерттивної поведінки, зменшення частоти повторюваних деструктивних конфліктних

сценаріїв, зростання здатності до кооперації та спільного прийняття рішень.

Очікувані результати

1. сформоване уявлення про конфлікт як закономірний і керований компонент подружніх стосунків;
2. підвищення рівня конфліктологічної компетентності учасників;
3. розвиток навичок емоційної саморегуляції у конфліктних ситуаціях;
4. зростання здатності до усвідомленого, відповідального та асерттивного спілкування;
5. покращення якості подружньої взаємодії та психологічного клімату у стосунках;
6. готовність до самостійного застосування конструктивних стратегій вирішення конфліктів у повсякденному житті.

3.2. Психологічні рекомендації жінкам та чоловікам щодо подолання подружніх конфліктів

Входження особистості в нові соціальні спільності та опанування нових статусів традиційно розглядається у психології крізь призму соціальної адаптації. Цей процес неминуче пов’язаний із засвоєнням нових соціальних ролей, що відповідають очікуванням значущого оточення та передбачають виконання певних обов’язків. У подружньому житті такі зміни особливо виразні, оскільки вступ до шлюбу супроводжується трансформацією життєвих пріоритетів, способів самореалізації та взаємодії з іншими соціальними групами. За таких умов зростає ймовірність виникнення рольового конфлікту як внутрішньої або

міжособистісної суперечності між автентичною позицією особистості та необхідністю відповідати зовнішнім вимогам чи очікуванням.

Проблема рольових конфліктів у подружніх взаєминах може розглядатися одночасно в контексті психології міжособистісних відносин і соціальної психології особистості. З одного боку, вона виявляється у взаємодії партнерів, узгодженні очікувань і розподілі відповідальності, а з іншого - пов’язана з внутрішніми переживаннями, самооцінкою та уявленнями жінки й чоловіка про власну роль у шлюбі. Як зазначає один із провідних представників рольового підходу Б. Біддл, рольовий конфлікт являє собою відносно тривалу невідповідність між окремими елементами соціальних ролей, що проявляється у конкретній ситуації та призводить до психологічних труднощів для однієї або кількох осіб [21]. У подружньому контексті такі суперечності часто стають джерелом емоційної напруги, взаємних претензій і хронічних конфліктів.

Незважаючи на різноманіття описаних у науковій літературі форм рольових конфліктів, у межах подружніх відносин їх доцільно узагальнювати як зовнішні та внутрішні. Зовнішні, або міжособистісні, рольові конфлікти зумовлені розбіжностями між реальними рольовими очікуваннями, нормами та поведінкою, які висуваються до подружжя з боку партнера або значущого соціального оточення. Типовими є ситуації, коли очікування одного з партнерів щодо виконання подружніх або батьківських ролей не збігаються з уявленнями іншого, або коли на жінку чи чоловіка одночасно тиснуть суперечливі вимоги з боку родини походження та власної сім’ї.

Внутрішні, або внутрішньоособистісні, рольові конфлікти пов’язані з когнітивною структурою особистості, з уявленнями про «ідеальну» роль дружини чи чоловіка, особливостями Я-концепції та системою цінностей. У таких випадках людина переживає напруження між власними

потребами, бажаннями й образами себе та тими рольовими моделями, які вона вважає соціально схвалюваними або необхідними для збереження шлюбу. Подібні внутрішні суперечності можуть не мати явного зовнішнього прояву та істотно впливати на емоційний клімат подружніх стосунків.

Помилковим є уявлення, що лише внутрішньоособистісні рольові конфлікти мають значення для психологічного благополуччя особистості. Будь-яка рольова неузгодженість, незалежно від її джерела, створює стан психологічної дисгармонії та підвищує ризик емоційного виснаження, незадоволеності шлюбом і повторюваних подружніх конфліктів. Саме тому у процесі психологічної допомоги жінкам і чоловікам важливо розглядати рольові суперечності крізь призму їхніх наслідків для психічного здоров'я та якості подружньої взаємодії.

Особистісно орієнтований підхід до подолання подружніх конфліктів передбачає усвідомлення власних рольових очікувань, їхнього походження та реалістичності, а також розвиток здатності до гнучкого перегляду ролей відповідно до змін життєвих обставин. У цьому контексті психологічні рекомендації мають бути спрямовані на зниження міжособистісної напруги та на підтримку внутрішньої узгодженості особистості, що є важливою умовою конструктивного вирішення подружніх конфліктів і збереження емоційної близькості партнерів.

Суттєвим джерелом подружніх конфліктів є суперечності між тими ролями, які особистість змушена виконувати в сімейному житті, та її рольовою Я-концепцією. Конфлікти виникають у ситуаціях, коли зміст подружньої, батьківської або професійної ролі не узгоджується з уявленнями жінки чи чоловіка про себе як суб'єкта цієї ролі, а також із внутрішніми переконаннями щодо того, якою має бути відповідна роль. У подружніх відносинах це часто проявляється у переживанні втрати

автентичності, відчутті нереалізованості або внутрішнього розриву між власними життєвими прагненнями та фактично обраним життєвим шляхом. Додатковим чинником загострення таких суперечностей стає відсутність підтримки з боку значущого оточення, яке не приймає рольові установки особистості або заперечує її право на індивідуальне бачення себе у шлюбі.

Не менш поширеними є суперечності між рольовими очікуваннями та реальною рольовою поведінкою подружжя. У таких випадках виникає розбіжність між тим, якою, на думку партнера або соціального оточення, має бути поведінка дружини чи чоловіка, і тим, як вона реалізується на практиці. Ці суперечності можуть мати як односторонній, так і взаємний характер, набуваючи форм часткової рольової невідповідності або повної несумісності уявлень. У подружньому житті це проявляється у ситуаціях, коли реальна поведінка одного з партнерів не відповідає ідеалізованим уявленням іншого про подружню роль, що зумовлює накопичення образ, зниження довіри та посилення емоційної дистанції.

У зазначених життєвих ситуаціях можливі різні варіанти психологічної допомоги, вибір яких залежить від конкретних обставин подружнього життя. Існують спільні закономірності, які дозволяють узагальнити підходи до їх подолання. Для більшості рольових конфліктів характерною є необхідність особистісного вибору, що постає перед жінкою або чоловіком. У одних випадках це вибір між суперечливими ролями, у інших - між очікуваннями значущих людей, а в окремих ситуаціях - між збереженням власної автентичності та пристосуванням до соціальних або сімейних вимог. Такий вибір має екзистенційний характер, оскільки від способу його здійснення залежить, чи стане конфлікт чинником особистісного зростання, чи, навпаки, призведе до поглиблення внутрішньої кризи [52].

Ситуації, пов’язані з невідповідністю між рольовими очікуваннями та поведінкою, хоча й належать до міжособистісної проблематики, водночас створюють значне внутрішньоособистісне напруження як для того, хто виконує роль, так і для того, хто формує очікування щодо неї. Це напруження посилюється зі зростанням інтернальності у сприйнятті конфлікту, коли відповідальність за його розв’язання особистість бере переважно на себе. У подружніх відносинах можливі різні напрями психологічного впливу, корекція нереалістичних рольових очікувань, розвиток здатності приймати позицію партнера або уточнення власних уявлень про зміст подружньої ролі. Водночас і в цих випадках центральним залишається питання особистісного вибору - між орієнтацією на власні потреби та збереженням значущих стосунків, між внутрішньою і зовнішньою локалізацією конфлікту. Якщо особистість повністю підпорядковує свою поведінку рольовим очікуванням партнера, конфлікт не зникає, а трансформується, переходячи з міжособистісного рівня у внутрішньоособистісний, що створює передумови для хронічної психологічної напруги та емоційного виснаження.

Проблема інтернальності та екстернальності рольового конфлікту є особливо актуальною для ситуацій, пов’язаних із невідповідністю між рольовою Я-концепцією особистості та виконуваними ролями, а також між рольовими очікуваннями і реальною поведінкою. У подружніх відносинах ця проблема виявляється у необхідності вибору між цінностями, що відображають власне Я людини, та цінностями, пов’язаними з потребами, очікуваннями й установками партнера або значущого соціального оточення. Фактично йдеться про вибір між орієнтацією на себе та орієнтацією на «не-Я», що визначає домінуючу стратегію реагування у рольовому конфлікті.

Прийняття рішення щодо локалізації конфлікту - винесення його у площину міжособистісних взаємин або внутрішнє «утримування» - не є простим і безболісним процесом. Воно значною мірою залежить від особливостей Я-концепції, системи особистісних смислів та рівня психологічної зрілості особистості. У подружніх конфліктах це проявляється у тому, що один із партнерів може відкрито актуалізувати суперечність і прагнути її обговорення, тоді як інший схильний до пригнічення власних переживань задля збереження зовнішньої стабільності стосунків.

Питання про те, яка стратегія розв’язання рольового конфлікту є більш сприятливою, не має універсальної відповіді й вирішується з урахуванням конкретної життєвої ситуації. За спостереженням П. Горностая, орієнтація виключно на внутрішній конфлікт є менш адаптивною для особистості, оскільки може призводити до розвитку невротичних реакцій та психосоматичних порушень [21]. У подружньому житті тривале ігнорування власних потреб і систематичне «загнання» конфлікту всередину створює передумови для емоційного виснаження та накопичення прихованої напруги.

