

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В  
ПРОЦЕСІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

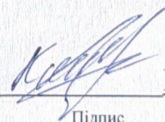
Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24986

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, гр. ППМ-24-1



Катерина КСІНЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор філософії з психології, доцент



Олена ПЕТЯК

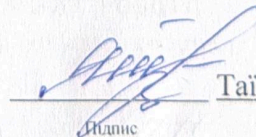
науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1 грудня 2025 р.

Хмельницький, 2025

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

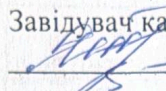
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Катерина КСІНЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості міжособистісної комунікації в процесі сімейних конфліктів»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена ПЕТЯК, доктор філософії з психології, доцент.

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальник «Задоволеність шлюбом»; опитувальник «Вимірювання установок у подружній парі»; тест міжособистісних відносин; методика «Аналіз сімейної тривоги»; експрес-діагностика рівня самооцінки (шкала самоповаги).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні основи дослідження міжособистісної комунікації в процесі сімейних конфліктів, теоретико-методологічні засади дослідження міжособистісної комунікації в процесі сімейних конфліктів, психологічні передумови та комунікативні бар'єри сімейних конфліктів, механізми ефективної комунікації у подоланні сімейних конфліктів, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження міжособистісної комунікації в процесі сімейних конфліктів, обґрунтування методик та організації емпіричного дослідження, результати емпіричного дослідження міжособистісної комунікації у подружніх парах, тренінг розвитку ефективної міжособистісної комунікації у процесі подолання сімейних конфліктів, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

4 рисунка, 6 таблиць.

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітки
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> листопада 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>13</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач  Катерина КСІНЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи  Олена ПЕТЯК

## АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості міжособистісної комунікації в процесі сімейних конфліктів»

Здобувач Катерина КСІНЧУК  
Керівник Олена ПЕТЯК

Кваліфікаційна робота включає 74 сторінку, 4 рисунки, 6 таблиць, перелік джерел посилання із 58 найменувань.

Ключові слова: міжособистісна комунікація, сімейний конфлікт, психологічні особливості, комунікативні бар'єри, сімейна взаємодія, психологічна компетентність, подружня комунікація.

**Об'єкт дослідження:** є міжособистісна комунікація у сімейній взаємодії.

**Предмет дослідження:** особливості міжособистісної комунікації в процесі сімейних конфліктів.

За результатами дослідження встановлено, що міжособистісна комунікація в сімейних конфліктах часто супроводжується підвищеною емоційною напругою та появою деструктивних форм взаємодії. Домінування негативних емоцій знижує здатність партнерів до емпатії, підсилює когнітивні викривлення та провокує взаємні звинувачення. Значна частина респондентів виявляє недостатній рівень емоційної регуляції та асертивних навичок, що спричиняє ескалацію конфліктів. Виявлено, що стилі комунікації суттєво впливають на динаміку конфліктної взаємодії: уникання та пасивно-агресивні реакції підвищують напруження, тоді як відкритість і партнерський діалог сприяють конструктивному розв'язанню суперечностей. Емоційно-комунікативні ресурси (емпатія, гнучкість мислення, готовність до діалогу) у частини учасників залишаються недостатньо сформованими. Разом із тим підтверджено ефективність програм розвитку навичок ненасильницької комунікації, емоційної грамотності та конструктивного вираження почуттів, що сприяє зниженню конфліктогенності та покращенню якості сімейної взаємодії.

Дипломник  Катерина КСІНЧУК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025р.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ПРОЦЕСІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	10
1.1 Теоретико-методологічні засади дослідження міжособистісної комунікації в процесі сімейних конфліктів.....	10
1.2 Психологічні передумови та комунікативні бар'єри сімейних конфліктів.....	16
1.3 Механізми ефективної комунікації у подоланні сімейних конфліктів.....	20
Висновки до розділу .....	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ПРОЦЕСІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	35
2.1 Обґрунтування методик та організації емпіричного дослідження...	35
2.2 Результати емпіричного дослідження міжособистісної комунікації у подружніх парах .....	43
2.3 Тренінг розвитку ефективної міжособистісної комунікації у процесі подолання сімейних конфліктів.....	55
Висновки до розділу .....	67
ВИСНОВКИ .....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ .....	71

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження** зумовлена сучасними соціально-психологічними умовами розвитку українського суспільства, у яких інститут сім'ї зазнає значних трансформацій. Сучасні сім'ї стикаються з підвищеним рівнем стресу, спричиненим воєнними подіями, економічною нестабільністю, міграційними процесами, зміною соціальних ролей та загальним зростанням психологічного навантаження на подружні стосунки [12, с. 45]. У таких умовах якість міжособистісної комунікації стає визначальним чинником збереження сімейної єдності, психологічної стійкості та здатності подружжя долати кризові ситуації.

Порушення комунікації — одне з найпоширеніших джерел сімейних конфліктів. Нерозуміння, помилкові інтерпретації, емоційна закритість, неспроможність виразити власні потреби без агресії, а також низький рівень емпатії та емоційної регуляції часто призводять до ескалації напруження й руйнування емоційного контакту між партнерами. У багатьох випадках саме неефективна комунікація, а не змістовна суперечність, стає причиною погіршення психологічного клімату в сім'ї, появи почуття самотності у стосунках, зростання ворожості та формування хронічних конфліктів [5, с. 88].

Особливої ваги ця проблема набуває в умовах сучасних суспільних викликів, коли сім'ї перебувають під впливом тривалих стресових чинників: тривоги, невизначеності майбутнього, втрати соціальної підтримки, підвищеної емоційної втоми. Усе це посилює ризики конфліктності та знижує здатність партнерів до конструктивного діалогу. За таких умов міжособистісна комунікація виконує не лише соціальну чи інформаційну функцію, а й стає основним психологічним ресурсом, який визначає рівень подружньої адаптивності, згуртованості та взаємної підтримки.

Проблематика ефективної комунікації у сімейних відносинах широко відображена у працях українських науковців — І. Беха, Л. Орбан-Лембрик, Н. Пов'якель, Є. Потапчук, Т. Титаренко, О. Харченко та ін., які наголошують на

важливості розвитку емпатії, рефлексії, навичок активного слухання, емоційної регуляції та конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях [27, с. 103]. Значний внесок у дослідження механізмів сімейної взаємодії здійснили також зарубіжні автори — К. Роджерс, Д. Гоулман, Е. Берн, В. Сатир, які підкреслюють, що здатність до відкритого діалогу, автентичності та партнерської взаємодії є ключовою умовою гармонійних стосунків.

Разом із тим аналіз наукової літератури свідчить про недостатню увагу до комплексного розвитку комунікативних навичок саме в контексті подолання сімейних конфліктів. У практиці психологічної підтримки сімей спостерігається дефіцит системних програм, спрямованих на формування міжособистісної комунікації як інтегрованої компетентності, що охоплює когнітивні знання, емоційно-вольові навички та ціннісні орієнтації, необхідні для конструктивної взаємодії подружжя.

Таким чином, дослідження ефективної міжособистісної комунікації в подоланні сімейних конфліктів є актуальним і соціально значущим. Воно відповідає потребам сучасних сімей, сприяє підвищенню психологічної стійкості подружжя, формуванню навичок конструктивного вирішення суперечностей і зміцненню сімейної єдності. Результати такого дослідження мають важливе теоретичне й практичне значення та можуть бути використані у психологічному консультуванні, сімейній терапії та програмах підтримки сімей у період кризових життєвих ситуацій.

**Об'єктом дослідження** є міжособистісна комунікація у сімейній взаємодії.

**Предмет дослідження:** особливості міжособистісної комунікації в процесі сімейних конфліктів.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинників і механізми ефективної міжособистісної комунікації у процесі подолання сімейних конфліктів, а також розробка тренінгу її розвитку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових праць із проблеми міжособистісної комунікації, сімейних конфліктів та психологічних чинників подружньої взаємодії.

2. Визначити структуру, змістові компоненти та механізми ефективної міжособистісної комунікації як ресурсу конструктивного подолання сімейних конфліктів.

3. Провести емпіричне дослідження рівня сформованості комунікативних, емоційних та конфліктологічних характеристик, що впливають на здатність партнерів до конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях.

4. Розробити тренінг розвитку ефективної міжособистісної комунікації як психологічного засобу подолання та профілактики сімейних конфліктів.

**Гіпотеза дослідження:** Гіпотеза дослідження полягає в тому, що підвищення рівня ефективної міжособистісної комунікації сприятиме конструктивному подоланню сімейних конфліктів, а розвиток комунікативних та емоційно-вольових умінь забезпечить зниження конфліктності у взаємодії партнерів.

**Методи дослідження:** в процесі здійснення дослідження для вирішення поставлених завдань використано такі методи:

– *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження;

– *емпіричні методи:* 1) опитувальник «Задоволеність шлюбом»; 2) опитувальник «Вимірювання установок у подружній парі»; 3) тест міжособистісних відносин; 4) методика «Аналіз сімейної тривоги»; 5) експрес-діагностика рівня самооцінки (шкала самоповаги).

– *методи математичної обробки даних.*

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості застосування отриманих результатів у психологічній практиці, сімейному консультуванні та роботі з подружніми парами, що перебувають у стані конфлікту. Розроблена тренінгова програма розвитку ефективної міжособистісної комунікації може використовуватися практичними психологами, сімейними консультантами та

фахівцями центрів психологічної підтримки для підвищення комунікативної, емоційно-вольової та конфліктологічної компетентностей партнерів. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у навчальні курси з психології сім'ї, конфліктології та практичної психології, а також слугувати основою для створення програм профілактики сімейних конфліктів, розвитку подружньої взаємодії та зміцнення сімейної єдності. Результати дослідження можуть бути використані під час розроблення рекомендацій для подружжя з метою покращення якості спілкування, запобігання деструктивним формам поведінки та підтримання емоційної стабільності у кризових ситуаціях.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося на базі Хмельницького національного університету (РІКЦ) та охоплювало подружні пари, які звернулися за психологічною консультацією або виявили готовність добровільно взяти участь у дослідженні. У вибірку увійшло 30 респондентів (15 подружніх пар) віком від 24 до 48 років, зі стажем шлюбу від 1 до 20 років.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась шляхом публікації наукової статті: Петяк О., Ксінчук К., Козельський В. (2025). Міжособистісна комунікація та емоційна близькість як ресурс подолання сімейних конфліктів. *Psychology travelogs*, (3), 70–78. <https://doi.org/10.31891/pt-2025-3-7>. Також результати дослідження обговорювалися на XV Всеукраїнській науково-практичній конференції «ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ ЯК СУБ'ЄКТА САМОТВОРЕННЯ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ» тема: Комунікативні бар'єри в подружніх стосунках як чинники загострення сімейних конфліктів.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання – 58. Загальний обсяг дипломної роботи – 78 сторінок машинописного тексту (основна частина – 75 сторінок). Робота містить 6 таблиць та 4 рисунка.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ПРОЦЕСІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

#### **1.1 Теоретико-методологічні засади дослідження міжособистісної комунікації в процесі сімейних конфліктів**

Проблема міжособистісної комунікації належить до кола фундаментальних питань психології особистості та соціальної психології. Комунікація розглядається як складний процес обміну інформацією, смислами, емоціями та цінностями між людьми, у ході якого формуються міжособистісні стосунки та відбувається взаємовплив партнерів по спілкуванню. За визначенням Л. Орбан-Лембрик, комунікація — це система взаємодії, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та спрямована на досягнення взаєморозуміння між суб'єктами [1].

У науковій літературі виокремлюють кілька підходів до аналізу міжособистісної комунікації: соціально-психологічний, інтеракційний, когнітивно-поведінковий, психоаналітичний і гуманістичний. У межах соціально-психологічного підходу (С. Максименко, Н. Чепелева, О. Донченко) комунікація трактується як форма спільної діяльності, у якій відбувається взаємний вплив, координація дій та узгодження позицій партнерів. Інтеракційний підхід (Д. Майєрс, О. Харченко) акцентує увагу на процесуальній природі спілкування, де кожен учасник водночас виступає і суб'єктом, і об'єктом взаємного впливу. Гуманістична традиція (К. Роджерс, М. Савчин, Т. Титаренко) розглядає комунікацію як діалог рівних, у якому головну роль відіграють емпатія, прийняття й автентичність [7, с. 22].

Міжособистісна комунікація в сім'ї має свою специфіку. На відміну від формальних соціальних контактів, сімейне спілкування базується на емоційній близькості, довірі та взаємній відповідальності. У цьому контексті комунікація виступає не лише засобом обміну інформацією, а й механізмом підтримання

психологічної єдності подружжя. Як зазначає О. Харченко, сімейна комунікація виконує низку функцій: когнітивну (передача знань і уявлень), емоційну (вираження почуттів), регулятивну (узгодження дій), а також ціннісно-сміслову (підтримка спільних цінностей) [2].

Психологи підкреслюють, що ефективна комунікація у шлюбі забезпечується розвитком таких характеристик, як відкритість, здатність до саморозкриття, активне слухання, толерантність до іншої точки зору. Порушення цих характеристик призводить до формування комунікативних бар'єрів, емоційної відчуженості та зростання конфліктності. Серед типових форм дисфункціональної комунікації в сім'ї виділяють: ігнорування, сарказм, надмірну критику, «мовчазне покарання», емоційну холодність, маніпуляції. За спостереженнями Т. Титаренко, такі моделі спілкування сприяють накопиченню невдоволення, руйнуванню довіри та переходу суперечок у хронічні конфлікти [3, с.65].

Важливим є розуміння комунікації як двостороннього процесу, у якому беруть участь обидва партнери. Кожен із них привносить у взаємодію власні установки, досвід, емоційний стан, що зумовлює індивідуальні особливості сприймання інформації. Саме тому в сімейній комунікації часто виникають спотворення смислу повідомлення — коли намір одного партнера неправильно інтерпретується іншим. Ці спотворення можуть бути як когнітивними (неправильне розуміння змісту), так і емоційними (викривлення через афективне ставлення). Згідно з дослідженнями Н. Чепелевої, сімейні конфлікти найчастіше зумовлюються не самими розбіжностями, а неефективною комунікацією у процесі їх обговорення [4, с.12].

