

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

Володимир Паляниця

У подружньому житті конфлікти є неминучими й істотно впливають на емоційне благополуччя та стабільність сім'ї, проте багато пар не володіють достатніми навичками конструктивного їх вирішення, що призводить до накопичення напруги або розриву стосунків; відсутність емпіричних даних про вплив досвіду шлюбу, особистісних рис і комунікативної культури на вибір поведінкових стратегій зумовлює необхідність дослідно-експериментального вивчення психологічних чинників, що визначають успішність подолання подружніх конфліктів [1–3].

Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей подолання конфліктів у подружньому житті, на основі чого було організовано емпіричне дослідження, яке передбачало діагностику, вивчення та інтерпретацію факторів, що впливають на характер конфліктної взаємодії між партнерами. Основна увага приділялась виявленню типових причин виникнення конфліктів, оцінці обраних стратегій поведінки та впливу рівня досвіду спільного життя на стиль реагування в конфліктних ситуаціях.

В дослідженні брали участь тридцять подружніх пар, які перебувають як у зареєстрованому, так і в незареєстрованому шлюбі. Вік респондентів коливався у межах від 25 до 45 років. Для забезпечення етичних стандартів усі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали письмову згоду на участь. Дослідження проводилось із використанням комплексу психодіагностичних методик, серед яких особливе місце займали опитувальник К. Томаса для визначення стилів поведінки у конфлікті, методика дослідження рівня емоційної напруженості, а також авторська анкета з відкритими та закритими запитаннями.

Аналіз отриманих результатів дозволив виокремити низку тенденцій, характерних для подружніх взаємин. Зокрема, було виявлено, що провідними чинниками виникнення конфліктів є побутові труднощі, фінансові розбіжності,

проблема розподілу обов'язків та порушення особистих меж. Частина респондентів відзначила, що регулярною причиною напруження у взаєминах є недолік часу для спільного дозвілля або якісної комунікації.

Щодо стилів поведінки у конфлікті, респонденти демонстрували різні підходи залежно від досвіду подружнього життя. Особи, які перебувають у шлюбі понад десять років, частіше використовували конструктивні стратегії – співпрацю, компроміс, обговорення. Молоді пари, своєю чергою, схильні до уникнення конфлікту або демонстрації домінантної поведінки. Спостерігалась також тенденція до гендерних відмінностей у виборі стратегій: жінки переважно обирали поступливість або пристосування, тоді як чоловіки частіше застосовували пряме протистояння або уникнення. Оцінка рівня емоційної напруженості виявила залежність між емоційною регуляцією партнерів та якістю конфліктної взаємодії. Позитивні результати спостерігалися у пар з високим рівнем емпатії, активного слухання та саморефлексії. Натомість пари з підвищеною емоційною напруженістю частіше демонстрували агресивні або захисні реакції, такі як уникнення або емоційна ізоляція. Попри досвід спільного життя, у деяких парах конфлікти залишались невирішеними через накопичення образ і відсутність відкритої комунікації, що підкреслює важливість психологічної зрілості та готовності до саморозвитку й вирішення проблем.

Інтерпретація результатів дозволила зробити висновок про наявність специфічних психологічних ресурсів, що сприяють або перешкоджають подоланню конфліктів. До таких ресурсів належать емоційна компетентність, сформованість «Я-концепції», здатність до рефлексії, гнучкість у прийнятті рішень, а також наявність загального позитивного ставлення до партнера. Окремо варто виділити важливу роль комунікативної культури як системи навичок конструктивної взаємодії, яка визначає ефективність як щоденного спілкування, так і поведінки у кризових моментах.

Отримані дані дають змогу не лише описати реальний стан справ у сфері подружньої взаємодії, а й окреслити шляхи оптимізації стосунків у сім'ї. Зокрема,

перспективним напрямом роботи є впровадження програм психопрофілактики, тренінгів розвитку емоційного інтелекту, а також консультування щодо навичок вирішення конфліктів. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки індивідуальних і групових психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження конфліктності та підвищення якості подружніх взаємин.

Таким чином, отримані результати дослідження показують, що характер подружніх конфліктів визначається індивідуальними особливостями партнерів, рівнем емоційної зрілості та комунікативними навичками. Стратегії поведінки варіюються залежно від досвіду: досвідчені пари обирають компроміс і співпрацю, а молоді – уникнення чи емоційне відсторонення. Аналіз підтверджує необхідність розробки психологічних програм для розвитку конструктивної взаємодії, саморегуляції та емоційної підтримки. Це сприятиме покращенню якості подружніх стосунків і запобігає їх деструктивному розвитку.

Дослідження стилів поведінки у конфлікті виявило значний вплив досвіду подружнього життя та емоційної регуляції партнерів на вибір стратегій взаємодії. Пари з тривалим шлюбним досвідом частіше використовують конструктивні підходи, тоді як молодші партнери схильні до уникнення конфлікту або домінування. Гендерні особливості також відіграють роль: жінки частіше обирають пристосування, а чоловіки – пряме протистояння. Висока емоційна компетентність, емпатія та комунікативна культура сприяють ефективному вирішенню конфліктів, тоді як накопичення негативних емоцій веде до ізоляції та невирішених суперечностей. Практичне застосування результатів дослідження передбачає розвиток психопрофілактичних програм, тренінгів емоційного інтелекту та консультацій для оптимізації сімейних стосунків і підвищення їхньої якості.

Список використаних джерел

1. Клейнман П. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше! 2-ге вид. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 240 с.
2. Партико Н. В. Психологія конфліктів: навч. посіб. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. 130 с.
3. Свидрук І. І., Миронов Ю. Б. Психологія управління та конфліктологія. Львів: Видавництво Львівського торговельно-економічного університету, 2017. 320 с.