Локалізація конфлікту частіше властива особам із невротичними тенденціями. Критерієм психологічного здоров’я є не перевага тієї чи іншої стратегії, а здатність до гнучкого переходу між ними залежно від ситуації. Для невротичної особистості характерною є складність у виборі екстернальної форми реагування, тоді як нездатність до формування інтернальної позиції може спостерігатися у випадках соціальної дезадаптації. Натомість у психологічно зрілої людини можлива варіативність стратегій, що дозволяє розглядати локус рольового конфлікту як відносно стійку, але не ригідну характеристику особистості.

У перших типах рольових конфліктів, пов’язаних із суперечливими очікуваннями різних людей або несумісністю ролей, невротичне реагування часто проявляється у відмові від вибору як такого. У подружніх відносинах це може набувати форми намагання «влаштувати всіх» ціною власного психологічного комфорту, що супроводжується внутрішнім напруженням і зниженням задоволеності шлюбом. Неможливість здійснення особистісного вибору нерідко зумовлюється неприйняттям себе, негативним самоставленням, надмірною залежністю від зовнішніх оцінок і думок оточення. У науковій літературі такі прояви описуються як невротична гіперсоціалізованість особистості, за якої центр конфлікту поступово зміщується у внутрішньоособистісну сферу з усіма притаманними їй негативними наслідками.

Психологічна допомога у подібних ситуаціях спрямовується передусім на актуалізацію ресурсів особистісного самовизначення. Жінку або чоловіка підводять до усвідомлення неминучості вибору та розуміння зв’язку між власним емоційним станом і ситуацією рольової суперечності, яку неможливо усунути шляхом уникнення рішення. Водночас принципово важливим є визнання того, що жодна з альтернатив не може вважатися однозначно правильною або хибною. Вибір є психологічно конструктивним лише тоді, коли він здійснюється самою особистістю усвідомлено, з опорою на власні цінності й потреби, а не нав’язується ззовні, навіть у процесі професійної психологічної допомоги.

У процесі консультативної допомоги жінкам і чоловікам, які переживають подружні конфлікти, доцільно орієнтуватися на поетапне формування здатності до особистісного самовизначення в ситуаціях рольової суперечності. Важливим початковим напрямом роботи є спрямування уваги клієнта на власні інтереси, життєвий досвід, цінності та інтуїтивні орієнтири. Усвідомлення права на власні потреби, навіть у

тих випадках, коли вони можуть сприйматися як егоїстичні, є необхідною умовою психологічної зрілості. У подружніх стосунках нерідко трапляються ситуації, коли постійне самопожертвування й ігнорування власних потреб не призводять до гармонізації взаємин, а, навпаки, зумовлюють накопичення внутрішньої напруги та прихованої агресії. Помилковий вибір, здійснений ціною пригнічення власного Я, часто має більш руйнівні наслідки як для самої особистості, так і для партнера, ніж рішення, яке спочатку може здаватися жорстким або незручним.

Робота на цьому етапі нерідко є тривалим процесом подолання негативної Я-концепції, внутрішніх комплексів та неусвідомлених психозахисних механізмів, що підтримують залежну або конформну поведінку у шлюбі. У міру формування самоприйняття зростає здатність особистості до автономних і конструктивних дій, а також до більш толерантного сприйняття партнера. Прийняття себе значно полегшує прийняття іншого без надмірних очікувань і проєкцій, що є важливою передумовою зниження інтенсивності подружніх конфліктів.

Наступним суттєвим аспектом консультативної роботи є усвідомлення альтернатив вибору, в яких перебуває особистість. Подружні конфлікти часто розгортаються в умовах суперечливих або взаємовиключних вимог, коли виконання кількох ролей одночасно стає психологічно неможливим без шкоди для кожної з них. У таких ситуаціях ключового значення набуває визначення власних пріоритетів і готовність відмовитися від менш значущих цінностей на користь тих, що відповідають глибинним потребам і життєвим смислам. Усвідомлення того, що будь-яка відмова водночас є набуттям, сприяє зниженню страху перед вибором і зменшенню внутрішнього опору.

Найбільш складними для особистості є ситуації вибору між значущими людьми, очікування яких не можуть бути реалізовані

одночасно. У подружніх відносинах це часто пов’язано з необхідністю визначення меж між сім’єю походження та власною сім’єю або між професійною та сімейною самореалізацією. Такий вибір неминуче породжує міжособистісну напругу, однак послідовне й цілісне виконання обраної життєвої ролі створює підґрунтя для визнання права особистості на власну модель поведінки. У випадках суперечливих вимог з боку партнера або оточення доцільним є відкритий діалог, уточнення взаємних очікувань та поступова корекція рольових уявлень, що дозволяє перевести конфлікт із деструктивної площини у конструктивну.

Важливим етапом консультативної допомоги у ситуаціях рольового конфлікту є формування особистісної готовності до беззастережного прийняття неминучих негативних аспектів, що супроводжують будь-який вибір. Усвідомлення того, що кожне прийняте рішення пов’язане з певними втратами, є необхідною умовою психологічної зрілості та внутрішньої цілісності. У подружніх відносинах це означає готовність приймати реальність такою, якою вона є, без ілюзій щодо можливості «ідеального» вибору, який не матиме жодних негативних наслідків.

Особливої уваги потребують ситуації, у яких об’єктом вибору виступає інша людина, що викликає суперечливі почуття. Психологічно конструктивне ставлення до партнера передбачає цілісне прийняття його особистості, а не вибіркове схвалення лише окремих рис. Неможливість прийняти людину повністю, з її сильними й слабкими сторонами, створює внутрішню роздвоєність, яка з часом може стати джерелом невротичних проявів. Якщо вибір здійснюється на користь подружнього партнера, але його певні якості залишаються принципово неприйнятними, прийняття виявляється поверховим і незавершеним. У таких випадках особистість постійно перебуває у стані внутрішньої суперечливості, що супроводжується стражданням або через неприйняття негативних рис

партнера, або через відмову від значущих позитивних аспектів взаємин [6]. Усвідомлення цієї закономірності дозволяє уникнути хибних компромісів і сприяє більш відповідальному ставленню до власних рішень.

Проблема особистісного вибору посідає центральне місце в концепції рольових конфліктів як у теоретичному, так і в практичному вимірах. Вона виходить за межі опису окремих стратегій рольової поведінки та безпосередньо пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, її ціннісною сферою та рівнем психологічної зрілості. Конструктивний особистісний вибір розглядається як важливий чинник психологічної допомоги у ситуаціях рольової суперечності, ефективний засіб профілактики невротичних реакцій і особистісних дисгармоній. Саме через усвідомлений вибір створюються умови для особистісного зростання, набуття нового досвіду рольової поведінки та адекватного співвіднесення значущих для людини рольових позицій з метою формування оптимальної моделі життєвої та подружньої взаємодії.

Для подружніх пар, які звертаються по психологічну допомогу, конфлікти та непорозуміння, пов'язані з розподілом сімейних ролей і обов'язків, є одними з найпоширеніших причин звернення. У цьому контексті поняття рольового конфлікту використовується для формування уявлення про сімейні ролі як про структуровану систему прав і відповідальності, що забезпечує повсякденне функціонування подружжя та характеризується тісною взаємозалежністю її елементів. Подібні труднощі не обмежуються лише етапом становлення молодої сім'ї. Конфлікти, пов'язані з функціонально-рольовою організацією сім'ї, виникають у подружніх пар із різним стажем спільного життя та можуть актуалізуватися на різних етапах сімейного циклу.

Загострення рольових суперечностей і, відповідно, звернення до психолога зазвичай зумовлюються значущими змінами у житті родини.

Такими подіями можуть бути народження дитини, початок її відвідування закладу дошкільної освіти або школи, повернення жінки до професійної діяльності після тривалої перерви, серйозні захворювання одного з членів сім'ї чи інші життєві трансформації. Саме в ці періоди звичні рольові моделі виявляються недостатньо ефективними, що потребує їх переосмислення та узгодження з новими умовами подружнього життя.

Звернення подружньої пари по психологічну допомогу зазвичай не є прямим і «автоматичним» наслідком важливих сімейних подій. Народження дитини, вихід жінки на роботу після перерви, початок навчання дитини чи інші зміни радше виступають тригером, який актуалізує накопичені суперечності, ніж є їх першопричиною. Водночас сам факт загострення рольових труднощів у період сімейних трансформацій не означає, що подібні проблеми виникли лише тепер: часто вони існували й раніше, але залишалися неусвідомленими, замовчуваними або компенсувалися звичними механізмами взаємодії.

Початковим завданням консультативної роботи в таких випадках є уточнення та конкретизація скарг клієнтів. Для психолога важливо отримати максимально предметний опис проблемних епізодів, оскільки саме через них стає помітною реальна функціонально-рольова організація сім'ї, типові сценарії взаємодії та «вузли» напруги. Чим точніше подружжя відтворює ситуації, у яких виникають претензії та образи, тим більше можливостей для професійної діагностики та подальшої корекції. Досвід консультування показує, що рівномірніший і більш прийнятний для обох партнерів розподіл сімейних обов'язків стає можливим лише тоді, коли кожен із членів подружжя чітко усвідомлює власні очікування і може зрозуміти, що саме потрібно іншому, замість того щоб спиратися на припущення та неозвучені вимоги [20].