Дослідження сучасних українських психологів показують, що однією з найважливіших умов гармонійної сімейної взаємодії є здатність до емпатійного слухання. За висновками І. Приходько, партнер, який уважно сприймає емоційні сигнали іншого, демонструє прийняття та розуміння, створює атмосферу довіри, що знижує рівень конфліктності у подружніх стосунках [5, с. 22]. Таким чином,

емпатія, доброзичливість і щирість виступають основою здорової сімейної комунікації.

Таблиця 1.1 – Типи порушень сімейної комунікації та їх психологічні наслідки

<i><b>Тип порушення</b></i>	<i><b>Характеристика</b></i>	<i><b>Можливі наслідки</b></i>
<i><b>Ігнорування</b></i>	Ухилення від спілкування, відсутність зворотного зв'язку	Відчуття відчуження, зниження емоційної близькості
<i><b>Маніпуляція</b></i>	Використання провини або емоційного тиску	Втрата довіри, формування ворожості
<i><b>Агресивна критика</b></i>	Негативні оцінки, образи, сарказм	Підвищення напруженості, взаємна образливість
<i><b>Мовчазна ізоляція</b></i>	Намірне мовчання як покарання	Емоційна дистанція, фрустрація, зниження підтримки
<i><b>Знецінення</b></i>	Ігнорування думки партнера	Порушення самооцінки, відчуття безпорадності

Сімейна комунікація має системний характер, тобто кожна взаємодія впливає на всю структуру сімейних стосунків. Теоретичним підґрунтям цього твердження є системний підхід, згідно з яким сім'я розглядається як цілісна система, елементи якої перебувають у постійній взаємодії (М. Савчин, О. Донченко, С. Крамаренко) [33, с. 62]. Згідно з цим підходом, будь-яка зміна у поведінці одного з членів сім'ї зумовлює трансформацію всієї системи, що проявляється у зміні моделей спілкування та способів вирішення конфліктів.

Комунікація у сімейних конфліктах може бути конструктивною або деструктивною. Конструктивна передбачає діалог, пошук компромісів, уміння висловлювати почуття без агресії. Деструктивна ж характеризується емоційними вибухами, звинуваченнями, ігноруванням потреб іншого. Як зазначає О. Волянюк, саме комунікативна компетентність партнерів визначає, який сценарій розгортання конфлікту обере сім'я — шлях ескалації чи шлях порозуміння [6].

Методологічною основою дослідження міжособистісної комунікації є принципи детермінізму, системності, розвитку та діалектичної єдності зовнішнього і внутрішнього. Психологічний аналіз комунікації спирається на ідеї С. Максименка про активну природу особистості, здатної свідомо змінювати власні комунікативні стратегії. Важливими є й гуманістичні положення Т. Титаренко, яка підкреслює, що основою ефективного спілкування є прийняття іншої людини як цінності та визнання її права на власну позицію [7, с. 22].

У сучасній психології важливе місце посідає аналіз моделей, які пояснюють структуру, механізми та динаміку міжособистісної комунікації. Моделювання дає змогу систематизувати уявлення про сутність спілкування, його компоненти, типові порушення та шляхи досягнення ефективності у взаємодії. Серед найбільш впливових концепцій, що застосовуються в сучасній психології, можна виокремити модель транзакційного аналізу Е. Берна, комунікативну модель К. Шеннона та В. Вівера, а також інтерактивну модель К. Роджерса.

Модель транзакційного аналізу Е. Берна розкриває спілкування як обмін транзакціями між трьома еґо-станами особистості: «Батько», «Дорослий» і «Дитина». Згідно з Берном, ефективна комунікація відбувається тоді, коли транзакції є «паралельними», тобто очікування й реакції партнерів узгоджені. Порушення гармонії (перехресні транзакції) призводить до конфлікту чи непорозуміння. Ця модель має велике практичне значення для сімейної психології, оскільки допомагає розпізнавати неусвідомлені ролі, які виконують партнери у взаємодії, і коригувати неадаптивні патерни поведінки [7].

Комунікативна модель К. Шеннона та В. Вівера, що виникла в контексті теорії інформації, пояснює комунікацію як процес передавання повідомлення від відправника до отримувача через канал із можливими перешкодами (шумами). Хоча ця модель має технічне походження, вона стала основою для розуміння процесів спотворення інформації у міжособистісному спілкуванні. У сімейній взаємодії «шуми» можуть проявлятися у вигляді упереджень, емоційних бар'єрів, страху оцінки чи відсутності довіри. Тому завданням ефективного спілкування є мінімізація цих перешкод і створення умов для точного розуміння змісту повідомлення [8, с.12].

Інтерактивна модель К. Роджерса спирається на гуманістичну традицію і розглядає комунікацію як діалог двох рівних особистостей, у якому кожен прагне автентичності, щирості та емпатії. Основними принципами ефективної комунікації, за Роджерсом, є безумовне прийняття партнера, емпатійне розуміння та конгруентність (узгодженість внутрішніх почуттів і зовнішніх проявів). Ця модель має велике значення для сімейної терапії, адже показує, що основою гармонійних стосунків є не лише обмін інформацією, а глибоке емоційне прийняття іншого [9].

Узагальнюючи, зазначимо, що кожна з цих моделей висвітлює окремий аспект міжособистісної комунікації: структурний (Шеннон–Вівер), динамічний (Берн) та ціннісно-гуманістичний (Роджерс). Їхнє інтегроване використання у психологічних дослідженнях і практиці дає змогу комплексно аналізувати процес спілкування, виявляти причини комунікативних бар'єрів і вибудовувати шляхи гармонізації взаємодії у сімейній системі [33, с. 12].

У сімейній взаємодії зазначені моделі комунікації мають безпосереднє практичне значення.

*Модель Шеннона–Вівера* допомагає зрозуміти, чому повідомлення між партнерами часто спотворюються під впливом емоційного «шуму», яким можуть бути упередження, образи, попередній негативний досвід чи невисловлені очікування. У процесі подружнього спілкування ці «шуми» блокують адекватне сприйняття змісту висловлювань і сприяють формуванню непорозумінь.

*Концепція трансакційного аналізу Е. Берна* пояснює, як зміна еґо-станів («Батько», «Дорослий», «Дитина») впливає на виникнення і перебіг конфліктів. Коли один із партнерів спілкується з позиції «Батька» (контролю, моралізаторства), а інший відповідає з позиції «Дитини» (емоційності, протесту), виникає перехресна трансакція, що провокує ескалацію напруження. Гармонійне спілкування можливе тоді, коли обидва партнери діють із позиції «Дорослого» — тобто усвідомлено, відповідально й рівноправно [7, с. 22].

*Інтерактивна модель К. Роджерса* відображає гуманістичний аспект сімейного спілкування. Вона показує, що через емпатійне слухання, відкритість і конгруентність подружжя може перейти від взаємних претензій до діалогу. Застосування принципів Роджерса в сімейній терапії (емпатія, прийняття, щирість) сприяє емоційному зближенню, зниженню конфліктності та відновленню довіри між партнерами.

Психологічні моделі комунікації дозволяють системно аналізувати подружнє спілкування як цілісний процес, у якому взаємодіють когнітивні, емоційні та поведінкові чинники. Їх поєднання у практиці сімейної психології створює підґрунтя для виявлення комунікативних бар'єрів, розуміння джерел непорозумінь і розроблення ефективних стратегій взаємодії, спрямованих на збереження гармонії та єдності сімейної системи.

Таким чином, міжособистісна комунікація в сімейних конфліктах є багаторівневим психологічним феноменом, що інтегрує когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти взаємодії. Її ефективність визначається рівнем психологічної зрілості партнерів, їхньою емпатійністю, гнучкістю мислення та готовністю до діалогу. Теоретичний аналіз показує, що сімейна комунікація виконує ключову роль у профілактиці й подоланні конфліктів, а її порушення є чинником емоційного відчуження та руйнування сімейної єдності.

Поглиблене вивчення психологічної природи сімейних конфліктів дозволяє зрозуміти, як саме комунікативні процеси впливають на їх виникнення, перебіг і розв'язання. Саме ці аспекти стануть предметом аналізу у підрозділі 1.2.

## **1.2 Психологічні передумови та комунікативні бар'єри сімейних конфліктів**

Сімейний конфлікт є складним соціально-психологічним явищем, що виникає внаслідок зіткнення інтересів, потреб, цінностей або очікувань між членами родини. Він охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий рівні взаємодії, виступаючи не лише деструктивним чинником, а й потенційним джерелом розвитку сімейної системи. З психологічної точки зору конфлікт постає як процес усвідомлення суперечності між партнерами, який супроводжується емоційною напругою, прагненням відстояти власну позицію та впливати на поведінку іншого. У сучасній науці його розглядають не лише як ознаку дисгармонії, а як закономірну й природну складову розвитку сім'ї: за В. Сатир, конфлікт є невід'ємним атрибутом будь-яких близьких стосунків, оскільки саме зіткнення різних точок зору сприяє переосмисленню ролей, перегляду сімейних правил і формуванню більш зрілих моделей спілкування. Водночас неконструктивне проживання конфлікту, ігнорування його причин або фіксація на взаємних звинуваченнях може зумовлювати хронічне напруження, психологічне відчуження та деструктивні форми поведінки, аж до руйнування подружніх стосунків.

Психологічні передумови виникнення сімейних суперечностей мають багаторівневий характер і пов'язані як з особистісними, так і з соціально-рольовими чинниками. На особистісному рівні важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості партнерів: тип темпераменту, рівень тривожності, самооцінка, емоційна стабільність, ригідність чи гнучкість мислення. Велику вагу має досвід прив'язаності у батьківській родині: люди з тривожною прив'язаністю схильні надмірно реагувати на віддалення партнера, інтерпретуючи його як відкидання, тоді як особи з уникаючою прив'язаністю часто відповідають емоційною холодністю й дистанціюванням, що легко провокує відчуття самотності й непотрібності у другого партнера. До психологічних детермінант конфліктів належать також стійкі когнітивні схеми й

сімейні сценарії, засвоєні в батьківському домі: уявлення про “правильний” розподіл ролей, допустимі форми вираження емоцій, способи вирішення суперечок. Якщо в родині походження конфлікти або замовчувалися, або розв’язувалися через агресію, ці моделі часто відтворюються у власному шлюбі.

Особливе значення має співвідношення між внутрішніми потребами партнерів і реальними умовами подружньої взаємодії. Невідповідність в потребах у близькості, автономії, підтримці, безпеці та визнанні створює хронічне емоційне напруження. Так, один із партнерів може потребувати частого емоційного контакту й спільного проведення часу, тоді як інший орієнтований на збереження особистого простору й самостійність [17, с. 122]. Подібні розбіжності спершу проявляються у вигляді дрібних роздратувань, однак за відсутності відкритого обговорення поступово накопичуються й стають підґрунтям більш гострих конфліктів. На ранніх етапах сімейного життя суперечності зазвичай мають ситуативний характер і пов’язані з адаптацією до нових ролей, побутових обов’язків, народженням дітей. Надалі вони набувають емоційно-ціннісної природи, торкаючись питань довіри, партнерства, взаємної поваги, фінансової відповідальності та розподілу життєвих пріоритетів.

Суттєве значення у розвитку конфліктів мають психологічні механізми, які регулюють переживання та поведінку подружжя. У конфліктних ситуаціях активізуються не лише свідомі стратегії, а й неусвідомлені захисні механізми — проєкція, раціоналізація, заперечення, ідеалізація та знецінення партнера, проєктивна ідентифікація. Проєкція проявляється у приписуванні іншому власних небажаних емоцій і мотивів: внутрішня невпевненість може інтерпретуватися як нібито байдужість чи знецінення з боку партнера. Компенсація спрямована на зменшення внутрішньої тривоги через посилення контролю, домінування або, навпаки, демонстративну поступливість і самопожертву. Такі способи регуляції дозволяють тимчасово знизити напруження, але ускладнюють усвідомлення власного внеску у конфлікт і затримують його конструктивне розв’язання.

Не менш важливою є емоційна регуляція. Здатність опанувати афект, відкласти імпульсивну реакцію, назвати власні почуття та висловити їх у прийнятній формі є одним із ключових чинників конструктивного розв'язання суперечностей. Низький рівень емоційної регуляції, імпульсивність, високий показник афективної реактивності сприяють переходу конфлікту в гостру фазу, коли зміст проблеми відходить на другий план, а головним стає бажання “перемогти” іншого. Українські дослідники, зокрема Є. Потапчук, Л. Орбан-Лембрик, Д. Карпова, підкреслюють, що емоційна негнучкість, недостатня рефлексія власних переживань, зовнішній локус контролю та низький рівень психологічної компетентності є важливими чинниками загострення сімейних суперечностей і переходу їх у хронічні форми.

Характер перебігу конфлікту значною мірою визначається якістю міжособистісної комунікації у подружжі. Навіть відносно незначна розбіжність у поглядах або інтересах може бути конструктивно врегульована, якщо партнери володіють навичками відкритого діалогу, активного слухання, емпатійного розуміння й асертивного висловлювання. Натомість за наявності комунікативних бар'єрів навіть дрібні непорозуміння здатні перерости у тривалі конфлікти. До таких бар'єрів належать неправильне тлумачення висловлювань, псевдослухання, коли партнер формально присутній у розмові, але не сприймає її змісту, звинувачувальний тон, сарказм, використання узагальнень типу “ти завжди” або “ти ніколи”, невідповідність вербальних і невербальних сигналів, пасивно-агресивні форми поведінки (образливе мовчання, демонстративне ігнорування, відмова від обговорення проблемних питань) [34, с. 21]. У таких випадках подружжя реагує не на реальні потреби одне одного, а на власні інтерпретації слів чи дій, сформовані під впливом минулого досвіду, стереотипів і накопичених образ, що формує замкнене коло непорозумінь та недовіри.