Одним із найтиповіших джерел рольових конфліктів у подружжі є питання справедливості у розподілі домашніх справ і повсякденних обов’язків. У практиці найчастіше зустрічається ситуація, коли дружина незадоволена участю чоловіка у веденні господарства. При цьому напруження нерідко пов’язане з обсягом виконаного та із способом включення у спільну відповідальність. Досить поширеною є модель, за якої чоловік формально готовий виконувати те, що його просять, але не демонструє ініціативи й не бере на себе частину домашніх справ як власну зону відповідальності. У такому випадку конфлікт набуває не стільки «побутового», скільки психологічного характеру: йдеться про відчуття нерівності, дефіцит партнерства, переживання несправедливості та зниження поваги.

У подібних обставинах консультантові нерідко доводиться виконувати роль фасилітатора, який допомагає подружжю переглянути інерційні, традиціоналістські уявлення про «чоловіче» і «жіноче» у сім’ї та перевести обговорення з площини взаємних звинувачень у площину осмислення потреб, ролей і домовленостей. Принциповим є те, що професійна позиція психолога не передбачає моралізаторства або нав’язування єдино правильної моделі сімейного устрою. Доцільніше розглядати такі питання як матеріал для спільного аналізу та пошуку прийнятного для конкретної пари способу організації життя, який знижує напругу і підтримує відчуття взаємності.

Робота з розбіжностями у поглядах і настановах подружжя потребує особливої делікатності. Сімейне життя об’єктивно містить багато підстав для різних позицій щодо ролей, меж, норм, фінансів, виховання дітей і способів відпочинку, тому консультант не може займати позицію судді, визначаючи, чия точка зору «правильніша». Досить часто за такими конфліктами стоїть не принципова несумісність цінностей, а недостатня

сформованість навичок діалогу: партнери не вміють слухати одне одного, уточнювати зміст сказаного та домовлятися без ескалації емоцій. У цьому випадку завдання психолога полягає у створенні безпечної структури розмови, яка одночасно дає змогу узгодити конкретне питання й демонструє подружжю реальну можливість конструктивного вирішення розбіжностей.

Ефективним інструментом у такій роботі виступають конструктивні перемовини, що проводяться за чіткою процедурою. На початковому етапі кожному з партнерів пропонується максимально конкретно сформулювати свою позицію з обраного питання, не переходячи до оцінок особистості іншого та не узагальнюючи ситуацію до рівня «ти завжди» або «ти ніколи». Далі відбувається етап аргументації, під час якого кожен із членів подружжя має обґрунтувати переваги своєї позиції, спираючись на логіку, факти й реальні потреби. Лише після взаємного вислуховування сторони можуть переходити до критичних зауважень, однак вони мають стосуватися саме аргументів і змісту позиції, а не особистості партнера, оскільки персональні напади швидко переводять розмову в конфронтацію. Попри зовнішню простоту, така процедура часто виявляється непростою для подружжя, адже вимагає навички стримувати імпульсивні емоційні реакції, а також уміння формулювати власну позицію без звинувачень. Характерно, що вже на ранніх етапах структурованого обговорення один із партнерів може частково погодитися з іншим або помітити слабкі місця власної аргументації, що відкриває простір для зміни взаємних установок. Завершальним і водночас найскладнішим етапом виступає пошук компромісного рішення, яке враховує ключові потреби обох сторін і переводить рольову суперечність у площину домовленостей, а не боротьби за правоту [29].

У процесі пошуку взаємоприйнятного рішення у подружніх конфліктах, пов’язаних із розподілом ролей і обов’язків, зазвичай окреслюються кілька можливих напрямів домовленостей. Один із них передбачає досягнення компромісу, який займає проміжне положення між позиціями обох партнерів. У такому випадку кожен із членів подружжя частково коригує власні очікування, погоджуючись на спільну відповідальність за окремі сфери сімейного життя. Наприклад, дружина може взяти на себе координацію певних домашніх справ, водночас визнаючи реальну участь чоловіка у їх виконанні як значущий внесок, а не формальну допомогу. Інший шлях полягає в упровадженні принципу черговості або гнучкого розподілу обов’язків, що враховує змінну зайнятість подружжя в різні дні тижня або періоди сімейного життя. Такий підхід дозволяє зменшити напруження, пов’язане з жорсткими рольовими очікуваннями, і підвищує відчуття справедливості у взаєминах.

У ході аргументованого обговорення нерідко з’ясовується, що позиція одного з партнерів ґрунтується не стільки на усвідомлених потребах або реалістичній оцінці ситуації, скільки на стійких установках, засвоєних у дитинстві, почутих від значущих дорослих або запозичених із культурних і літературних джерел. Уявлення часто сприймаються як беззаперечні норми і не піддаються критичному осмисленню. За цих умов наполегливе прагнення реалізувати власну позицію без урахування реальних обставин життя подружжя та можливостей партнера рідко сприяє гармонізації стосунків і, навпаки, може поглиблювати рольовий конфлікт.

Узагальнюючи, психологічна допомога молодому подружжю у формуванні адекватних уявлень про функціонально-рольову структуру сім’ї ґрунтується на виявленні стереотипних рольових настанов і їх подальшому коригуванні в ситуаціях виникнення конфлікту. Важливим результатом консультативної роботи стає прийняття обома партнерами

такого підходу до рольової поведінки та взаємних очікувань, який відповідає спільно виробленому баченню сімейної взаємодії. Саме узгодженість позицій і готовність до гнучкого перегляду ролей створюють передумови для зниження конфліктності та формування більш стабільних і психологічно зрілих подружніх стосунків.

Висновки до розділу 3

Психологічна програма спрямована на розвиток конфліктологічної компетентності подружжя як інтегральної здатності усвідомлювати природу конфлікту, керувати емоційними реакціями, підтримувати конструктивну комунікацію та обирати продуктивні способи взаємодії в ситуаціях напруження. Її зміст вибудувано за принципом поступового ускладнення: від формування цілісного розуміння конфлікту й самоспостереження за власними реакціями — до опанування асертивності, партнерських переговорів і спільного прийняття рішень.

Структура програми забезпечує поєднання психоосвітнього компонента з тренінговими техніками та рефлексивною роботою, що створює умови для переходу від знань до навичок і їх закріплення у повсякденній взаємодії. Груповий формат підсилює ефект навчання через обмін досвідом, моделювання складних ситуацій і отримання зворотного зв’язку, а повторювана логіка занять підтримує передбачуваність процесу та психологічну безпеку учасників.

Описані психологічні рекомендації орієнтовані на зниження напруження у подружніх взаєминах через узгодження сімейних ролей і очікувань. Акцент зроблено на проясненні зон відповідальності, встановленні особистісних меж та розвитку навичок конструктивного обговорення проблемних питань. Такий підхід сприяє переходу від

взаємних претензій до спільного пошуку рішень і підтримання партнерської взаємодії.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що конфлікт є багатовимірним соціально-психологічним явищем, яке виконує як деструктивні, так і конструктивні функції у подружніх стосунках. Подружні конфлікти мають специфічні ознаки, зумовлені високою емоційною залученістю партнерів, значущістю рольових очікувань, розбіжностями у цінностях, потребах та уявленнях про сімейні ролі. Встановлено, що гендерні відмінності суттєво впливають на сприйняття конфлікту, стиль реагування та вибір стратегій його вирішення, що обумовлено особливостями гендерної соціалізації, рольової ідентичності та комунікативних настанов чоловіків і жінок.

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність гендерних відмінностей у способах вирішення подружніх конфліктів. Виявлено, що чоловіки та жінки по-різному обирають стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, відрізняються за характером емоційного реагування, рівнем орієнтації на співпрацю, компроміс або уникнення, а також за суб’єктивним ставленням до конфлікту як до загрози чи ресурсу розвитку взаємин. Отримані дані свідчать, що неузгодженість стратегій та очікувань партнерів може посилювати конфліктну напруженість і ускладнювати процес конструктивного діалогу в подружжі.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено психологічну програму розвитку конфліктологічної компетентності подружжя, спрямовану на формування усвідомленого ставлення до конфлікту, розвиток навичок конструктивної комунікації, емоційної регуляції та співробітництва у складних ситуаціях взаємодії. Програма має комплексний характер і враховує гендерні особливості сприйняття та переживання конфліктів у подружніх стосунках.

Узагальнення теоретичних і емпіричних результатів дало змогу сформулювати психологічні рекомендації для жінок і чоловіків щодо подолання подружніх конфліктів. Запропоновані рекомендації орієнтовані на підвищення рівня взаєморозуміння, узгодження рольових очікувань, розвиток навичок діалогічної взаємодії та відповідального ставлення до вирішення конфліктних ситуацій у шлюбі.

Отримані результати проведеного дослідження підтверджують можуть бути використані у сімейному консультуванні, психологічному супроводі подружжя, а також у розробці профілактичних і корекційних програм, спрямованих на гармонізацію подружніх взаємин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросова А. С., Шеленкова Н. Л. Специфіка подружніх конфліктів. Психологічний журнал. 2020. № 3.
2. Бамбурак Н. М. Особливості психотерапевтичних методів у подоланні сімейних проблем у подружніх відносинах. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. № 2. 2015. С. 1–10.
3. Березовська Л. І., Юрков О. С. Психологія конфлікту. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.
4. Бондаревська І. О., Монська А. О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. Актуальні проблеми психології. № 40. 2014. С. 111–115.
5. Борзик О. Спецкурс «Формування гармонійних міжособистісних відносин особистості»: навч. посіб. Харків : Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2018. 56 с.
6. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
7. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. Науковий вісник Ужгородського національного університету. № 1. 2022. С. 42–46
8. Володарська Н. Д., Карабаєва І. І. Вплив емоційних зв’язків на розвиток психологічного благополуччя сім’ї. Науковий вісник Херсонського державного університету. № 3. 2021. С. 29–36.

9. Гісем Т. О. Психологічний аналіз сімейних конфліктів. Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія та технологія навчання. 2009. Т. 8, № 6. С. 61-72.
10. Грицюк І. М. Психологія сім'ї : метод. реком. Луцьк : ПП «Волинська друкарня», 2022. 54 с.
11. Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту. Полтава : ПОІППО, 2005. 66 с.
12. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2006. 276 с.
13. Ільчишин Н. Психологічні особливості готовності до подружнього життя у пар з різною тривалістю періоду нареченства. Львів : Перо, 2015. 7 с.
14. Квас Р. Конфлікти в сім'ї: особливості та специфіка. Науковий журнал. № 8. 2016. С. 1–4.
15. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. № 17. 2022. С. 114–120.
16. Ковальова С. В. До проблеми формування методологічної опори науково-педагогічного дослідження. Освіта дорослих : теорія, досвід, перспективи. № 1. 2014. С. 33–40.
17. Конфліктологія : навчальний посібник. Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік та ін. Харків : Право, 2012. 128 с.
18. Котлова Л. О. Психологія конфлікту:курс лекцій. Житомир : Вид-во Житом. держ. ун-ту ім. Ів. Франка, 2013. 112 с.
19. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Київ : МАУП, 2007. 435 с.

20. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
21. Матеріали сайту Психологічного центру «Адалін» [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://adalin. mospsy.ru/r_03_00/ r_03_03b. Shtml
22. Мушкевич М. І. Психотерапія : Навчальний посібник. Луцьк. «Вежа», 2017. 474 с.
23. Нагаєв В.М. Конфліктологія: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 198 с.
24. Омельченко Л. М. Соціально-педагогічні умови подолання конфліктів у молодій сім'ї : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2007. 23 с.
25. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ: Ред.загальнопед. газ., 2005. 128 с.
26. Основи психолого-управлінського консультування / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : МАУП, 2002. 136 с.
27. Основи теорії гендеру : навч. посіб. / ред.: В. Агеєва, Л. Кобелянська, М. Скорик. Київ : К.І.С., 2004. 536 с.
28. Павлюк М. М., Архипенкл Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. № 18. С. 209-226.
29. Пашкова Н. Психологічна допомога особам, що пережили розлучення. Вісник Київ. ін-ту бізнесу та технологій / Київ. ін-т бізнесу та технологій. Київ, 2010. Вип. 3 (13). С. 167-168.
30. Петрінко В. С. Конфліктологія : навч. посіб. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

31. Поліщук В. М., Ульїна Н. М., Поліщук С. А. Психологія сім’ї : навч. посіб. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.
32. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім’ї : навч.посіб. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
33. Портницька Н. Ф., Долінчук І. О. Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків: актуальні тенденції. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 233-238.
34. Потапчук Є. М. Кризи сімейного консультування та як їх подолати : довідник сімейного психолога. Хмельницький : ХНУ, 2014. 35 с.
35. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
36. Примак Ю. В. Самовизначення чоловіка у сучасній нуклеарній сім’ї. Theoretical and applied researches in the field of pedagogy, psychology and social sciences. 2016. № 1. С. 254-256.
37. Психологічна допомога сім’ї: Навч. посіб.: У 3 кн. / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Главник, 2006. Кн. 3. 144 с.
38. Психологічне консультування та психотерапія : зміст, прийоми, технології : навч.посіб. Р.П.Федоренко та ін. Вид. 2-ге, перероб., доповн. Луцьк : ВежаДрук, 2020. 368 с.
39. Середа К. О. Особливості психологічної корекції конфліктів у сімейних парах. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2707/1/ Середа.pdf.
40. Сидоренко А.В. Структурні компоненти психологічної готовності молоді до сімейних стосунків. Теоретичні і прикладні проблеми психології. № 1 (30). 2013. С. 343–349.

41. Ситник С., Полшкова С., Яковенко С. Гендерні особливості уявлень про образ ідеального партнера в подружжя. Габітус. 2021. № 29. С. 105-109.
42. Сінельнікова Н. О. Психологія сім'ї : навч. прогр. Київ: ун-т ім. Бориса Грінченка, 2016. 21 с.
43. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2016. 424 с.
44. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
45. Тест Томаса-Кілмана - типи поведінки в конфлікті - ПСИХОЛОГІС. ПСИХОЛОГІС - енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/test_tomasa_-_tipy_povedeniya_v_konflikte.htm#google_vignette
46. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ: Главник, 2004. 96 с.
47. Федоренко Р. П. Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї. Психологія : реальність і перспективи. № 10. 2018. С. 146–152.
48. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології. Луцьк : Східноєвроп.нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
49. Хавула Р. Психологічні особливості подружньої сумісності. Актуальні питання гуманітарних наук. № 3. 2012. С. 258–267.
50. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: Навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 152 с
51. Цибулько Л. Г. Криза сім'ї й сімейних стосунків як фактор соціального сирітства. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2012. 3. С. 69-74.

52. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім’ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020, 266 с.
53. Чому в Україні кількість розлучень наздоганяє одруження - BBC News Україна. BBC News Україна. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c15zx1d4v2ko#:~:text=Цю%20цифру%20BBC%20Україна%20повідомили,в%20Україні%20ніяк%20не%20фіксується.
54. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
55. Шебанова В. І. Основи психологічної корекції : метод. вказ. і рекоменд. Херсон : Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В. С., 2022. 104 с.
56. Шевчишина О. В. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім’ї : автореф. дис. … канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 23 с.
57. Siegel K., Meunier É. Traditional Sex and Gender Stereotypes in the Relationships of Non-Disclosing Behaviorally Bisexual Men. Arch Sex Behav. 2018. № 1. С. 333-348.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті

ПІБ _____

Вік _____

Стать _____

Інструкція: Виберіть один із двох варіантів, який більшою мірою відповідає вашим поглядам.

Твердження А	Твердження Б
Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.	Краще ніж обговорювати, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми згодні.
Я намагаюся знайти компромісне рішення.	Я намагаюся залагодити справу з урахуванням усіх інтересів іншого та моїх власних
Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.	Я намагаюся заспокоїти іншого та зберегти наші стосунки.
Я намагаюся знайти компромісне рішення.	Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
Улагоджуючи спірну ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку в іншого.	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.	Я намагаюся досягти свого.
Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.	Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.
Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого	Я насамперед намагаюся ясно визначити те, в чому полягають спільні інтереси.
Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.	Я докладаю зусиль, щоб досягти свого.
Я твердо прагну досягти свого.	Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Насамперед я намагаюся ясно визначити, у чому полягають спірні питання.	Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.
Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.	Я даю можливість іншим залишитись при своїй думці, якщо вони теж йдуть мені назустріч.
Я пропоную компромісний варіант.	Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
Я повідомляю іншого про свою точку зору і питаю про його думку.	Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.
Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.	Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.

Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.	Я намагаюся переконати іншого у перевагах моєї позиції.
Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість наполягти на своєму.	Я даю можливість іншому в чомусь залишитись при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.
Насамперед я намагаюся ясно визначити те, в чому полягають усі порушені питання та інтереси.	Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.
Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.	Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод та втрат для обох сторін.
Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.	Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблем та їх спільного вирішення.
Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією та точкою зору іншої людини.	Я відстоюю свої бажання.
Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.	Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я намагатимусь піти назустріч його бажанням.	Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу

Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.	Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
Я пропоную компромісну позицію.	Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.
Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.	Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.	Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.
Я пропоную компромісну позицію.	Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.	Я завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли досягти успіху.

Ключ до відповідей

№ з/п	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Додаток 2

Методика дослідження міжособистісного сприйняття у конфліктній ситуації А. І. Тащевої (модифікація О. В. Місенко)

Завдання 1

Інструкція: просимо Вас, максимально ґрунтовно (як Ви це розумієте) дати визначення поняттю «конфлікт». Запишіть, будь ласка, варіант визначення, завершуючи фразу.

КОНФЛІКТ - це _____

_____

_____

Обробка та інтерпретація результатів дослідження.

Обробка результатів завдання 1 здійснюється методом конвент-аналізу у відповідності до наведеної шкали оцінювання.

Шкала оцінювання.

1. «Відповідь повністю правильна». Вказані всі найістотніші ознаки конфлікту: «зіткнення», «протиріччя», «протиборство».

2. «Відповідь частково правильна».

2.1. Вказані не всі суттєві ознаки.

2.2. Крім деяких суттєвих ознак конфлікту вказані нові (несуттєві) ознаки.

3. «Відповідь неправильна». Не вказано жодної суттєвої ознаки конфлікту.