Особливу роль у поглибленні конфліктів відіграє спотворення невербального рівня комунікації. Погляд, міміка, тон голосу, пози та жести часто несуть більший емоційний зміст, ніж самі слова. Якщо вербальне повідомлення декларує готовність до діалогу, а невербальні сигнали свідчать про напруження

й відстороненість, у партнера виникає відчуття нещирості та небезпеки. Подібні подвійні послання підсилюють тривогу, знижують рівень довіри й провокують захисні реакції. З часом у сім'ї може закріпитися стереотип взаємодії, коли будь-які спроби порозумітися заздалегідь сприймаються як мало ймовірні й безперспективні.

Динаміка сімейного конфлікту зазвичай розгортається поступово й має кілька етапів. На прихованому етапі напруга лише зароджується: накопичуються невисловлені переживання, мікрообрази, відчуття несправедливості, однак партнери ще намагаються їх ігнорувати. Далі виникає етап усвідомленої напруги, коли члени подружжя вже помічають зростання дистанції, але не завжди готові до відкритого обговорення. Відсутність своєчасного діалогу призводить до переходу конфлікту у фазу відкритого обговорення, де переважають емоційні реакції, взаємні претензії та звинувачення. На гострій стадії напруга досягає піку у вигляді гучних сварок, різких вербальних випадів, демонстративного відходу або, навпаки, надмірного контролю. Постконфліктний етап може мати різні сценарії: від примирення із відновленням емоційного контакту та переглядом стратегій взаємодії до стану "холодного миру", коли зовнішня стабільність зберігається, але внутрішнє відчуження посилюється й стає фоном для нових суперечностей [5, с. 32]. Те, який саме варіант реалізується, значною мірою залежить від рівня рефлексії, емпатійності та готовності подружжя до змін.

Досвід показує, що тривале перебування у циклі повторюваних конфліктів формує стійкі негативні комунікативні патерни, які стають типовою реакцією навіть на незначні подразники. У таких випадках знижується здатність партнерів чути одне одного, а діалог поступово замінюється обміном емоційних імпульсів та захисними стратегіями уникання. Додатково загострює ситуацію накопичення непроговорених потреб, що породжує відчуття недооцінення, психологічної самотності та взаємної недовіри. Якщо конфліктний цикл не переривається конструктивним втручанням, він може перейти у хронічну форму, що негативно впливає на емоційний стан обох партнерів та сімейний клімат загалом. Водночас

своєчасне звернення до фахівця чи застосування технік конструктивної комунікації здатне перервати ескалацію та сприяти переходу конфлікту у продуктивне русло. Таким чином, розуміння динаміки конфлікту допомагає подружжю усвідомити власні реакції, зменшити інтенсивність протистояння та формувати більш адаптивні моделі взаємодії [22, с. 12].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що психологічні передумови, внутрішні механізми та комунікативні бар'єри є взаємопов'язаними чинниками, які визначають інтенсивність, тривалість і наслідки сімейних конфліктів. Один і той самий об'єктивний привід може стати поштовхом як до конструктивного діалогу й спільного пошуку рішень, так і до глибокої кризи, якщо партнери не володіють навичками емоційної саморегуляції, не усвідомлюють власних потреб, не здатні слухати й чути одне одного. Конфлікт набуває деструктивного характеру не стільки через сам факт суперечності, скільки через деформацію міжособистісної комунікації, домінування взаємних проєкцій і звинувачень, відсутність готовності до діалогу. Саме якість спілкування зумовлює можливість перетворення конфлікту на ресурс розвитку, відновлення емоційної близькості та виступає фундаментальною умовою гармонізації подружньої взаємодії.

### **1.3 Механізми ефективної комунікації у подоланні сімейних конфліктів**

Міжособистісна комунікація у подружжі є центральним механізмом формування, підтримання та гармонізації сімейних відносин. Вона забезпечує не лише обмін інформацією, а й вираження емоцій, цінностей, очікувань, підтримку взаєморозуміння та довіри. У психологічній науці комунікація розглядається як багатовимірний процес, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові складники. Її якість визначає, яким чином подружжя долає суперечності, зберігає психологічну близькість та запобігає конфліктам [21, с. 31].

Сімейна взаємодія є одним із найскладніших типів спілкування, адже вона передбачає постійний контакт, глибоку емоційну залученість і взаємозалежність партнерів. Будь-яке порушення комунікації призводить до емоційної дистанції, зниження довіри та накопичення нерозуміння. Саме тому комунікативна компетентність подружжя є важливою умовою психологічної стабільності сім'ї.

На думку сучасних дослідників, конструктивне спілкування у сім'ї має кілька ключових характеристик. По-перше, воно ґрунтується на принципі відкритості, що передбачає готовність до чесного обговорення почуттів, проблем і потреб. По-друге, ефективна комунікація передбачає емпатію — здатність не лише слухати, а й розуміти емоційний стан партнера. По-третє, вона неможлива без навичок асертивності — уміння висловлювати власну позицію без агресії, не порушуючи меж іншої людини [12, с 34].

З позиції психології спілкування міжособистісна комунікація у сім'ї виконує кілька важливих функцій:

- *інформаційну*, що забезпечує обмін відомостями про думки, потреби, почуття та наміри;
- *регулятивну*, яка визначає поведінку та узгоджує дії партнерів;
- *афективну*, пов'язану з підтримкою емоційного контакту, любові, прийняття й довіри;
- *соціалізуючу*, що сприяє засвоєнню норм взаємоповаги, толерантності й відповідальності у сімейному житті.

Наукові дослідження доводять, що якість сімейної комунікації значною мірою визначає емоційний клімат у подружжі та впливає на рівень задоволеності стосунками. Відкритість та ясність повідомлень зменшують імовірність помилкових інтерпретацій, тоді як нечіткість, приховані смисли та подвійні послання створюють ґрунт для конфліктогенів. Важливим чинником успішної комунікації є здатність партнерів до активного слухання, що передбачає не лише сприйняття слів, а й вияв емпатійної підтримки та розуміння емоцій іншої сторони. Порушення цієї функції часто спричиняє відчуття непочутості, що значно підвищує емоційне напруження в сімейних стосунках [13, с. 43].

Регулятивна роль комунікації проявляється у формуванні спільних правил, домовленостей та поведінкових сценаріїв, які забезпечують стабільність та передбачуваність взаємодії. У дисфункційних сімейних системах спостерігається порушення регуляції, що проявляється у хаотичних реакціях, частій зміні позицій та використанні непродуктивних стратегій впливу, таких як маніпуляція чи уникання. Афективна функція комунікації має фундаментальне значення, оскільки саме емоційний обмін формує почуття безпеки, емоційної близькості й підтримки. У ситуаціях конфлікту ця функція зазвичай страждає першою, що посилює взаємну недовіру та знижує здатність до конструктивного діалогу.

Соціалізуюча функція комунікації проявляється у передачі партнерам і дітям моделей взаємодії, які можуть бути як адаптивними, так і деструктивними. Так, діти, які спостерігають агресивні або унікальні стилі спілкування, у дорослому віці частіше відтворюють аналогічні патерни у своїх сім'ях. Натомість конструктивна комунікація, що базується на співпраці, прийнятті та взаємній підтримці, сприяє формуванню здатності партнерів до ефективного вирішення суперечностей [21]. Дослідження також засвідчують, що розвиток комунікативної компетентності — уміння формулювати свої почуття, вчасно висловлювати потреби та враховувати перспективу партнера — є одним із ключових ресурсів профілактики сімейних конфліктів.

Міжособистісна комунікація у сім'ї постає як багатофункціональний психологічний процес, що визначає характер подружньої взаємодії та відіграє провідну роль у формуванні стійкості сімейної системи до конфліктних впливів.

У здорових стосунках спілкування має циклічний, взаємно зворотний характер: висловлення — реакція — уточнення — емоційне відображення. Коли цей цикл переривається, з'являються бар'єри. Найпоширенішими серед них є емоційне «читання думок», коли один із партнерів припускає, що знає, про що думає інший; оцінювальні судження («ти завжди», «ти ніколи»), які блокують діалог; а також уникання тем, пов'язаних із болючими переживаннями.

Порушення комунікації у сімейних стосунках проявляється у різних формах: від зниження довіри й частих непорозумінь до емоційного відчуження та маніпуляцій. Часто партнери починають спілкуватися у режимі «взаємних реакцій» замість «взаємного розуміння». У такому разі комунікація стає реактивною — емоційні відповіді замінюють усвідомлений вибір, а діалог перетворюється на обмін звинуваченнями або мовчання [25].

Ефективність міжособистісної комунікації у подоланні сімейних конфліктів визначається кількома факторами: емоційною стабільністю партнерів, рівнем їхньої емпатії, культурою мови, готовністю до компромісу та взаємного прийняття. Якщо ці умови дотримані, спілкування виконує не лише функцію зняття напруги, а й стає ресурсом для психологічного відновлення та зміцнення взаємин.

Ефективна комунікація є головним чинником, який визначає, чи переросте конфлікт у деструктивну кризу, чи стане поштовхом до зближення. Серед психологічних механізмів, що сприяють конструктивному спілкуванню в родині, важливими є активне слухання, емпатійне розуміння, рефлексія, використання «Я-висловлювань» та розвиток толерантності до емоційного різноманіття партнера.

Активне слухання — це не лише вміння мовчати, поки говорить інший, а процес уважного сприйняття змісту та емоційного стану співрозмовника. У сімейному спілкуванні воно передбачає здатність концентруватися на словах партнера, утримуючись від оцінок і поспішних висновків. Така форма слухання створює відчуття прийняття та безпеки, зменшує емоційну напругу й відкриває можливість для щирого діалогу. Психологічні дослідження підтверджують, що саме активне слухання є одним із найефективніших способів профілактики непорозумінь у шлюбі, оскільки воно дозволяє уникнути проєкцій і хибних інтерпретацій [33, с. 12].

Емпатія як здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати їй і реагувати з урахуванням її потреб, є базовим елементом емоційної зрілості подружжя. У сімейному спілкуванні емпатійна поведінка

проявляється в уважності до дрібних невербальних сигналів, у здатності підтримати, коли партнер вразливий, а не відповідати обороною чи іронією. Високий рівень емпатії допомагає створити атмосферу довіри, у якій навіть конфліктні ситуації сприймаються не як загроза, а як можливість зрозуміти одне одного глибше.

Не менш важливою є рефлексія — усвідомлення власних почуттів, мотивів та впливу своєї поведінки на партнера. Людина, здатна до рефлексії, не шукає винних, а намагається зрозуміти, як її дії могли сприяти виникненню непорозуміння. У подружній взаємодії це відкриває шлях до внутрішньої відповідальності й знижує рівень взаємних звинувачень. Рефлексія також сприяє емоційній саморегуляції, оскільки допомагає відокремлювати власні почуття від реакцій іншого та не піддаватися імпульсивним проявам [24].

Особливе значення має техніка «Я-висловлювання». Її суть полягає у заміні звинувачувальних або оціночних фраз на твердження, що відображають власні почуття й потреби. Наприклад, замість «ти мене ніколи не слухаєш» доцільно сказати «я відчуваюся засмученим, коли не маю змоги висловитись». Такий підхід не провокує захисної реакції, а сприяє відкритому діалогу та взаємному розумінню. «Я-висловлювання» знижують агресивність тону, допомагають усвідомити власну відповідальність за комунікацію й зберігають повагу до іншого.

Важливою передумовою ефективної комунікації є толерантність до емоційної різності партнерів. Кожна людина має власний стиль вираження почуттів: хтось схильний до відкритого обговорення, інший потребує часу, щоб заспокоїтися. Нетерпимість до таких відмінностей часто провокує повторювані конфлікти. Толерантність же дає змогу сприймати ці відмінності як природну складову стосунків, а не як недолік чи загрозу.

Ефективна комунікація в сім'ї базується не лише на техніках, а й на певному внутрішньому стані — готовності бути присутнім у взаємодії, приймати іншу людину в її унікальності, не знецінюючи її досвід і почуття. Коли подружжя

здатне вести діалог із позиції рівності, відкритості та взаємної поваги, навіть складні ситуації стають джерелом розвитку, а не конфронтації.

У процесі міжособистісного спілкування важливе значення має невербальний рівень комунікації, який часто передує словам і задає емоційний контекст взаємодії. Погляд, тон голосу, жести, міміка, паузи або фізична дистанція можуть виражати більше, ніж будь-яке вербальне повідомлення. У сімейних стосунках саме невербальна комунікація часто стає головним каналом емоційного обміну. Вона дає можливість відчутти ставлення партнера, зрозуміти його внутрішній стан навіть без слів [24, с. 43].

Коли вербальні й невербальні сигнали суперечать одне одному, виникає так званий «подвійний меседж» — ситуація, коли слова висловлюють одне, а інтонація або жести — інше. Така невідповідність створює атмосферу невизначеності й недовіри. Наприклад, партнер може говорити спокійно, але водночас уникати погляду або мати закриту позу, що сприймається як відчуження. Інший партнер реагує на невербальний рівень, відчуваючи напруження, але не усвідомлює його джерела, що призводить до подальшої ескалації.

Наукові дослідження підтверджують, що саме невербальні сигнали найчастіше запускають первинну емоційну реакцію, яка визначає готовність до діалогу або, навпаки, до захисних поведінкових стратегій. У сімейних конфліктах важливу роль відіграє мікроміміка — короткі, мимовільні емоційні прояви, які партнери зчитують підсвідомо та часто трактують як ознаку знецінення або ворожості [34]. Значущим є і просторово-поведінковий аспект: збільшення дистанції, відхід в іншу кімнату чи уникання дотику сигналізують про емоційне віддалення та погіршення рівня довіри.

Тонус м'язів, швидкість рухів та зміна тембру голосу теж виступають індикаторами емоційного стану. Підвищена різкість рухів або монотонність голосу асоціюються з тривогою чи внутрішнім роздратуванням, тоді як м'які жести та плавна інтонація сприяють деескалації. Особливо чутливими до невербальних сигналів є пари з довгою історією взаємодії: вони швидко

розпізнають зміни у поведінці партнера, але не завжди здатні правильно їх інтерпретувати.

В умовах конфлікту механізм «дзеркального відображення» часто посилює емоційний фон: один партнер демонструє напруження, другий автоматично переймає його, що формує замкнене коло ескалації. Невербальні реакції виконують функцію як маркерів безпеки, так і тригерів загрози, тому їх усвідомлене використання є важливою складовою емоційної грамотності. Психотерапевтичні підходи підкреслюють, що навчання партнерів розпізнавати й регулювати власні невербальні сигнали значно зменшує інтенсивність конфліктів і підвищує якість взаємодії. Таким чином, невербальна комунікація не лише супроводжує вербальні висловлювання, а й є потужним механізмом впливу на динаміку сімейних стосунків. Її усвідомлення та корекція виступають ключовими чинниками формування конструктивної моделі взаємодії у подружжі [34, с.21].

Порушення невербальної комунікації часто пов'язане з внутрішніми емоційними бар'єрами — страхом відвертості, звичкою приховувати почуття, небажанням виявляти вразливість. Особливо це характерно для пар, де домінує установка на самоконтроль або занижена емоційна виразність. Внаслідок цього накопичується нерозказане, а емоційна дистанція зростає, що з часом підриває відчуття близькості.

До психологічних бар'єрів спілкування належать не лише емоційні, а й когнітивні фактори: стереотипи, фіксація на негативному досвіді, селективне сприйняття інформації. Партнери можуть чути не реальні слова, а їхнє спотворене відображення через призму власних установок. У таких випадках навіть нейтральна фраза може бути сприйнята як критика або звинувачення.

Іншим поширеним бар'єром є очікування симетричності реакцій. Один із партнерів може вважати, що його почуття й переживання мають бути зрозумілими без слів, а коли цього не відбувається — сприймати ситуацію як байдужість. Подібні невисловлені очікування створюють «пастку мовчання»,

коли замість обговорення проблеми відбувається відхід у внутрішній діалог, що поступово руйнує довіру.

Подолання комунікативних бар'єрів вимагає розвитку уважності до невербальних проявів і навчання розпізнаванню власних емоцій. Корисними є техніки емоційного зворотного зв'язку, коли партнер не лише слухає, а й вербалізує побачене: «Я бачу, що ти засмучений», «Здається, ти зараз хвилюєшся». Такі фрази допомагають створити атмосферу прийняття й безпеки, у якій навіть складні почуття можуть бути висловлені без страху осуду.

Невербальна комунікація, отже, є не лише фоном вербального обміну, а самостійним каналом глибокого емоційного контакту, який визначає ступінь довіри, тепла та взаєморозуміння в родині. Її усвідомлене використання здатне перетворити конфлікт на момент емоційного зближення, коли замість боротьби за правоту подружжя обирає діалог через емпатію.

Аналіз проблеми комунікації у подоланні сімейних конфліктів дозволяє розглядати спілкування не лише як технічний процес обміну повідомленнями, а як ціннісно-смыслову взаємодію, що визначає психологічний клімат сім'ї. Вона включає не лише вміння говорити, слухати чи проявляти емпатію, але й глибші особистісні риси — відкритість, довіру, відповідальність і здатність до співпереживання. Саме ці якості формують так звану комунікативну компетентність подружжя, яка є критичним чинником психологічного благополуччя сім'ї [32].

Важливою складовою такої компетентності є емоційна зрілість, яка постає як інтегральна якість особистості та включає здатність усвідомлювати власні емоції, диференціювати їх за інтенсивністю, походженням і впливом на поведінку, а також ідентифікувати й адекватно інтерпретувати емоційні стани партнера. Емоційна зрілість передбачає сформоване вміння регулювати афективні реакції, тобто вчасно помічати виникнення напруги, стримувати імпульсивні прояви, уникати автоматичних деструктивних реакцій і свідомо обирати такі форми поведінки, які сприяють підтриманню конструктивного діалогу. У цьому сенсі вона виступає важливою передумовою здатності до

емоційного самоконтролю, зниження внутрішньої реактивності та збереження психологічної рівноваги у складних ситуаціях.

Емоційна зрілість забезпечує гармонійний баланс між самовираженням і прийняттям іншого, що є фундаментом партнерських стосунків. Зріла особистість здатна відкрито та чесно говорити про власні потреби, очікування, розчарування й переживання, не порушуючи меж партнера та не руйнуючи емоційний контакт. Вона не використовує агресивні чи маніпулятивні форми висловлювання, не вдається до звинувачень чи узагальнень, а натомість орієнтується на взаєморозуміння та пошук рішень. Таке ставлення сприяє формуванню атмосфери психологічної безпеки, у якій обидві сторони почуваються почутими й прийнятими [24, с.23].

Емоційно зріле подружжя здатне обговорювати складні теми без переходу до звинувачень, оскільки вміє відокремлювати предмет суперечки від особистості партнера. Під час конфліктних ситуацій такі партнери демонструють уміння призупинити емоційно насичену взаємодію, взяти паузу, переосмислити власні реакції та повернутися до діалогу у більш врівноваженому стані. Зрілість також проявляється у готовності визнавати власні помилки, не сприймаючи це як загрозу самооцінці, а як природний елемент міжособистісної взаємодії.

Ще однією важливою характеристикою емоційної зрілості є здатність зберігати повагу одне до одного навіть у момент напруження, тобто утримуватися від приниження, іронії, сарказму чи девальвації емоцій партнера. Такий стиль взаємодії формує основу довіри, знижує інтенсивність конфліктних переживань і сприяє відновленню емоційного контакту. Партнери, які володіють високим рівнем емоційної зрілості, краще усвідомлюють власні межі, але водночас залишають місце для індивідуальних потреб іншого, що запобігає ескалації конфліктів і сприяє формуванню стабільних, зрілих та емоційно насичених стосунків [24, с.12].

Не менш значущим є розвиток психологічної гнучкості — здатності змінювати комунікативні стратегії залежно від контексту, не втрачаючи автентичності. Гнучкість дозволяє уникати крайнощів: надмірного домінування

чи пасивності, емоційної холодності чи надчутливості. У подружніх стосунках вона проявляється у вмінні переключати увагу з пошуку винних на пошук рішень, що суттєво знижує рівень напруження.

Сучасні підходи у психології сім'ї також підкреслюють роль ціннісної сумісності та спільних життєвих цілей як важливих комунікативних ресурсів, що визначають якість подружньої взаємодії. Ціннісна узгодженість охоплює спільне розуміння сенсу стосунків, сімейних ролей, пріоритетів, моральних норм та уявлень про бажане майбутнє. Коли партнери поділяють базові орієнтири, їхня взаємодія будується на глибшому емоційному та когнітивному підґрунті, де кожен відчуває, що його життєві плани підтримуються і розділяються іншою людиною. Саме тому сімейні психологи наголошують, що ступінь ціннісної сумісності є одним із ключових показників шлюбної стабільності.

Виявлено, що пари, які мають узгоджене бачення майбутнього, легше долають конфлікти, оскільки розглядають суперечності не як боротьбу за індивідуальні інтереси, а як завдання, що постає перед спільною командою. У таких стосунках домінує орієнтація на збереження єдності, а не на доведення власної правоти, що суттєво знижує інтенсивність конфліктних взаємодій. Наявність спільних цілей допомагає подружжю розподіляти обов'язки, взаємно підтримувати професійні або особистісні прагнення одне одного та бачити перспективу співіснування не як випадковість, а як свідомий вибір [24, с.12].

Спільні цінності стають основою для емоційного резонансу — глибинного відчуття емоційної спорідненості, яке дозволяє партнерам краще розуміти мотиви поведінки одне одного й співпереживати без необхідності надмірних пояснень. Такий резонанс особливо важливий у періоди життєвих криз, коли зовнішні обставини породжують напругу, тривогу або невизначеність. У подружжя з узгодженими ціннісними орієнтирами під час криз активізуються механізми взаємної підтримки, а не взаємних звинувачень, що сприяє збереженню емоційного контакту та загальної сімейної стабільності.

Дослідження показують, що саме спільні цінності виступають своєрідним психологічним «якорем», який допомагає подружжю орієнтуватися у складних

ситуаціях, не втрачаючи внутрішньої опори. Вони надають стосункам змістовності, сприяють формуванню довіри та створюють мотиваційний фундамент для подолання труднощів. Таким чином, ціннісна сумісність і узгоджені життєві цілі не лише зміцнюють якість комунікації, а й забезпечують довготривалу стійкість сімейних взаємин [13, с.11].

З позиції психології сім'ї цінності відіграють роль інтегративного механізму, який поєднує емоційну, когнітивну та поведінкову сфери подружньої взаємодії. Вони формують спільну систему смислів, у межах якої відбувається оцінювання подій, розподіл ролей, прийняття рішень та визначення пріоритетів. Науковці наголошують, що саме смислова єдність забезпечує узгодженість дій та внутрішнє порозуміння між людьми. У контексті подружжя це означає, що партнери здатні вибудовувати взаємодію, спираючись на загальні уявлення про добро, взаємну підтримку, відповідальність, сімейну єдність та партнерство [14, с.32].

Ціннісна сумісність значною мірою визначає також характер емоційної реактивності у стресових ситуаціях. Подружжя, яке поділяє спільні уявлення про важливість взаємної підтримки та психологічної безпеки, демонструє значно нижчий рівень емоційних конфліктогенів. Вони рідше вдаються до звинувачень, інтерпретують поведінку партнера менш упереджено і більшою мірою орієнтуються на співпрацю. Натомість пари з несумісними цінностями частіше демонструють неузгоджені реакції, що у кризових умовах може активізувати механізми захисного уникання, емоційної ізоляції або тенденцію до емоційного тиску.

Важливою складовою ціннісної єдності є узгодженість життєвих стратегій. Це концептуальні плани, що визначають напрям розвитку подружжя: питання кар'єри, виховання дітей, фінансового планування, соціальної активності, способу життя тощо. Коли ці стратегії співпадають або принаймні гармонійно узгоджуються, пара демонструє вищий рівень задоволеності стосунками та здатність до кооперації. Якщо ж життєві цілі суттєво різняться, виникають

приховані джерела хронічної напруги, що можуть тривалий час не проявлятися на поверхні, але у критичні моменти стають детонаторами конфліктів.

Цінності виконують також функцію внутрішнього регулятора поведінки. Партнери, які високо оцінюють чесність, відкритість, повагу та довіру, частіше контролюють власні емоційні реакції, зважають на почуття іншого та уникають деструктивних форм взаємодії. Цей процес має рефлексивний характер: особа свідомо співвідносить власні дії з прийнятими ціннісними нормами, що сприяє формуванню стабільної моделі поведінки. У ситуаціях сімейних конфліктів саме цінності стають внутрішнім бар'єром, який стримує агресивні імпульси та забезпечує можливість конструктивного діалогу [54, с.14].

У сучасних дослідженнях підкреслюється зв'язок між ціннісною єдністю і рівнем резильєнтності подружжя. Резильєнтність — це здатність відновлювати психологічну рівновагу після труднощів. Партнери, які мають узгоджені погляди на життя, демонструють не лише більшу стійкість до стресу, а й вищу ефективність у вирішенні проблем. Спільна ціннісна база виступає своєрідним ресурсом, що підтримує подружжя у періоди випробувань, дає відчуття єдності та впевненості у власних силах.

Цінності також визначають характер сприйняття та інтерпретації поведінки партнера. Якщо у подружжя сформовано ціннісну установку на довіру, підтримку та доброзичливість, випадкові негативні прояви поведінки не викликають надмірної емоційної реакції. Навпаки, у сім'ях із низьким рівнем ціннісної єдності кожен негативний сигнал інтерпретується як загроза або прояв недоброзичливості, що значно підвищує конфліктний потенціал взаємодії.

Узгодження цінностей сприяє розвитку діалогічної моделі подружньої комунікації. Діалог у цьому разі розуміється не лише як обмін інформацією, а як процес глибинного взаєморозуміння, у якому партнери визнають право одне одного на індивідуальність, але водночас залишаються у взаємопов'язаній системі спільних смислів. Така модель сприяє конструктивному вирішенню суперечностей, запобігає емоційним вибухам і формує атмосферу психологічної безпеки [44, с.112].

У довготривалій перспективі спільні цінності виконують стабілізуючу функцію, знижуючи ризики хронічних конфліктів, емоційного виснаження та відчуження. Пари з високим рівнем ціннісної сумісності значно легше проходять через етапи життєвих трансформацій — народження дитини, зміни соціального статусу, професійні кризи чи втрати. Цінності стають основою адаптивної поведінки, яка дозволяє подружжю не втрачати орієнтацію у складних обставинах та підтримувати взаємну довіру.

Важливо також враховувати, що ціннісна єдність не є статичною характеристикою. Вона формується, переглядається та зміцнюється у процесі спільного досвіду, розвитку подружжя, зміни життєвих пріоритетів. Саме тому комунікація, рефлексія та взаємна відкритість є ключовими умовами підтримання ціннісної гармонії. За відсутності діалогу навіть початково узгоджені цінності можуть поступово руйнуватися, що призводить до зростання дистанції між партнерами та зменшення емоційної залученості.

Таким чином, ефективна міжособистісна комунікація у сім'ї є не просто навичкою, а інтегральною характеристикою особистісного розвитку, яка поєднує когнітивні, емоційні й ціннісні аспекти. Вона виступає ключовим психологічним ресурсом подолання конфліктів, збереження взаємоповаги та відновлення почуття єдності подружжя. Саме тому в подальшому дослідженні доцільно емпірично перевірити взаємозв'язок між рівнем розвитку комунікативної компетентності та схильністю до конфліктності у сімейних стосунках.