Завдання 2

Інструкція: перед Вами список слів, які так чи інакше пов’язані з поняттям «конфлікт». Слова у списку розташовані у випадковому порядку. Вам потрібно розподілити всі слова списку на відрізку прямої справа та зліва від терміна «конфлікт» так, щоб відстань між кожним словом і терміном «конфлікт» відображала їх смислову близькість. Важливі саме ці відстані, справа та зліва слова розміщуються лише для зручності, оскільки

в одному й тому ж місці може бути розташовано декілька слів. Позначку слова на шкалі робіть за допомогою того порядкового номера під яким подано слово у списку.

Список слів

1в. Незгода

2а. Бійка

3б. Сварка

4б. Суперечка

5а. Сутичка

6б. Скандал

7а. Битва

8а. Боротьба

9б. Лайка

10в. Розбрат

11в. Протиріччя

12в. Розлад

13а. Рукопашна

14б. Сперечання

15а. Бій

16в. Розбіжність

17б. Чвари

18в. Опір

19б. Наклеп

20а.Прочуханка

21в.Непорозуміння

I--I--I--I--I--I--I--I--I--I-- К --I--I--I--I--I--I--I--I--I--I

Обробка та інтерпретація результатів дослідження.

Опрацювання отриманих даних передбачає кілька етапів.

Перший етап. Визначається «фізична» відстань між словами із запропонованого списку та «терміном конфлікт». Згідно шкали слова розташовуються на 10 місцях таким чином, що найближче до середини (буква К) розміщуються слова, які найповніше розкривають зміст поняття «конфлікт». Слова, що розміщені на перших трьох поділках справа й зліва від букви К становлять семантичне ядро терміну «конфлікт».

Зауважимо, що одне й те ж місце може бути присуджено кільком словам. Для зручності дані заносять в таблицю.

Зведена таблиця інтерпретації терміну «конфлікт»

№	Слова списку	Місце	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	См	Сб	С
		Бали	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
1	Незгода														
2	Бійка														
3	...														
4	Суперечка														

См - сума місць даного слова (дорівнює числу членів групи).

Сб - сума балів даного слова у групі.

С - психологічна насиченість слова у групі.

Для обчислення суми балів (Сб): по кожному слову додаються усі цифри, отримані після опрацювання відповідей кожного респондента. Результат ділиться на кількість членів групи, що дозволяє отримати середню емоційну значущість (психологічну насиченість) даного слова в опитуваній групі.

Середні емоційна насиченість слова (С) підраховується до десятих і може коливатися від 10 до 1 бала.

Другий етап. Проведення конвент-аналізу для визначення шкальної 11 приналежності слів, що утворили семантичне ядро поняття «конфлікт».

Шкала А. «Конфлікт як фізична агресія»: 2а, 5а, 7а, 8а, 13а, 15а, 20а.

Шкала Б. «Конфлікт як вербальна агресія»: 3б, 4б, 6б, 9б, 14б, 17б, 19б.

Шкала В. «Конфлікт як психологічна несумісність»: 1в, 10в, 11в, 12в, 16в, 18в, 21в.

Додаток 3

Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т. Д. Кушнірук)

Мета дослідження. Дослідження стратегій розв'язання конфліктів.

Інструкція: уважно прочитайте дібрані вислови та прислів'я, що в тій чи іншій мірі характеризують стратегію поведінки особистості в умовах конфлікту. У бланку для відповідей згідно запропонованої шкали оцінювання, обведіть, будь ласка, кружечком одну з цифр, аналізуючи наскільки кожен вислів або прислів'я відповідає

Вашим діям під час конфліктів:

5 - відповідає в усіх випадках;

4 - відповідає у більшості випадків;

3 - деколи відповідає;

2 - відповідає, але дуже рідко;

№	Прислів'я	5	4	3	2	1
1.	«Від суперечки легше втриматися, аніж потім здихатися її».					
2.	«Якщо Ви не здатні примусити людину думати так, як Ви робите, то примусьте її робити так, як Ви думаєте».					
3.	«Теплі слова розтоплюють холодні серця».					
4.	«Послуга за послугу».					
5.	«Давай приходь і подумаємо разом».					
6.	«Під час суперечки заслуговує поваги той, хто перший замовкне».					
7.	«Чия сила, того й правда».					
8.	«Солодкі слова роблять солодким рух уперед».					
9.	«Краще синиця в жмені, ніж журавель у небі».					
10.	«Істина знаходиться в знаннях».					

11.	«Той, хто б’ється і тікає, доживає до нової битви».					
12.	«Той перемагає блискуче, хто примушує ворогів тікати врозтіч».					
13.	«Убий ворога своєю надмірною добротою».					
14.	«Чесний обмін думками не стане приводом для суперечки».					
15.	«Чесний обмін думками не стане приводом для суперечки».					
16.	«Тримайся подалі від тих, хто не згоден з тобою».					
17.	«Тільки той, хто вірить у перемогу, перемагає на полі битви».					
18.	«Добре слово мало коштує, та дорого цінується».					
19.	«Зуб за зуб - це чесна гра».					
20.	«Тільки той, хто готовий відмовитися від власного права на істину, збагатиться від істин, які знають інші».					
21.	«Уникайте сварливих людей - вони зроблять ваше життя нещасним».					
22.	«Людина, яка не втікає сама, змушує втікати інших».					
23.	«М’які слова забезпечують гармонію».					
24.	«Хочеш мати хорошого друга - зроби йому щось приємне».					
25.	«Відкрито говори про свої конфлікти і йди їм назустріч - тільки це приведе їх до найкращого вирішення».					
26.	«Найкращий спосіб улагодження конфліктів - уникнути їх зовсім».					
27.	«Займаю тверду, рішучу позицію (на тім стою і не можу інакше)».					
28.	«Лагідність перемагає гнів».					
29.	«Краще щось, аніж нічого з того, що ти хочеш».					
30.	«Щирість, чесність і довіра гори здолають».					
31.	«Немає нічого важливішого, ніж те, за що тобі треба боротися».					
32.	«У світі були і будуть переможці й переможені».					
33.	«Вони до тебе з каменем, а ти до них з прихильністю».					

34.	«Якщо двоє ідуть на компроміс, то справедливе рішення гарантовано».					
35.	«Правди можна домогтися воюючи».					

Ключ для відповідей

Втеча		Примус		Згладжування		Компроміс		Конфронтація	
Пункт	Бал	Пункт	Бал	Пункт	Бал	Пункт	Бал	Пункт	Бал
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
Разом		Разом		Разом		Разом		Разом	

Обробка даних

Кількість балів, яка набрана учасником опитування по кожній стратегії, дає уявлення про те, наскільки виражена у нього та чи інша форма поведінки в конфліктній ситуації. Чим більшою є загальна сума балів за певною стратегією розв’язання конфліктів, тим частіше Ви схильні застосовувати її в умовах конфліктної ситуації. Чим менша загальна сума, тим рідше Ви користуєтесь нею.

Інтерпретація результатів дослідження.

Аналізуються індивідуальні дії та стратегія поведінки особистості під час конфлікту з урахуванням двох умов: важливості досягнення мети та підтримання хороших стосунків з опонентами.

Додаток 4

Методика «Значення конфлікту для мене»

Завдання 1

Інструкція: прочитайте, будь ласка, слова розміщені в лівій колонці таблиці. Обведіть кружечком одну з цифр у відповідній графі бланку для відповідей, визначаючи емоційну реакцію, яку викликає у Вас кожне слово, що так чи інакше пов'язане з поняттям «конфлікт». Якщо слово зовсім не здається Вам неприємним, обведіть цифру 0. Якщо воно ледь хвилює, непокоїть Вас, обведіть цифру 1.

Якщо слово досить неприємне та викликає реакцію занепокоєння і Ви уявляєте ситуацію, якої хотіли б уникнути будь-що, обведіть цифру 2. Якщо слово асоціюється з неприємними відчуттями і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3. У разі, коли слово викликає дуже сильне занепокоєння, сильний страх, обведіть кружечком цифру 4.

Бланк для відповідей

	Реакція				
	Дуже позитивна	Позитивна	Нейтральна	Негативна	Дуже негативна
Конфлікт	0	1	2	3	4
Компроміс	0	1	2	3	4
Авторитарність	0	1	2	3	4
Рішучість	0	1	2	3	4
Конфронтація	0	1	2	3	4
Влада	0	1	2	3	4
Напруга	0	1	2	3	4
Співпраця	0	1	2	3	4
Конкуренція	0	1	2	3	4

Завдання 2

Інструкція: дайте, будь ласка, ґрунтовну відповідь на запропоновані нижче запитання.

1. Яке слово викликає найсильнішу позитивну емоційну реакцію?

_____

2. Яке слово викликає найсильнішу негативну емоційну реакцію?

_____

3. Поясніть причину вказаної емоційної реакції щодо слів:

«конкуренція»_____;

«авторитарність»_____;

«рішучість» _____.

4. Співвіднесіть між собою слова лівої колонки так, щоб слова в утвореній парі якомога повніше розкривали смисл одне одного?

_____

Завдання 4

Інструкція: дайте, будь ласка, відповіді на наступні запитання.

1. Які почуття охоплюють Вас у конфлікті у випадку реального реагування?

_____

2. Чи існує у Вас різниця між бажаним і реальним реагуванням на конфлікт?

_____

3. Що заважає Вам перейти до бажаної позиції?

_____

4. Чи доводилося Вам діяти коли-небудь згідно бажаної позиції? Як Ви почували себе?