## Висновки до розділу

У теоретичному розділі було з'ясовано, що міжособистісна комунікація в сім'ї є складною багаторівневою системою емоційного, когнітивного та поведінкового взаємозв'язку між її членами. Вона визначає якість сімейного клімату, рівень довіри та стійкість подружніх стосунків у кризових ситуаціях.

Проведений аналіз наукових джерел дозволив визначити, що сімейні конфлікти є природним компонентом розвитку подружніх відносин і відображають зіткнення індивідуальних цінностей, потреб, очікувань і життєвих стратегій. Їх психологічна природа полягає у взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, що виявляються через особливості сприйняття, емоційного реагування та комунікації партнерів.

Було встановлено, що комунікація відіграє ключову роль у профілактиці й подоланні конфліктів. Її ефективність залежить від рівня розвитку емпатії, активного слухання, рефлексії та здатності до емоційної саморегуляції. Доведено, що порушення комунікативної взаємодії — зокрема використання звинувачувальних суджень, відсутність зворотного зв'язку, емоційна закритість або суперечність між вербальними й невербальними сигналами — створюють передумови для виникнення конфліктів і поглиблення психологічного відчуження. Особливу увагу приділено невербальним аспектам спілкування, які є носіями емоційного змісту та визначають тон взаємодії. Відповідність між словами, інтонацією і поведінковими проявами формує атмосферу довіри, тоді як суперечності між ними викликають напруження [54, с.11].

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що ефективна міжособистісна комунікація є не лише способом інформаційного обміну, а й головним психологічним ресурсом збереження стабільності сімейних відносин. Саме комунікативна компетентність подружжя забезпечує здатність до конструктивного діалогу, взаємоповаги та спільного подолання життєвих труднощів.

Отже, подальше дослідження доцільно спрямувати на емпіричне вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку міжособистісної комунікації та схильністю до конфліктної поведінки у подружніх парах, а також на розробку практичних програм психологічної підтримки сімей у період кризових випробувань.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ПРОЦЕСІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

#### 2.1. Обґрунтування методик та організації емпіричного дослідження

Беручи до уваги результати проведеного теоретичного аналізу у попередньому розділі даної роботи, для комплексного визначення психологічних особливостей міжособистісної комунікації у подружніх парах у контексті сімейних конфліктів було використано такі психодіагностичні методики:

1. Опитувальник «Задоволеність шлюбом»;
2. Опитувальник «Вимірювання установок у подружній парі»;
3. Тест міжособистісних відносин;
4. Аналіз сімейної тривоги;
5. Експрес-діагностика рівня самооцінки (шкала самоповаги).

Обґрунтуємо цей діагностичний інструментарій детальніше.

*1. Опитувальник «Задоволеність шлюбом».* Дана методика спрямована на визначення рівня суб'єктивної задоволеності сімейними взаєминами, що відображає емоційне благополуччя партнерів, їхню психологічну близькість, довіру, ступінь підтримки та рівень гармонії у шлюбі. Опитувальник складається з 24 тверджень, що охоплюють ключові сфери сімейного життя — комунікативну, емоційну, побутову, матеріальну, виховну. Досліджуваним пропонується оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, де 1 означає повну незгоду, а 5 — повну згоду.

Методика дозволяє виявити рівень задоволеності як у цілому, так і за окремими аспектами сімейних відносин. Показники розраховуються за сумою набраних балів: високі значення свідчать про позитивне сприйняття шлюбу, емоційну стабільність і високу якість комунікації; середні — про наявність

окремих труднощів у взаємодії; низькі — про напруження, відчуження або конфліктність у сімейних стосунках.

Особливістю опитувальника є можливість виявлення відмінностей у сприйнятті шлюбу обома партнерами. Порівняння їхніх результатів дає змогу визначити ступінь збігу уявлень про сімейне щастя, очікування та реальний досвід. Значні розбіжності у відповідях є ознакою комунікативних бар'єрів, відсутності емоційної синхронії, що підвищує ризик виникнення конфліктів.

Результати методики використовуються як кількісний і якісний показник емоційного клімату в подружжі. Вони дозволяють оцінити рівень довіри, здатність до взаємної підтримки, гнучкість у розв'язанні побутових і ціннісних суперечностей, а також визначити напрямки подальшої психологічної допомоги. Методика показала високу валідність і надійність у роботі з дорослими вибірками, зокрема з подружніми парами, що переживають адаптаційні чи кризові етапи у стосунках.

## *2. Опитувальник «Вимірювання установок у подружній парі»*

Ця методика застосовується для виявлення індивідуальних і спільних установок подружжя, що визначають характер їхньої взаємодії, ставлення одне до одного, до сімейних обов'язків, виховання дітей, матеріальних питань і розв'язання конфліктів. Основою методики є положення про те, що система шлюбно-сімейних установок впливає на стабільність подружжя, задоволеність стосунками та ефективність міжособистісної комунікації [32, с.11].

Опитувальник складається з блоків тверджень, які охоплюють такі сфери: ставлення до шлюбу як соціально-психологічного інституту; ставлення до партнера; ставлення до дітей і батьківських ролей; ставлення до можливості розлучення; уявлення про рівноправність і розподіл обов'язків. Досліджуваним пропонується оцінити кожне твердження за семибальною шкалою — від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

Виконання опитувальника триває близько 20 хвилин. Після обробки відповідей визначається домінуючий тип установки, що відображає психологічну позицію особи у шлюбі: партнерська, традиційна, залежна або

автономна. Кожен тип має свої особливості комунікативної поведінки. Партнерська установка характеризується прагненням до рівноправності, взаємоповаги та відкритого діалогу. Традиційна орієнтація пов'язана з дотриманням усталених сімейних ролей і високою значущістю соціальних норм. Залежна установка відображає потребу в емоційній підтримці та схильність уникати конфліктів, тоді як автономна виявляється через прагнення до самостійності, що може супроводжуватися зниженням емпатійності.

Порівняння результатів обох партнерів дає змогу виявити ступінь узгодженості їхніх установок. Висока узгодженість свідчить про гармонійну комунікацію, подібність цінностей і взаємну підтримку, тоді як розбіжність у базових установках часто стає підґрунтям для конфліктів.

Методика також дозволяє оцінити динаміку сімейних відносин, зокрема зміни у ставленні до партнера під впливом життєвих подій або стресових факторів. Результати можуть бути представлені у вигляді профілю подружньої сумісності, який відображає баланс між потребою у близькості та прагненням до самостійності.

Використання опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі» у дослідженні сприяє глибшому розумінню внутрішньої структури сімейної взаємодії. Його результати дають змогу пояснити джерела комунікативних труднощів і визначити потенціал до конструктивного вирішення конфліктів. У поєднанні з іншими інструментами методика забезпечує багаторівневий аналіз психологічної сумісності подружжя та якості їхнього спілкування.

### *3. Тест міжособистісних відносин*

Ця методика використовується для визначення типових форм поведінки особистості у спілкуванні, що дозволяє охарактеризувати особливості міжособистісної комунікації в подружніх взаєминах. Дослідження міжособистісних відносин є важливим у контексті вивчення сімейної взаємодії, оскільки саме характер спілкування, ставлення до партнера, схильність до домінування або підпорядкування визначають загальну атмосферу сімейного життя.

Методика ґрунтується на ідеї, що поведінка людини в спілкуванні може бути описана через поєднання двох вимірів: «домінування — підпорядкування» та «дружність — ворожість». Ці виміри утворюють комунікативний простір, у якому виділяють вісім основних типів міжособистісної поведінки: авторитарний, незалежно-домінантний, агресивний, підозріло-скептичний, підлегло-залежний, співпрацюючий, доброзичливо-альтруїстичний та відповідально-дружній. Кожен із типів відображає певну стратегію взаємодії з іншими людьми, зокрема з партнером у сімейних стосунках [54, с.112].

Опитувальник містить 128 тверджень, що описують різноманітні реакції, риси або ставлення людини до оточення. Респондент має обрати «так» або «ні» щодо кожного твердження залежно від того, наскільки воно відповідає його звичній поведінці. Тестування проводиться індивідуально, тривалість становить близько 25–30 хвилин. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей, що належать до кожного з восьми типів.

Кожен тип міжособистісної поведінки має свою характеристику.

- *Авторитарний* тип відображає схильність до контролю, рішучість, впевненість у власній правоті. У сімейному контексті це може проявлятися як прагнення домінувати або нав'язувати партнеру власні рішення.
- *Незалежно-домінантний* тип пов'язаний із потребою у самостійності, ініціативності, проте без надмірного контролю над іншими.
- *Агресивний* тип характеризується критичністю, прямолінійністю, іноді конфронтаційністю у спілкуванні.
- *Підозріло-скептичний* тип виражає недовіру, схильність до емоційної дистанції, що може ускладнювати відкриту комунікацію.
- *Підлегло-залежний* тип відзначається поступливістю, бажанням уникати конфліктів, орієнтацією на підтримку партнера навіть ціною власних інтересів.
- *Співпрацюючий* тип характеризується високим рівнем емпатії, готовністю до взаємодії, визнанням цінності партнера.

- *Доброзичливо-альтруїстичний* тип виявляється через ширість, чуйність, підтримку, емоційну відкритість.
- *Відповідально-дружній* тип поєднує прагнення до гармонійної співпраці з готовністю брати на себе ініціативу та відповідальність за емоційний клімат у стосунках.

Обробка результатів передбачає побудову графічного профілю, який наочно відображає домінуючі тенденції у поведінці досліджуваного. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити комунікативний стиль кожного партнера та рівень їхньої сумісності. Наприклад, поєднання агресивного типу в одного з партнерів із підлегло-залежним у іншого може свідчити про дисбаланс у системі стосунків і високу ймовірність конфліктів. Натомість взаємодоповнюючі типи (наприклад, співпрацюючий і відповідально-дружній) забезпечують стабільність, довіру й психологічний комфорт.

Використання тесту міжособистісних відносин дає змогу комплексно оцінити не лише зовнішні прояви комунікації, а й внутрішні мотиваційні механізми, що визначають поведінку людини у шлюбі. Методика має високу прогностичну цінність, оскільки дозволяє виявити потенційні зони напруження у взаєминах, сформулювати рекомендації для покращення взаєморозуміння та попередження конфліктів.

#### *4. Методика «Аналіз сімейної тривоги»*

Ця методика спрямована на виявлення рівня психологічного напруження у сімейній системі, а також тих сфер взаємодії, які викликають найбільше занепокоєння, невпевненість чи емоційний дискомфорт у подружжя. Сімейна тривога є показником внутрішньої нестабільності, незадоволеності, емоційної напруженості, що накопичується внаслідок нерозв'язаних конфліктів або невідповідності очікувань партнерів.

Методика передбачає аналіз різних видів тривожності — особистісної, ситуативної та рольової. У структурі опитувальника подані твердження, що відображають переживання, пов'язані із сімейними ролями, очікуваннями партнера, матеріальними труднощами, питаннями виховання дітей,

комунікацією та особистісними межами. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому самопочуттю у шлюбі, за чотирибальною шкалою — від «ніколи» до «постійно».

Методика містить кілька шкал, які дозволяють диференційовано оцінити структуру сімейної тривоги:

- *Емоційна тривога* — відображає внутрішню напруженість, невпевненість у собі, страх втратити прихильність партнера.
- *Соціально-рольова тривога* — показує невпевненість у виконанні власних сімейних ролей (матері, батька, дружини, чоловіка) або невідповідність очікуванням партнера.
- *Комуникативна тривога* — характеризує труднощі у спілкуванні, страх бути нерозумілим, відчуття віддаленості чи емоційного відчуження.
- *Конфліктна тривога* — виявляє рівень страху перед конфронтацією, схильність уникати суперечок, навіть якщо вони необхідні для вирішення проблем.
- *Екзистенційна тривога* — пов'язана з переживанням нестійкості стосунків, сумнівами щодо майбутнього сім'ї та власної ролі у ній.

Інтерпретація результатів проводиться шляхом підрахунку балів за кожною шкалою окремо та за загальним індексом тривоги.

- *Високий рівень* свідчить про емоційне виснаження, підвищену чутливість до оцінки партнера, часті відчуття напруги.
- *Середній рівень* характеризує наявність окремих переживань, які не порушують загальної стабільності відносин.
- *Низький рівень* вказує на емоційну врівноваженість, довіру та впевненість у партнері.

Отримані результати дозволяють не лише оцінити індивідуальний рівень тривожності кожного з подружжя, а й порівняти їх між собою. Значні відмінності між партнерами часто свідчать про неузгодженість емоційних очікувань і можуть бути джерелом конфліктів. Висока тривожність у одного з партнерів

нерідко корелює з тенденцією до емоційного уникання або компенсаторного домінування іншого.

Особливу діагностичну цінність має можливість аналізу «карти тривожності» подружньої пари, що візуально демонструє найбільш проблемні сфери взаємодії. Це дозволяє психологу цілеспрямовано розробляти рекомендації, спрямовані на зниження напруження та підвищення рівня психологічної безпеки у сім'ї.

Методика є ефективним інструментом як для індивідуальної, так і для парної діагностики. Її результати дають змогу виявити глибинні причини конфліктів, пов'язані не лише з поведінковими проявами, а й із внутрішнім емоційним станом подружжя. Таким чином, «Аналіз сімейної тривоги» виступає одним із ключових інструментів у комплексному дослідженні міжособистісної комунікації та гармонійності сімейних відносин.

##### *5. Методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки (шкала самоповаги)»*

Ця методика використовується для дослідження загального рівня самоповаги, упевненості у власних силах та емоційної стійкості особистості. У контексті сімейних стосунків самооцінка є одним із провідних чинників, що визначає характер комунікації, здатність до компромісів, конструктивність поведінки у конфліктних ситуаціях та рівень психологічного благополуччя подружжя. Адекватна самооцінка забезпечує здатність сприймати партнера як рівного, поважати його межі та уникати емоційних коливань, тоді як завищена або занижена може провокувати напруження, ревності, залежність чи уникання спілкування.

Опитувальник складається з ряду тверджень (у середньому 10–15), що стосуються уявлень людини про себе, власну цінність, компетентність, привабливість і значущість у стосунках. Респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його уявленню про себе, за чотирибальною шкалою — від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Для частини тверджень застосовується зворотне кодування, що дозволяє підвищити точність результатів.

Обробка даних полягає у підрахунку суми балів за всіма пунктами. Отриманий показник порівнюється з діапазоном нормативних значень, що дає змогу визначити рівень самооцінки:

➤ *Високий рівень* — особа характеризується стабільністю, впевненістю у власній цінності, здатністю приймати себе й партнера без ідеалізації. У подружніх стосунках такі люди зазвичай демонструють емоційну зрілість, відкритість і схильність до конструктивного діалогу.

➤ *Середній рівень* — свідчить про адекватне, але ситуативно змінне самосприйняття; емоційний стан може коливатися залежно від обставин чи оцінки партнера. Такі респонденти здатні до самоконтролю, однак у періоди стресу можуть проявляти невпевненість або підвищену чутливість.

➤ *Низький рівень* — характерний для осіб із внутрішньою невпевненістю, залежністю від зовнішнього схвалення та страхом критики. У шлюбі це часто проявляється через емоційну залежність, уникання суперечок, пасивність або схильність до самозвинувачення.

Методика дозволяє також аналізувати окремі аспекти самоповаги:

➤ *Адаптивну самооцінку* — відображає рівень прийняття себе, гнучкість і здатність до особистісного зростання.

➤ *Рефлексивну самооцінку* — характеризує усвідомлення власних якостей, уміння бачити свої сильні та слабкі сторони.

➤ *Соціальну самооцінку* — пов'язана з відчуттям власної значущості в очах інших людей, зокрема партнера.

➤ *Емоційну стабільність* — демонструє ступінь внутрішнього контролю й довіри до себе.

Результати тесту можуть бути використані для виявлення зв'язку між рівнем самоповаги та стилем спілкування в подружжі. Наприклад, низька самооцінка часто корелює з пасивно-залежною поведінкою, униканням відкритого обговорення проблем, страхом відторгнення, тоді як висока — з ініціативністю, упевненістю й відкритістю у взаємодії. Водночас завищена

самооцінка може спричиняти тенденцію до домінування, критичності або емоційної віддаленості, що негативно впливає на партнерські стосунки.

Завдяки простоті виконання і високій діагностичній валідності методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки» є ефективним інструментом не лише для оцінки індивідуальних характеристик особистості, але й для аналізу міжособистісних аспектів шлюбної комунікації. Її результати можуть бути використані для подальшої інтерпретації у взаємозв'язку з показниками задоволеності шлюбом, сімейної тривожності та типом міжособистісних відносин, що дозволяє створити цілісну картину психологічного функціонування подружньої пари [44, с.114].

Запропонований комплекс діагностичних методик забезпечує цілісне вивчення психологічних особливостей міжособистісної комунікації у подружніх парах. Опитувальники дозволяють дослідити як емоційно-ціннісний, так і когнітивно-поведінковий рівні взаємодії між партнерами. Їх комбінація створює можливість виявити не лише загальний рівень задоволеності шлюбом, а й глибинні чинники, що впливають на ефективність спілкування, рівень тривожності та самооцінку. Отримані результати дають змогу побудувати комплексну модель комунікативної динаміки у сімейних стосунках, що стане підґрунтям для подальшого аналізу емпіричних даних та розроблення програми психологічної підтримки подружніх пар.

## **2.2 Результати емпіричного дослідження міжособистісної комунікації у подружніх парах**

Для проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей міжособистісної комунікації у процесі сімейних конфліктів було сформовано вибірку, до якої увійшло 25 подружніх пар (40 осіб віком від 25 до 45 років), які перебувають у шлюбі понад три роки. Дослідження проводилося на базі

Регіонального інноваційно-консультативного центру (РІКЦ) м. Хмельницького. Участь була добровільною та анонімною.

Для оцінки загального рівня задоволеності подружніми взаєминами застосовано опитувальник «Задоволеність шлюбом», що дозволяє визначити емоційно-психологічний комфорт у стосунках, рівень підтримки, взаєморозуміння та відчуття близькості між партнерами.

Результати емпіричного дослідження даного компоненту проілюстровано в таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1 – Розподіл рівнів задоволеності шлюбом серед подружніх пар (у %)

<i>Рівні задоволеності</i>	<i>Рівні задоволеності</i>	<i>Рівні задоволеності</i>
<i>Високий</i>	9 пар	36,0
<i>Середній</i>	11 пар	44,0
<i>Низький</i>	5 пар	20,0

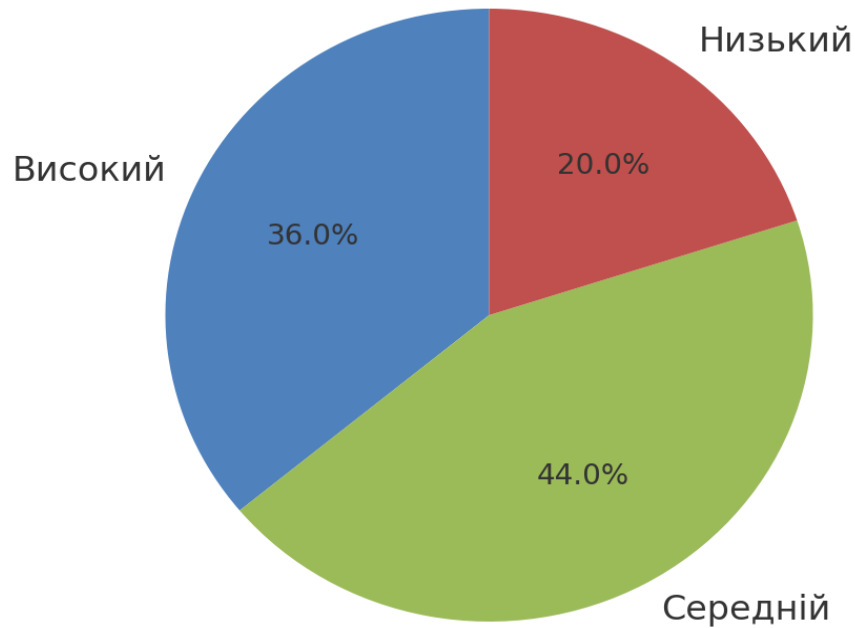


Рисунок 2.1– Рівні задоволеності шлюбом серед досліджуваних подружніх пар, (%)

За результатами опитування встановлено, що більшість подружніх пар (44,0%) мають середній рівень задоволеності шлюбом. Це свідчить про наявність загальної емоційної стабільності та позитивного ставлення до партнера, однак у комунікації таких пар періодично виникають труднощі, пов'язані з невідповідністю очікувань або недостатньою відкритістю у висловленні почуттів. Високий рівень задоволеності виявлено у 36,0% учасників, які демонструють гармонійні взаємини, взаємну підтримку, довіру та здатність до конструктивного обговорення проблем. Для цих пар характерна емоційна згуртованість і спільність цінностей.

Натомість низький рівень задоволеності виявлено у 20,0% респондентів, що свідчить про підвищену емоційну дистанцію, часті конфлікти, труднощі у розв'язанні побутових і рольових суперечностей. Такі пари схильні до взаємних претензій, відчуття нерозуміння та емоційного виснаження. У більшості випадків саме комунікативні труднощі (брак слухання, захисна поведінка,

занижена емпатійність) виступають провідним чинником зниження задоволеності шлюбом.

Порівняльний аналіз показників свідчить, що середній рівень задоволеності не є стабільним станом: за наявності зовнішніх стресових чинників або відсутності конструктивного діалогу він може знижуватися, формуючи передумови до сімейних конфліктів. Отже, рівень задоволеності шлюбом виступає індикатором ефективності міжособистісної комунікації та може розглядатися як один із ключових маркерів психологічного благополуччя сім'ї.

Для виявлення ціннісних орієнтацій, ставлення до шлюбу, партнерства та сімейних ролей було використано опитувальник «Вимірювання установок у подружній парі». Методика дозволила виявити домінуючі установки, які визначають стиль взаємодії між чоловіком і дружиною: партнерську, традиційну, автономну або залежну. Отримані результати подані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.1 – Розподіл рівнів задоволеності шлюбом серед учасників дослідження (у %)

<i>Тип установки</i>	<i>Кількість пар</i>	<i>У відсотках (%)</i>
<i>Партнерська</i>	10 пар	40,0
<i>Традиційна</i>	7 пар	28,0
<i>Залежна</i>	5 пар	20,0
<i>Автономна</i>	3 пари	12,0

Типи установок у подружніх парах, (%)

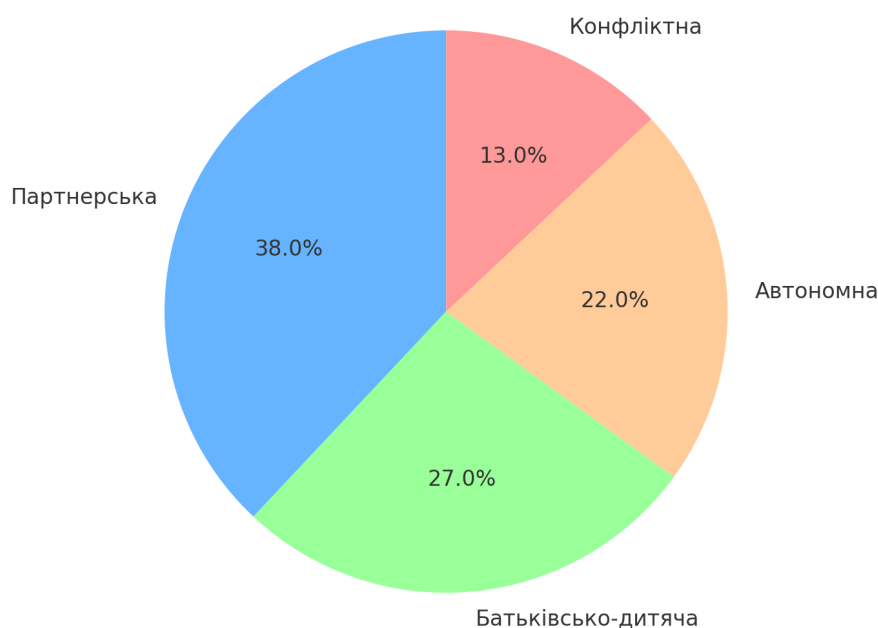


Рисунок 2.2 – Типи домінуючих установок у подружніх парах (у %)

За результатами опитування встановлено, що у 40,0% пар домінує партнерська установка, яка базується на рівноправності, взаємній повазі та відкритій комунікації. Такі пари характеризуються високим рівнем емпатії, здатністю до компромісів, спільним прийняттям рішень і взаємною підтримкою. Їхнє спілкування зазвичай конструктивне, спрямоване на збереження психологічної близькості.

*Традиційна установка* виявлена у 28,0% пар і проявляється в орієнтації на усталені соціальні ролі, розподіл обов'язків за принципом «чоловік — глава сім'ї», «жінка — берегиня дому». Хоча така модель часто забезпечує стабільність, вона може призводити до обмеження особистісної автономії та зниження рівня відкритості у спілкуванні, особливо у вирішенні конфліктних ситуацій.

*Залежна установка* притаманна 20,0% респондентів і характеризується підвищеною потребою у схваленні партнера, емоційній підтримці, страхом самотності. У таких парах спостерігається менша здатність до відкритого

обговорення проблем, що з часом може спричиняти приховану напругу або пасивно-агресивну поведінку.

*Автономна установка*, зафіксована у 12,0% учасників, свідчить про прагнення до незалежності, збереження особистого простору, але за умов недостатньої емпатії вона може призводити до емоційної дистанції між партнерами.

Отримані результати демонструють, що партнерська установка є найсприятливішою для ефективної міжособистісної комунікації, оскільки поєднує взаємну повагу, рівноправність і гнучкість у вирішенні конфліктів. У той же час переважання традиційної або залежної орієнтації може обмежувати відкритість діалогу та ускладнювати адаптацію подружжя до нових соціальних і життєвих обставин.

Емоційно-регулятивний компонент міжособистісної комунікації в подружніх взаєминах діагностувався за методикою «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ). Ця методика дозволяє виявити рівень емоційного напруження, тривожності та психологічного неблагополуччя у членів подружжя, що виникає внаслідок порушення гармонії у сімейній взаємодії.

Вона охоплює низку шкал, які характеризують прояви тривоги у сфері сімейного життя:

- *шкала сімейної тривоги*, що відображає загальний рівень емоційного дискомфорту у шлюбі;
- *шкала міжособистісної напруги*, яка показує, наскільки частими є конфлікти, образи або відчуття нерозуміння;
- *шкала рольової невизначеності*, що фіксує труднощі у розподілі сімейних обов'язків;
- *шкала тривоги за дітей*, яка демонструє, наскільки батьківські переживання впливають на загальний психологічний клімат родини.

Методика передбачає оцінку відповідей респондентів за п'ятибальною шкалою від 0 до 4 балів. Підраховується сумарний бал для кожної шкали, який інтерпретується за трьома рівнями:

- *низький рівень тривоги (0–20 балів)* – гармонійні взаємини, відсутність виражених конфліктів;
- *середній рівень тривоги (21–35 балів)* – наявні епізодичні конфлікти, емоційна нестабільність у комунікації;
- *високий рівень тривоги (36 балів і більше)* – емоційне напруження, незадоволеність стосунками, ймовірність загострення конфліктів.

У таблиці 2.2 та на рисунку 2.3 подано узагальнені результати емпіричного дослідження рівнів сімейної тривоги серед учасників дослідження.