_____

Обробка та інтерпретація результатів дослідження.

Опрацювання отриманих даних здійснюється в два етапи.

Перший етап: обробка результатів завдань 1, 3 передбачає обчислення загальної суми балів, набраних респондентами по кожному

слову (завдання 1) чи ситуації (завдання 3) у відповідності до шкали оцінювання. Дані опитування дозволяють виявити домінуючу емоційну реакцію як на рівні конкретної особистості, так і в досліджуваній групі (колективі).

Другий етап: обробка результатів дослідження в ході виконання завдань 2, 4 дозволяє отримати додаткову корисну інформацію про особливості емоційної реакції в умовах «реального» й «бажаного» конфлікту в процесі якісного аналізу відповідей опитуваних.

Усі ці дані можуть бути використані для розробки індивідуальної програми саморозвитку психічної готовності фахівця до взаємодії в умовах конфлікту.

Додаток 5

Програма розвитку конфліктологічної компетентності в подружніх стосунках

Заняття 1. Усвідомлення конфлікту як складової подружніх стосунків

Мета: сформувати цілісне уявлення про конфлікт як закономірне явище подружніх взаємин, знизити рівень тривожності щодо конфліктів та підвищити мотивацію до розвитку конфліктологічної компетентності.

Стимульний матеріал: аркуші паперу формату А4, ручки, маркери, стікери; картки з твердженнями про конфлікт; фліпчарт або дошка для фіксації групових відповідей; роздаткові матеріали з базовими поняттями (конфлікт, причини, функції).

Форма проведення: групове заняття з елементами психоосвіти, групової дискусії та рефлексивних вправ.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв).

Ознайомлення учасників із метою та загальною логікою програми. Встановлення правил групової роботи (конфіденційність, добровільність, повага до думки іншого, активна участь). Створення безпечної та підтримувальної атмосфери.

2. Актуалізація досвіду учасників (15 хв).

Обговорення особистих уявлень про конфлікт у подружніх стосунках. Учасникам пропонується висловити асоціації зі словом «конфлікт» та поділитися власним досвідом переживання конфліктних ситуацій (без деталізації особистих історій).

3. Психоосвітній блок (20 хв).

Розкриття поняття конфлікту як природного та неминучого елементу подружньої взаємодії. Обговорення основних причин виникнення конфліктів у шлюбі, їхніх функцій (як конструктивних, так і деструктивних), а також поширених міфів про «ідеальні стосунки без конфліктів».

4. Рефлексивна вправа «Моє ставлення до конфлікту» (20 хв).

Індивідуальна робота з подальшим обговоренням у групі. Учасники аналізують власні емоційні реакції на конфлікти, типові очікування та способи реагування. Акцент робиться на усвідомленні особистого внеску у розвиток конфліктної ситуації.

5. Групова дискусія «Конфлікт як ресурс чи загроза?» (15 хв).

Обговорення можливостей конструктивного потенціалу конфлікту для розвитку подружніх стосунків. Формування альтернативного, менш загрозливого погляду на конфлікт як на сигнал потреб і змін.

6. Підсумкова рефлексія (10 хв).

Узагальнення отриманого досвіду, вербалізація нових усвідомлень. Учасники визначають, що було для них найбільш значущим на занятті, та формують внутрішню готовність до подальшої роботи над розвитком конфліктологічної компетентності.

Домашнє завдання

Учасникам пропонується впродовж тижня здійснювати рефлексивні письмові нотатки, спрямовані на усвідомлення власного ставлення до конфліктів у подружніх стосунках. У процесі спостереження рекомендується звертати увагу на ситуації, у яких виникає напруження або передумови конфлікту, фіксувати власні емоційні реакції, думки, способи реагування та суб’єктивно оцінювати вплив обраної поведінки на якість подружньої взаємодії. Окремий акцент робиться на переосмисленні

особистих переконань щодо конфлікту та виявленні можливих конструктивних функцій конфліктних ситуацій у стосунках.

Обговорення результатів виконання домашнього завдання відбувається на початку наступного заняття за бажанням учасників із дотриманням принципу конфіденційності.

Заняття 2. Індивідуальні стилі поведінки у подружньому конфлікті

Мета: сприяти усвідомленню власного домінантного стилю реагування у конфліктних ситуаціях та його впливу на якість подружньої взаємодії.

Стимульний матеріал: аркуші паперу формату А4, ручки, маркери; бланки психодіагностичного опитувальника стилів поведінки в конфлікті; картки з описами типових конфліктних ситуацій у подружніх стосунках; фліпчарт або дошка.

Форма проведення: групове заняття з елементами психодіагностики, психоосвіти, рефлексивної та дискусійної роботи.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв).

Коротке обговорення загальних вражень від попереднього заняття та, за бажанням учасників, рефлексія щодо виконання домашнього завдання. Ознайомлення з метою та змістом другого заняття, налаштування на дослідження власних особливостей поведінки у конфлікті.

2. Психоосвітній блок (20 хв).

Розкриття поняття стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Обговорення типових способів реагування у подружніх конфліктах, їхніх психологічних передумов та можливих наслідків для емоційного клімату в

шлюбі. Акцент робиться на відсутності «правильних» або «неправильних» стилів і на значенні їх усвідомлення.

3. Діагностичний блок (20 хв).

Проведення психодіагностичного опитувальника, спрямованого на визначення домінантного стилю поведінки у конфлікті. Після заповнення бланків учасникам надається узагальнена інтерпретація результатів із поясненням сильних і вразливих сторін кожного стилю у подружній взаємодії.

4. Рефлексивна вправа «Мій стиль у подружньому конфлікті» (20 хв).

Індивідуальна робота, під час якої учасники аналізують власний стиль реагування, його зв'язок із життєвим досвідом та типовими подружніми ситуаціями. За бажанням результати обговорюються у групі з дотриманням принципу психологічної безпеки.

5. Групова дискусія (10 хв).

Обговорення впливу різних стилів поведінки у конфлікті на взаєморозуміння, близькість та стабільність подружніх стосунків. Формування уявлення про гнучкість поведінки як важливу складову конфліктологічної компетентності.

6. Підсумкова рефлексія (10 хв).

Узагальнення отриманого досвіду, вербалізація нових усвідомлень щодо власної конфліктної поведінки. Фіксація внутрішньої готовності до подальшого розвитку більш усвідомлених і конструктивних способів реагування.

Домашнє завдання

Учасникам пропонується впродовж тижня спостерігати за власними реакціями у ситуаціях подружнього напруження та конфлікту з акцентом на прояв домінантного стилю поведінки. У письмовій формі

рекомендується фіксувати, як саме виявляється звичний спосіб реагування, які емоції та думки його супроводжують і як це впливає на подальшу взаємодію з партнером. Особлива увага приділяється усвідомленню ситуацій, у яких стиль поведінки сприяв або, навпаки, ускладнював досягнення взаєморозуміння. Результати рефлексії можуть бути обговорені на наступному занятті за бажанням учасників.

Заняття 3. Емоційна регуляція у конфліктній взаємодії подружжя

Мета: розвинути здатність до розпізнавання, прийняття та конструктивної регуляції емоцій у процесі подружніх конфліктів.

Стимульний матеріал: аркуші паперу формату А4, ручки, маркери; картки з назвами та описами емоційних станів; роздаткові матеріали з коротким описом базових механізмів емоційної регуляції; фліпчарт або дошка.

Форма проведення: групове заняття з елементами психоосвіти, емоційно-рефлексивних вправ та групового обговорення.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв).

Коротка рефлексія попереднього заняття та, за бажанням учасників, обговорення досвіду виконання домашнього завдання. Ознайомлення з темою та метою заняття, актуалізація значущості емоційної регуляції для подружньої взаємодії.

2. Психоосвітній блок (20 хв).

Розкриття ролі емоцій у виникненні та ескалації подружніх конфліктів. Обговорення особливостей переживання інтенсивних емоцій у близьких стосунках, зв’язку між емоційною реакцією та поведінкою, а також наслідків пригнічення або неконтрольованого вираження емоцій.

3. Вправа на усвідомлення емоційних станів (20 хв).

Робота, спрямована на розвиток навичок розпізнавання власних емоцій у конфліктних ситуаціях. Учасники аналізують типові подружні конфлікти з позиції емоційних переживань, що їх супроводжують, та усвідомлюють індивідуальні особливості емоційного реагування.

4. Формування навичок емоційної регуляції (20 хв).

Ознайомлення з базовими способами конструктивної регуляції емоцій у конфлікті, з акцентом на саморегуляцію, відтермінування реакції та усвідомлене вираження почуттів. Практичне відпрацювання навичок у безпечному форматі групової роботи.

5. Групова дискусія (10 хв).

Обговорення змін у сприйнятті власних емоцій після виконання вправ, а також ролі емоційної регуляції у зниженні напруження та підтриманні подружньої близькості.

6. Підсумкова рефлексія (10 хв).

Узагальнення набутого досвіду, формулювання особистих висновків щодо значення емоційної регуляції у конфліктній взаємодії. Усвідомлення готовності до застосування нових навичок у повсякденних подружніх ситуаціях.