Таблиця 2.2 – Рівні сімейної тривоги у подружніх парах (у %)

<i>Рівень тривоги</i>	<i>Кількість осіб (n=40)</i>	<i>Відсоток (%)</i>
<i>Високий</i>	10	25,0
<i>Середній</i>	18	45,0
<i>Низький</i>	12	30,0

Рівні сімейної тривоги у подружніх парах, (%)

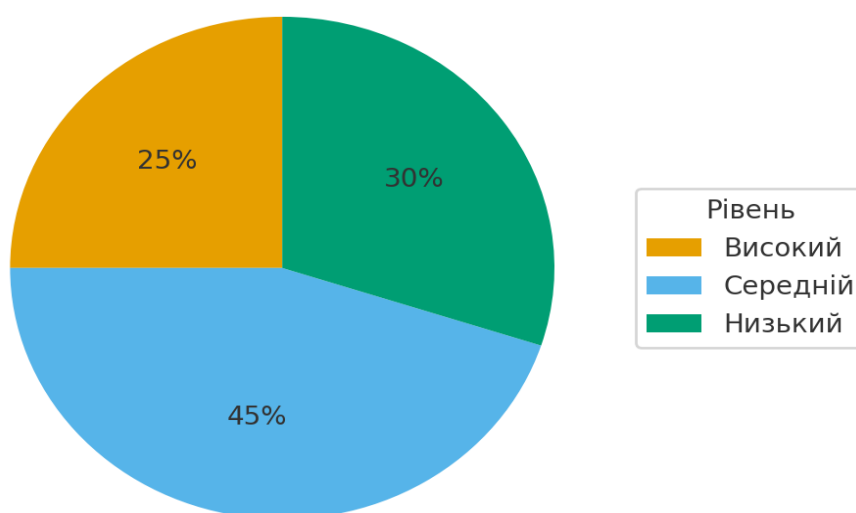


Рисунок 2.2 – Рівні сімейної тривоги у подружніх парах, (%)

За результатами діагностики видно, що *середній рівень сімейної тривоги (45,0%)* є найбільш поширеним серед досліджуваних подружніх пар. Це свідчить про наявність помірного емоційного напруження, яке не завжди переходить у відкриті конфлікти, проте створює психологічне тло для потенційних непорозумінь.

*Високий рівень тривоги (25,0%)* демонструє, що чверть респондентів переживають постійне емоційне напруження, відчуття невпевненості та незадоволення взаєминами. Це може бути пов'язано з тривалими конфліктами, нерівномірним розподілом сімейних ролей, відсутністю емоційної підтримки чи недостатнім рівнем довіри між партнерами.

Водночас *низький рівень тривоги (30,0%)* спостерігається у третини подружніх пар, що вказує на гармонійний тип комунікації, високий рівень взаєморозуміння та ефективну емоційну саморегуляцію. Такі пари схильні до конструктивного розв'язання суперечок і відкритого обговорення проблем, що сприяє стабільності шлюбних взаємин.

Отже, отримані результати підтверджують, що більшість подружніх пар характеризуються помірною емоційною стабільністю, однак для частини респондентів актуальною залишається потреба у психологічній підтримці, спрямованій на зниження рівня сімейної тривоги та формування конструктивних моделей комунікації.

Рівень самоповаги як чинник міжособистісної комунікації подружжя вивчався за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки» (шкала самоповаги). Цей інструмент дає можливість оцінити загальну емоційно-ціннісну позицію особистості щодо себе, визначити ступінь впевненості у власній значущості та здатність до прийняття себе, що є ключовими детермінантами ефективної сімейної взаємодії.

Методика містить 20 тверджень, які відображають позитивні або негативні судження про себе. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому стану, за п'ятибальною шкалою від 1 (“повністю

не згоден”) до 5 (“повністю згоден”). Сумарний бал інтерпретується за такими рівнями:

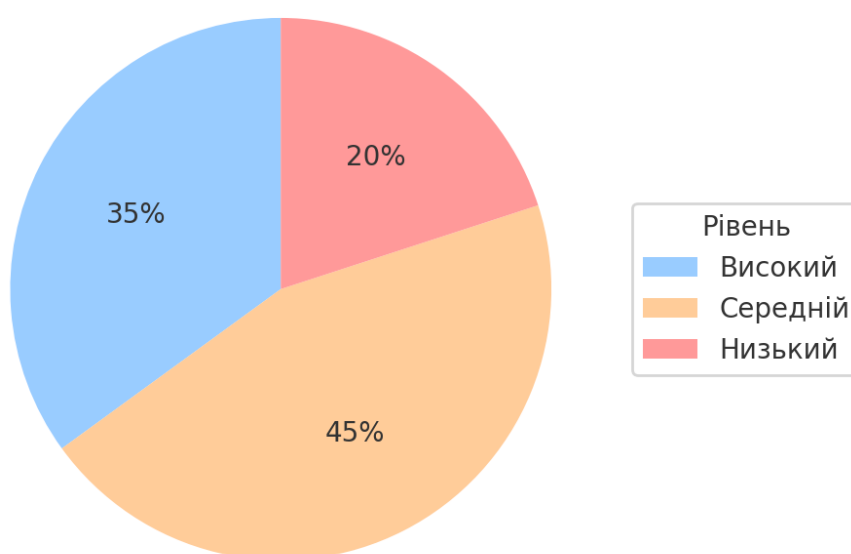
- високий рівень самоповаги (80–100 балів) — стійке позитивне ставлення до себе, емоційна стабільність, упевненість у власній цінності;
- середній рівень (60–79 балів) — помірно позитивне ставлення, але з окремими сумнівами у власній компетентності або привабливості;
- низький рівень (менше 60 балів) — занижена самооцінка, схильність до самокритики, залежність від зовнішнього схвалення.

У таблиці 2.3 та на рисунку 2.3 подано узагальнені результати емпіричного дослідження рівня самоповаги подружніх пар.

Таблиця 2.3 – Рівні самоповаги у подружніх парах (у %)

<i>Рівень самоповаги</i>	<i>Кількість осіб (n=40)</i>	<i>Відсоток (%)</i>
<i>Високий</i>	14	35,0
<i>Середній</i>	18	45,0
<i>Низький</i>	8	20,0

Рівні самоповаги у подружніх парах, (%)



*Аналіз отриманих результатів* засвідчив, що у більшості досліджуваних подружніх пар переважає *середній рівень самоповаги (45,0%)*, що свідчить про відносно стабільну позитивну самооцінку, однак із наявними коливаннями, залежними від соціального схвалення чи ситуаційних факторів. Такі партнери, як правило, зберігають упевненість у власних силах у сприятливих умовах, проте у стані конфлікту або стресу схильні до сумнівів щодо власної значущості.

*Високий рівень самоповаги (35,0%)* притаманний особам, які характеризуються внутрішньою впевненістю, адекватним самосприйняттям та стійкістю у стосунках. Вони схильні до конструктивної комунікації, відкритого вираження емоцій і готовності брати відповідальність за власні дії. Такий рівень самоповаги сприяє взаємоповазі у шлюбі, знижує ризики емоційної залежності та конфліктності.

*Низький рівень самоповаги (20,0%)* виявлено у меншій частині респондентів, однак саме ця група характеризується підвищеною чутливістю до критики, схильністю до самозвинувачень і потребою у постійному підтвердженні власної цінності. У міжособистісній взаємодії такі особи частіше обирають пасивну або оборонну позицію, що може провокувати нерівновагу у комунікації та посилювати напруження у стосунках.

Отже, узагальнені результати свідчать, що більшість подружніх пар демонструє *адекватний рівень самоповаги*, який забезпечує базу для конструктивної взаємодії, проте наявність групи з низькою самооцінкою підтверджує доцільність *психологічного супроводу, спрямованого на розвиток самоприйняття, упевненості та емоційної автономії* як засобу профілактики сімейних конфліктів.

У ході емпіричного дослідження було застосовано п'ять психодіагностичних методик, які дозволили комплексно оцінити особливості міжособистісної комунікації у подружніх парах. Дослідження охопило 40 осіб (25 подружніх пар), що перебувають у шлюбі понад три роки. Опитування проводилося на базі Регіонального інформаційно-консультативного центру. За результатами опитувальника «Задоволеність шлюбом» встановлено, що

більшість респондентів (42,5%) мають середній рівень задоволеності шлюбом. Це свідчить про загалом позитивне сприйняття сімейних стосунків при наявності окремих труднощів у комунікації. Високий рівень задоволеності продемонстрували 32,5% опитаних, що характеризує пари з високим рівнем довіри, підтримки та емоційної близькості. Низький рівень виявлено у 25,0% респондентів, що вказує на зниження емоційного комфорту та часті непорозуміння у взаємодії.

Застосування опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі» дало змогу визначити, що 38% учасників орієнтовані на партнерську модель взаємодії, що передбачає рівність і взаємоповагу. 27% мають батьківсько-дитячі установки, які виявляються у надмірній опіці або залежності одного з партнерів. 22% респондентів демонструють автономні установки, пов'язані з прагненням до особистісної незалежності. 13% учасників показали конфліктну установку, що виражається у схильності до суперництва та емоційної дистанції.

Результати тесту Лірі (діагностика міжособистісних відносин) показали, що у структурі взаємодії подружніх пар переважають співпрацюючий тип (22%), відповідально-дружній (18%) та доброзичливо-альтруїстичний (14%). Такі показники вказують на схильність до конструктивного спілкування та взаєморозуміння. Водночас 10% учасників продемонстрували авторитарні тенденції, 9% — незалежно-домінантні, а 7% — агресивні прояви. Підлегло-залежний тип зафіксовано у 12% респондентів, а підозріло-скептичний — у 8%, що свідчить про наявність певних труднощів у підтриманні емоційного балансу.

Методика «Аналіз сімейної тривоги (АСТ) показала, що 45% опитаних характеризуються середнім рівнем сімейної тривоги, який відображає помірне емоційне напруження у побутовій сфері. Високий рівень тривоги зафіксовано у 25% подружніх пар, що може бути пов'язано з конфліктами або недостатньою підтримкою партнера. Низький рівень тривоги (30%) засвідчує наявність стабільності, емоційної близькості та гармонійного спілкування.

За результатами експрес-діагностики рівня самооцінки (шкала самоповаги) встановлено, що у більшості респондентів (45%) самооцінка

перебуває на середньому рівні. Такі особи мають помірну впевненість у собі, але залежать від оцінки партнера та зовнішнього схвалення. Високий рівень самоповаги виявлено у 35% опитаних — це особи зі стабільною самооцінкою, здатні до відкритого діалогу й емоційної саморегуляції. Низький рівень самоповаги характерний для 20% респондентів, що супроводжується підвищеною вразливістю та схильністю до внутрішніх сумнівів.

Отримані дані засвідчують, що більшість подружніх пар демонструють помірну стабільність у шлюбних взаєминах, поєднану з окремими ознаками емоційної напруги. Переважають партнерські установки, середній рівень самооцінки та співпрацюючий стиль комунікації. Разом із тим у частини респондентів зберігаються конфліктні установки, підвищена тривожність і схильність до домінування або підпорядкування, що знижує ефективність діалогу в подружжі.

Таким чином, сукупність результатів дозволяє зробити висновок, що міжособистісна комунікація подружжя у сучасних умовах характеризується тенденцією до партнерської взаємодії з частковими проявами емоційної нестабільності, які потребують подальшої психопрофілактичної роботи.

### **2.3 Тренінг розвитку ефективної міжособистісної комунікації у процесі подолання сімейних конфліктів**

На підставі результатів емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму, спрямовану на формування та розвиток ефективної міжособистісної комунікації як ключового психологічного ресурсу подолання сімейних конфліктів. Необхідність створення такої програми зумовлена виявленими особливостями комунікативної поведінки респондентів, типових бар'єрів у подружньому спілкуванні та недостатнім рівнем навичок конструктивного вирішення суперечностей. Тренінг побудований таким чином, щоб комплексно впливати на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери взаємодії, забезпечуючи поступову зміну комунікативних стратегій і підвищення психологічної готовності партнерів до конструктивного діалогу.

Програма орієнтована на розвиток чотирьох ключових компетентнісних блоків, які, як показали результати дослідження, є визначальними для успішного подолання сімейних конфліктів. Перший блок — комунікативна компетентність, що включає навички активного слухання, використання «Я-повідомлень», партнерського діалогу, адекватної вербалізації власних почуттів та формування відкритої, доброзичливої взаємодії. Другий блок — емоційно-вольова компетентність, спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення емоційних реакцій, підвищення толерантності до фрустрації та здатності підтримувати внутрішню рівновагу під час конфліктних ситуацій.

Третій блок — конфліктологічна компетентність — охоплює вміння розпізнавати типові конфліктні сценарії, визначати джерела напруження, прогнозувати наслідки конфліктної поведінки, обирати конструктивні стратегії взаємодії та попереджати ескалацію суперечностей. Четвертий блок — ціннісно-мотиваційна компетентність, яка сприяє формуванню спільних смислів, переосмисленню значущості партнерства, зміцненню взаємної підтримки та розвитку орієнтації на збереження сімейної єдності як пріоритетної життєвої цінності.

Тренінгова програма розроблена з урахуванням інтеграції індивідуальної та групової роботи, що дає змогу поєднати самоаналіз, розвиток рефлексії, моделювання комунікативних ситуацій та корекцію неадаптивних поведінкових патернів. Вона спрямована не лише на формування окремих навичок, але й на створення цілісної системи комунікативної компетентності, здатної забезпечити конструктивну взаємодію партнерів у сімейних кризових ситуаціях.

**Метою тренінгу** є розвиток ефективної міжособистісної комунікації як інтегрованої якості особистості, що охоплює когнітивний, комунікативний, конфліктологічний, емоційно-вольовий та ціннісно-мотиваційний компоненти, з метою підвищення здатності до конструктивного подолання сімейних конфліктів, збереження емоційного контакту та зміцнення сімейної єдності.