Домашнє завдання

Учасникам пропонується впродовж тижня звертати увагу на власні емоційні реакції у ситуаціях подружнього напруження та конфлікту з акцентом на їх усвідомлення і регуляцію. Рекомендується фіксувати, які емоції виникають найчастіше, як вони проявляються у поведінці та які способи саморегуляції виявляються найбільш ефективними. Отримані спостереження слугуватимуть матеріалом для подальшого аналізу та обговорення на наступному занятті за бажанням учасників.

Заняття 4. Потреби та цінності як приховані детермінанти конфлікту

Мета: підвищити рівень усвідомлення власних та партнерських потреб і цінностей, що лежать в основі конфліктної поведінки у шлюбі.

Стимульний матеріал: аркуші паперу формату А4, ручки, маркери; картки з прикладами базових психологічних потреб і життєвих цінностей; роздаткові матеріали з узагальненим переліком потреб і цінностей у подружніх стосунках; фліпчарт або дошка.

Форма проведення: групове заняття з елементами психоосвіти, рефлексивних вправ та групового обговорення.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв).

Коротка рефлексія попереднього заняття та, за бажанням учасників, обговорення спостережень щодо емоційної регуляції у подружніх конфліктах. Ознайомлення з темою та метою заняття, актуалізація значення потреб і цінностей у формуванні конфліктної поведінки.

2. Психоосвітній блок (20 хв).

Розкриття ролі базових психологічних потреб і життєвих цінностей у виникненні подружніх конфліктів. Обговорення того, як невисловлені або фрустровані потреби та несумісність ціннісних орієнтацій можуть проявлятися у формі повторюваних конфліктних ситуацій.

3. Рефлексивна вправа на усвідомлення власних потреб і цінностей (20 хв).

Індивідуальна робота, спрямована на аналіз особистих потреб і цінностей у подружніх стосунках та усвідомлення їх зв’язку з типовими конфліктними темами. Учасники мають можливість переосмислити причини власної реактивності у конфлікті.

4. Вправа на розуміння потреб партнера (20 хв).

Робота, орієнтована на розвиток здатності бачити конфліктну ситуацію з позиції партнера та припускати, які потреби й цінності можуть стояти за його поведінкою. Акцент робиться на формуванні емпатійного ставлення та зниженні тенденції до персоналізації конфлікту.

5. Групова дискусія (10 хв).

Обговорення досвіду усвідомлення прихованих детермінант конфлікту та можливостей конструктивного врахування потреб і цінностей обох партнерів у подружній взаємодії.

6. Підсумкова рефлексія (10 хв).

Узагальнення отриманих усвідомлень, формування більш цілісного бачення причин подружніх конфліктів та підготовка до подальшого розвитку навичок конструктивної комунікації.

Домашнє завдання

Учасникам пропонується впродовж тижня звертати увагу на ситуації подружніх непорозумінь із фокусом на виявлення власних та партнерських потреб і цінностей, що можуть стояти за конфліктною поведінкою. Рефлексивні нотатки спрямовуються на усвідомлення того, які потреби залишаються незадоволеними та як їх можна позначати у взаємодії без загострення конфлікту. Отримані спостереження можуть бути використані для обговорення на наступному занятті за бажанням учасників.

Заняття 5. Комунікативні бар'єри у подружніх конфліктах

Мета: виявити типові комунікативні помилки та бар'єри у подружньому спілкуванні й сформувати установку на відповідальну та відкриту комунікацію.

Стимульний матеріал: аркуші паперу формату А4, ручки, маркери; картки з прикладами комунікативних бар'єрів і типових висловлювань у конфлікті; роздаткові матеріали з описом деструктивних та конструктивних моделей спілкування; фліпчарт або дошка.

Форма проведення: групове заняття з елементами психоосвіти, аналізу комунікативних ситуацій, рефлексивних вправ і групової дискусії.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв).

Коротке обговорення попереднього заняття та, за бажанням учасників, рефлексія щодо спостережень за потребами й цінностями у подружніх конфліктах. Ознайомлення з темою та метою заняття, налаштування на дослідження особливостей власної комунікації.

2. Психоосвітній блок (20 хв).

Розкриття поняття комунікативних бар'єрів у подружніх конфліктах. Обговорення типових помилок спілкування, які призводять до ескалації напруження, втрати контакту та взаємного нерозуміння. Акцент робиться на ролі відповідальності за власні висловлювання та їх емоційний вплив на партнера.

3. Аналіз комунікативних ситуацій (20 хв).

Робота з типовими прикладами подружніх конфліктів, у яких учасники ідентифікують комунікативні бар'єри та деструктивні мовленнєві патерни. Формується здатність розпізнавати моменти, у яких спілкування переходить із конструктивного у конфліктогенне.

4. Рефлексивна вправа (20 хв).

Індивідуальна та групова робота, спрямована на усвідомлення власних комунікативних звичок у конфліктних ситуаціях. Учасники

аналізують, які бар’єри найчастіше проявляються у їхній взаємодії з партнером та як це впливає на динаміку конфлікту.

5. Групова дискусія (10 хв).

Обговорення можливостей відповідальної та відкритої комунікації як умови зниження напруження у подружніх конфліктах. Формування уявлення про комунікацію як спільний процес, за який несуть відповідальність обидва партнери.

6. Підсумкова рефлексія (10 хв).

Узагальнення отриманих усвідомлень, формування готовності до зміни деструктивних комунікативних патернів і переходу до більш усвідомленого спілкування у подружніх стосунках.

Домашнє завдання

Учасникам пропонується впродовж тижня спостерігати за особливостями власної комунікації у ситуаціях подружніх непорозумінь із фокусом на виявлення типових комунікативних бар’єрів. Рефлексивні нотатки спрямовуються на усвідомлення того, які висловлювання або інтонації ускладнюють взаєморозуміння та які альтернативні способи комунікації можуть сприяти більш відкритому й відповідальному діалогу. Отримані спостереження можуть бути використані для подальшого аналізу на наступному занятті за бажанням учасників.

Заняття 6. Навички конструктивного діалогу в умовах конфлікту

Мета: сформувати навички конструктивного вербального та невербального спілкування під час конфліктних ситуацій у подружніх стосунках.

Стимульний матеріал: аркуші паперу формату А4, ручки, маркери; картки з прикладами конфліктних висловлювань і варіантами їх

конструктивної трансформації; роздаткові матеріали з базовими принципами конструктивного діалогу; фліпчарт або дошка.

Форма проведення: групове заняття з елементами психоосвіти, тренування комунікативних навичок, рольового відпрацювання та групового обговорення.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв).

Коротка рефлексія попереднього заняття та, за бажанням учасників, обговорення спостережень щодо комунікативних бар'єрів у подружній взаємодії. Ознайомлення з темою та метою заняття, актуалізація значущості конструктивного діалогу для збереження емоційного контакту у конфлікті.

2. Психоосвітній блок (20 хв).

Розкриття поняття конструктивного діалогу в умовах конфлікту. Обговорення особливостей вербальної та невербальної комунікації, що сприяють зниженню напруження, збереженню контакту та взаємоповаги між партнерами. Акцент робиться на усвідомленості, відповідальності за власні висловлювання та значенні активного слухання.

3. Тренування вербальних навичок (20 хв).

Практична робота, спрямована на відпрацювання навичок конструктивного висловлювання власних думок і почуттів у конфліктній ситуації. Учасники аналізують типові конфліктні фрази та трансформують їх у більш прийнятні й зрозумілі для партнера форми.

4. Тренування невербальних аспектів спілкування (20 хв).

Робота, орієнтована на усвідомлення ролі невербальних сигналів у подружньому конфлікті. Учасники аналізують вплив міміки, пози, жестів та інтонації на сприйняття повідомлення та емоційний стан партнера.

5. Групове обговорення (10 хв).

Обговорення досвіду застосування конструктивних елементів діалогу, труднощів і ресурсів у зміні звичних моделей спілкування. Формування уявлення про конструктивний діалог як навичку, що потребує регулярного тренування.

6. Підсумкова рефлексія (10 хв).

Узагальнення набутого досвіду, формування усвідомлення власних сильних сторін і зон подальшого розвитку у сфері конструктивної комунікації в подружніх конфліктах.

Домашнє завдання

Учасникам пропонується впродовж тижня свідомо практикувати елементи конструктивного діалогу у повсякденних подружніх ситуаціях, в умовах напруження або розбіжностей. Рефлексивні нотатки спрямовуються на усвідомлення змін у власному стилі вербального та невербального спілкування, а також на оцінку впливу цих змін на перебіг і результат конфліктних взаємодій. За бажанням результати можуть бути обговорені на наступному занятті.

Заняття 7. Асерттивність як ресурс подружньої взаємодії

Мета: розвинути здатність до асерттивної поведінки, що забезпечує захист власних меж без порушення психологічного простору партнера.

Стимульний матеріал: аркуші паперу формату А4, ручки, маркери; картки з прикладами асерттивних, пасивних та агресивних висловлювань; роздаткові матеріали з базовими принципами асерттивної поведінки; фліпчарт або дошка.

Форма проведення: групове заняття з елементами психоосвіти, тренування навичок асерттивної поведінки, рольового відпрацювання та групового обговорення.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв).

Коротка рефлексія попереднього заняття та, за бажанням учасників, обговорення досвіду застосування навичок конструктивного діалогу у повсякденній взаємодії. Ознайомлення з темою та метою заняття, актуалізація значення асерттивності для підтримання здорових подружніх меж.

2. Психоосвітній блок (20 хв).

Розкриття поняття асерттивності як стилю поведінки, що поєднує повагу до власних потреб і меж із визнанням прав та почуттів партнера. Обговорення відмінностей між асерттивною, пасивною та агресивною поведінкою у подружніх конфліктах та їх впливу на емоційний клімат стосунків.

3. Усвідомлення власних меж (20 хв).

Рефлексивна робота, спрямована на ідентифікацію особистих психологічних меж у подружніх стосунках. Учасники аналізують ситуації, у яких межі порушуються або залишаються невираженими, та усвідомлюють пов’язані з цим емоційні реакції.

4. Тренування асерттивної поведінки (20 хв).

Практичне відпрацювання асерттивних способів висловлювання власних потреб, почуттів і позицій у конфліктних ситуаціях. У безпечному форматі групової роботи учасники мають змогу спробувати нові моделі поведінки та отримати зворотний зв’язок.

5. Групове обговорення (10 хв).

Обговорення труднощів і ресурсів у формуванні асерттивної поведінки, а також її значення для зниження напруження та підвищення взаємної поваги у подружніх стосунках.

6. Підсумкова рефлексія (10 хв).

Узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення особистих змін та формування готовності до впровадження асерттивних навичок у повсякденну подружню взаємодію.

Домашнє завдання

Учасникам пропонується впродовж тижня звертати увагу на ситуації, у яких виникає потреба в захисті власних психологічних меж у подружніх стосунках, та намагатися застосовувати асерттивні способи реагування. Рефлексивні нотатки спрямовуються на усвідомлення власних відчуттів під час асерттивної поведінки та оцінку її впливу на характер взаємодії з партнером. За бажанням результати можуть бути обговорені на наступному занятті.

Заняття 8. Спільний пошук рішень у подружньому конфлікті

Мета: сформувати навички кооперації та спільного прийняття рішень як альтернативи конфронтації та уникненню.

Стимульний матеріал: аркуші паперу формату А4, ручки, маркери; картки з описами типових подружніх конфліктних ситуацій; роздаткові матеріали з етапами спільного прийняття рішень; фліпчарт або дошка.

Форма проведення: групове заняття з елементами психоосвіти, аналізу ситуацій, тренування кооперативних навичок та групового обговорення.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв).

Коротка рефлексія попереднього заняття та, за бажанням учасників, обговорення досвіду застосування асерттивної поведінки у подружніх стосунках. Ознайомлення з темою та метою заняття, акцентування уваги на значущості кооперації у вирішенні конфліктів.

2. Психоосвітній блок (20 хв).

Розкриття поняття кооперації як способу взаємодії, що орієнтований на врахування інтересів обох партнерів. Обговорення відмінностей між конфронтаційним, уникальним і кооперативним підходами до вирішення подружніх конфліктів та їх впливу на стабільність і якість стосунків.

3. Аналіз конфліктних ситуацій (20 хв).

Робота з типовими подружніми конфліктами, у межах якої учасники аналізують можливі стратегії реагування та визначають умови, за яких можливий спільний пошук рішень. Формується здатність переходу від взаємних звинувачень до обговорення спільних цілей.

4. Тренування навичок спільного прийняття рішень (20 хв).

Практична робота, спрямована на відпрацювання етапів кооперативного розв’язання конфлікту, формулювання проблеми, висловлення позицій обох партнерів, пошуку взаємоприйнятних рішень та оцінки їхніх наслідків. Учасники мають змогу відпрацювати ці навички у безпечному форматі.

5. Групове обговорення (10 хв).

Обговорення труднощів і ресурсів у реалізації кооперативного підходу, а також усвідомлення змін у власному ставленні до конфлікту як спільного завдання партнерів.

6. Підсумкова рефлексія (10 хв).

Узагальнення отриманого досвіду, формування уявлення про спільний пошук рішень як важливу складову конфліктологічної компетентності у подружніх стосунках.

Домашнє завдання

Учасникам пропонується впродовж тижня у ситуаціях подружніх розбіжностей свідомо намагатися застосовувати кооперативний підхід до вирішення проблеми з акцентом на спільний пошук рішень. Рефлексивні нотатки спрямовуються на усвідомлення власних переживань у процесі співпраці, а також на оцінку впливу спільного прийняття рішень на характер подружньої взаємодії. За бажанням результати можуть бути обговорені на наступному занятті.

Заняття 9. Профілактика деструктивних конфліктних сценаріїв

Мета: підвищити здатність до розпізнавання повторюваних деструктивних конфліктних патернів та розвитку стратегій їх попередження.

Стимульний матеріал: аркуші паперу формату А4, ручки, маркери; картки з описами типових деструктивних конфліктних сценаріїв у подружніх стосунках; роздаткові матеріали з узагальненими моделями конфліктних патернів; фліпчарт або дошка.

Форма проведення: групове заняття з елементами психоосвіти, аналітично-рефлексивної роботи, моделювання альтернативних стратегій поведінки та групового обговорення.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв).

Коротка рефлексія попереднього заняття та, за бажанням учасників, обговорення досвіду застосування кооперативного підходу у вирішенні подружніх конфліктів. Ознайомлення з темою та метою заняття, актуалізація значення профілактики повторюваних конфліктів.

2. Психоосвітній блок (20 хв).

Розкриття поняття деструктивних конфліктних сценаріїв та їх ролі у формуванні хронічного напруження в подружніх стосунках. Обговорення типових ознак повторюваних конфліктів, механізмів їх закріплення та психологічних наслідків для партнерів.

3. Аналіз індивідуальних конфліктних патернів (20 хв).

Рефлексивна робота, спрямована на усвідомлення власних повторюваних моделей реагування у конфлікті. Учасники аналізують типові сценарії подружніх непорозумінь, визначають пускові фактори та власний внесок у їх підтримання.

4. Формування стратегій попередження конфліктів (20 хв).

Практична робота, орієнтована на пошук альтернативних способів реагування у конфліктних ситуаціях. Учасники моделюють нові, більш конструктивні сценарії поведінки з урахуванням раніше сформованих навичок емоційної регуляції, асерттивності та кооперації.

5. Групове обговорення (10 хв).

Обговорення ресурсів і труднощів у зміні звичних деструктивних патернів. Формування уявлення про профілактику конфліктів як процес свідомого вибору поведінки та відповідальності за якість подружньої взаємодії.

6. Підсумкова рефлексія (10 хв).

Узагальнення отриманих усвідомлень, формування готовності до переривання деструктивних конфліктних сценаріїв та впровадження нових стратегій взаємодії у подружніх стосунках.

Домашнє завдання

Учасникам пропонується впродовж тижня спостерігати за повторюваними конфліктними ситуаціями у подружніх стосунках із фокусом на виявлення деструктивних сценаріїв та моментів, у яких можливе їх переривання. Рефлексивні нотатки спрямовуються на

усвідомлення власної ролі у підтриманні або зміні конфліктного патерну та на оцінку ефективності нових способів реагування. За бажанням результати можуть бути обговорені на наступному занятті.

Заняття 10. Інтеграція конфліктологічної компетентності у подружні стосунки

Мета: узагальнити набуті знання та навички й сприяти їх інтеграції у повсякденну подружню взаємодію.

Стимульний матеріал: аркуші паперу формату А4, ручки, маркери; роздаткові матеріали для узагальнення пройдених тем і навичок; фліпчарт або дошка.

Форма проведення: групове заняття з елементами рефлексивно-узагальнювальної роботи, групового обговорення та планування подальшого застосування набутих навичок.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв).

Коротка рефлексія завершального етапу програми та налаштування учасників на узагальнення отриманого досвіду. Ознайомлення з метою заняття та його значенням для подальшої подружньої взаємодії.

2. Узагальнення змісту програми (20 хв).

Аналіз основних понять, навичок і стратегій, сформованих упродовж попередніх занять. Усвідомлення цілісної структури конфліктологічної компетентності та взаємозв’язку її складових у контексті подружніх стосунків.

3. Рефлексивний аналіз особистих змін (20 хв).

Робота, спрямована на усвідомлення індивідуальних змін у ставленні до конфлікту, способах реагування та комунікації. Учасники аналізують

власні досягнення та зони подальшого розвитку у сфері подружньої взаємодії.

4. Інтеграція навичок у повсякденне життя (20 хв).

Формування індивідуального бачення застосування набутих навичок у реальних подружніх ситуаціях. Акцент робиться на перенесенні конфліктологічної компетентності у повсякденну практику та підтриманні досягнутих змін.

5. Групове обговорення (10 хв).

Обмін досвідом участі у програмі, усвідомлення спільних і відмінних аспектів особистого розвитку. Формування підтримувальної позиції щодо подальшого застосування конструктивних стратегій у подружніх стосунках.

6. Підсумкова рефлексія та завершення програми (10 хв).

Підбиття підсумків програми, усвідомлення її значущості для підвищення якості подружніх стосунків та формування відповідального ставлення до подальшого розвитку конфліктологічної компетентності.

Домашнє завдання

Учасникам пропонується у подальшій подружній взаємодії свідомо застосовувати набуті знання та навички, використовуючи їх як ресурс для конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Рефлексивні нотатки можуть вестися у довільній формі з метою підтримання усвідомленості та закріплення позитивних змін у стосунках.