Завдання тренінгу розвитку ефективної міжособистісної комунікації у подоланні сімейних конфліктів:

**Сформувати знання** про природу сімейних конфліктів, їх причини, динаміку та типові моделі деструктивної комунікації.

**Розвинути навички саморегуляції**, що забезпечують контроль емоцій та поведінки в умовах сімейної напруги.

**Формувати комунікативні вміння**, необхідні для конструктивного діалогу між партнерами чи членами родини: активне слухання, емпатійне розуміння, асертивна комунікація, техніки ННС (ненасильницького спілкування).

**Підвищити конфліктологічну компетентність**, включаючи здатність ідентифікувати причини конфлікту, аналізувати сценарії загострення та обирати ефективні стратегії його врегулювання.

**Розвивати емоційний інтелект**, уміння управляти власними емоціями і адекватно реагувати на емоційні прояви близьких.

**Формувати навички взаємопідтримки у сім'ї**, здатність до конструктивного вирішення суперечок і збереження поваги під час обговорення складних тем.

**Сприяти інтеграції знань і практичних навичок** у повсякденне сімейне спілкування як ресурсу збереження сімейної стабільності та психологічного благополуччя.

**Очікувані результати тренінгу:**

**1. Когнітивний компонент:**

учасники здобудуть знання про типи, причини та закономірності розвитку сімейних конфліктів;

засвоять моделі ефективної комунікації в стосунках;

зрозуміють типові когнітивні викривлення, що поглиблюють конфлікти.

**2. Комунікативний компонент:**

опанують техніки активного слухання, емпатійного відображення та перефразування;

навчаться формулювати власні потреби без звинувачень (I-messages);

засвоять навички асертивної комунікації та ненасильницького діалогу.

**3. Конфліктологічний компонент:**

навчаться аналізувати структуру сімейного конфлікту;

зможуть обирати ефективні стратегії його подолання;

опанують базові медіаційні техніки у сімейному спілкуванні.

**4. Емоційно-вольовий компонент:**

підвищать рівень емоційної саморегуляції;

засвоять техніки управління стресом та зниження емоційної напруги;

розвинуть здатність зберігати психологічну стійкість у конфліктних ситуаціях.

**5. Ціннісно-мотиваційний компонент:**

сформуують установку на партнерські, довірливі й гуманістичні стосунки в сім'ї;

підвищать мотивацію до конструктивного вирішення конфліктів;

зміцнять орієнтацію на збереження емоційного зв'язку та взаємоповаги.

**6. Інтегративний результат:**

Учасники зможуть застосовувати набуті знання та навички у реальних сімейних ситуаціях, конструктивно долаючи конфлікти та підтримуючи емоційну близькість.

**Форма організації:**

Інтерактивний тренінг, робота в групах, рольові ігри, аналіз кейсів, техніки ННС, рефлексивні вправи.

Тривалість:

7 занять по 90 хв.

Форма проведення:

Групова робота 6–15 учасників.

Таблиця. Тренінг розвитку ефективної міжособистісної комунікації у процесі подолання сімейних конфліктів

№ заняття	Тема	Ціль заняття	Основні вправи та активності	Час, хв.
1	Вступне. Комунікація як основа сімейної взаємодії	Створити мотивацію, усвідомлення ролі комунікації у гармонізації сімейних стосунків	1.1 Вступ, правила групи 1.2 «Знайомство через сімейну метафору» 1.3 «Очікування і тривоги» 1.4 Міні-лекція «Комунікація як ресурс подолання конфліктів» 1.5 Вправа «Мое місце у сімейному діалозі» 1.6 Рефлексія	90

№ заняття	Тема	Ціль заняття	Основні вправи та активності	Час, хв.
2	Когнітивні основи сімейного конфлікту	Навчити бачити психологічні механізми виникнення непорозумінь	2.1 «Кубик сприйняття» 2.2 Міні-лекція «Когнітивні спотворення у сімейній комунікації» 2.3 Аналіз кейсів «Конфлікт у парі/між батьками і дітьми» 2.4 «Пошук альтернатив» 2.5 Підсумок	90
3	Конфліктологічні стратегії у сім'ї	Формування гнучких моделей поведінки у конфлікті	3.1 «Мій стиль взаємодії» 3.2 Міні-лекція «Стратегії поведінки у сімейних конфліктах» 3.3 Рольові ігри «Партнер – партнер» / «Батьки – діти» 3.4 «Сходи компромісу» 3.5 Рефлексія	90

№ заняття	Тема	Ціль заняття	Основні вправи та активності	Час, хв.
4	Комунікативні навички для подолання конфліктів	Розвинути навички ефективного діалогу	4.1 «Німий телефон» – 10 4.2 «Активне слухання» 4.3 «Перифразування і емпатійне відображення» 4.4 Рольова гра «Сімейна розмова» – 4.5 Дискусія	90
5	Емоційна регуляція у сімейних стосунках	Навчити управляти емоціями під час конфлікту	5.1 «Емоційне дзеркало» 5.2 Міні-лекція «Емоційний інтелект у сімейній комунікації» 5.3 Дихальні техніки та «Емоційна пауза» 5.4 Рольова вправа «Емоції під контролем» 5.5 Рефлексія	90
6	Ціннісно-мотиваційний аспект сімейної взаємодії	Усвідомити значення сімейних цінностей і взаємопідтримки	6.1 «Мої сімейні цінності» 6.2 «Цінності в дії»	90

№ заняття	Тема	Ціль заняття	Основні вправи та активності	Час, хв.
			6.3 Дискусія «Що зміцнює сім'ю?» 6.4 «Ціннісний компас» 6.5 Підсумок	
7	Інтеграційне. Комунікація як ресурс сімейної єдності	Інтеграція навичок у змодельованих ситуаціях	7.1 «Конфлікт під мікроскопом» 7.2 Рольова гра «Сімейний діалог у кризовій ситуації» 7.3 «Я – ефективний комунікатор у сім'ї» 7.4 Підсумкова рефлексія	90

*Детальний науковий опис занять тренінгу*

*Заняття 1. Комунікація як основа сімейної взаємодії*

Перше заняття спрямоване на створення психологічно безпечного простору для роботи та формування мотиваційної готовності учасників до розвитку навичок міжособистісної комунікації. На початку заняття відбувається організаційний вступ, у межах якого учасники знайомляться з етичними принципами тренінгової взаємодії, правилами групової динаміки та структурою програми. Це забезпечує відчуття передбачуваності, довіри та спільності, що є необхідною умовою для роботи із чутливими сімейними темами.

Подальша діяльність передбачає залучення учасників до процесу саморефлексії через використання метафоричного представлення власної сімейної взаємодії. Завдання, побудоване на символічних образах, дозволяє виявити індивідуальні особливості комуникативної поведінки, приховані

очікування та емоційні установки, що впливають на якість стосунків. Використання метафори допомагає вийти за межі раціонального аналізу й активувати глибинні уявлення про сім'ю, взаємність і підтримку.

У структурі заняття важливе місце займає опрацювання очікувань та актуальних переживань учасників щодо подружньої комунікації. Обговорення цього аспекту сприяє усвідомленню власних потреб, визначенню особистісних запитів і актуальних труднощів, з якими стикаються партнери у повсякденній взаємодії. Міні-лекційна частина спрямована на теоретичне обґрунтування ролі комунікації як фундаментального ресурсу подолання сімейних конфліктів, демонстрацію зв'язку між якістю діалогу, рівнем емоційної близькості та загальною стабільністю сімейної системи.

Завершальна частина заняття присвячена рефлексії, у межах якої учасники аналізують власні висновки, виявлені труднощі та можливі напрями подальшої особистісної роботи. Це створює необхідне підґрунтя для переходу до більш глибоких тем, які розглядатимуться на наступних етапах тренінгу.

### *Заняття 2. Когнітивні основи сімейного конфлікту*

Друге заняття присвячене виявленню й аналізу когнітивних механізмів, що лежать в основі непорозумінь між партнерами. У центрі уваги — розуміння того, як інтерпретації, очікування та внутрішні схеми сприйняття визначають поведінку людини в конфліктних ситуаціях. Заняття починається з вправи, спрямованої на демонстрацію того, наскільки різними можуть бути індивідуальні способи бачення однієї й тієї самої ситуації. Це дозволяє усвідомити, що конфлікт часто виникає не через сам факт події, а через її суб'єктивне тлумачення.

Теоретичний блок містить пояснення природи когнітивних спотворень, що типово проявляються у сімейній взаємодії: узагальнення, катастрофізація, селективна увага, приписування намірів, персоналізація та інші форми некоректних інтерпретацій. Учасники знайомляться з тим, як ці спотворення впливають на емоційні реакції, провокують імпульсивну поведінку та формують замкнене коло конфліктності.

Значну увагу приділено аналізу реальних кейсів сімейних конфліктів. Це дозволяє учасникам навчитися виокремлювати рівень фактичної інформації та рівень емоційної інтерпретації, розрізняти об'єктивні та суб'єктивні компоненти суперечності. Практична частина передбачає пошук альтернативних пояснень поведінки партнера, формування здатності бачити декілька можливих варіантів розвитку ситуації та опановувати навички більш гнучкого мислення.

У кінці заняття учасники здійснюють рефлексію, спрямовану на усвідомлення індивідуальних когнітивних патернів, які посилюють конфліктність, та визначають шляхи їх корекції у подальшій роботі.

### *Заняття 3. Конфліктологічні стратегії у сім'ї*

Третє заняття зосереджується на дослідженні моделей поведінки у конфлікті та розвитку гнучкості у виборі конструктивних стратегій взаємодії. Учасники аналізують власні патерни реагування, виявляють домінуючий стиль поведінки (конкуренція, уникання, співпраця, компроміс чи пристосування) та визначають його сильні й слабкі сторони. Особлива увага приділяється тому, як жорстка фіксація на одному стилі сприяє ескалації конфлікту та знижує ефективність спілкування.

Теоретичний блок включає характеристику основних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, їх психологічні наслідки та критерії доцільності застосування. Учасники отримують наукове обґрунтування переваг кооперативних стратегій, які сприяють збереженню стосунків, формуванню взаємної довіри та відновленню конструктивного діалогу.

Практична частина передбачає опрацювання конфліктних ситуацій у форматі рольових ігор. Учасники відтворюють типові сімейні суперечки та отримують можливість експериментувати з різними моделями поведінки, досліджуючи їхній вплив на емоційний стан та ефективність взаємодії. Завершальна рефлексія допомагає усвідомити нові способи реагування, які можуть бути інтегровані у реальне сімейне життя.

### *Заняття 4. Комунікативні навички для подолання конфліктів*

Четверте заняття спрямоване на формування конкретних комунікативних навичок, необхідних для конструктивного сімейного діалогу. Теоретична частина розкриває роль активного слухання, емпатійного відображення, відкритих запитань та перефразування як ключових елементів ефективної взаємодії. Акцент робиться на тому, що якісне слухання не є пасивним процесом, а потребує внутрішньої зосередженості, визнання емоцій партнера та готовності бути присутнім у діалозі без оцінювання.

Практичні завдання цього заняття дозволяють учасникам тренувати навички структурованого слухання, а також формувати здатність до емпатійного реагування на переживання партнера. Особливе місце займають вправи на перефразування, адже вони навчають не лише чути слова співрозмовника, а й коректно відобразити зміст його повідомлення, знімаючи емоційні спотворення.

Заняття завершується інтеграційною рольовою взаємодією, у межах якої учасники моделюють складні сімейні розмови та вчаться застосовувати нові навички в умовах, максимально наближених до реальних. Завершальна дискусія спрямована на закріплення результатів та усвідомлення власних комунікативних ресурсів.

#### *Заняття 5. Емоційна регуляція у сімейних стосунках*

П'яте заняття присвячене розвитку навичок емоційної саморегуляції, які є необхідними умовами конструктивної комунікації. Теоретичний блок розкриває механізми емоційного інтелекту, зокрема здатність розпізнавати, ідентифікувати та адекватно виражати власні емоції, а також розуміти емоційні стани партнера. Учасники досліджують індивідуальні тригери, що провокують емоційні сплески, та вчаться визначати момент, коли реакція починає виходити з-під контролю.

На практичному рівні відпрацьовуються техніки емоційного дзеркалювання, дихальні вправи та методи створення «емоційної паузи», яка дозволяє зупинити імпульсивну поведінку й уникнути ескалації конфлікту. Через рольове моделювання учасники навчаються утримувати емоційну рівновагу у стресових ситуаціях і знаходити способи конструктивного реагування на гострі висловлювання партнера.

### *Заняття 6. Ціннісно-мотиваційний аспект сімейної взаємодії*

Шосте заняття спрямоване на глибше усвідомлення сімейних цінностей, життєвих пріоритетів та мотивацій, які формують стратегії поведінки партнерів у сім'ї. Учасники досліджують співвідношення своїх особистісних і сімейних цінностей, аналізують, як їхня ієрархія впливає на вибір комунікативних стратегій, очікування та способи реагування.

Практична частина містить вправи на визначення ключових цінностей, аналіз ситуацій, у яких ці цінності підтримували або руйнували діалог, а також обговорення того, які ціннісні орієнтири зміцнюють сімейну єдність. Завершальна частина заняття допомагає учасникам вибудувати особистий «ціннісний компас», який дозволяє підтримувати взаєморозуміння та зменшувати конфліктність у взаємодії.

### *Заняття 7. Комунікація як ресурс сімейної єдності*

Останнє заняття має інтеграційний характер і спрямоване на узагальнення та практичне застосування здобутих навичок. Учасники аналізують конфліктні ситуації, у яких вони зазвичай стикаються у власному сімейному житті, і досліджують їх через призму опанованих знань та технік. Рольові вправи дозволяють моделювати діалоги у кризових умовах, формувати конструктивні реакції та створювати нові комунікативні сценарії.

На завершальному етапі тренінгу учасники здійснюють глибоку рефлексію щодо особистісних змін, визначають здобуті навички, ресурси та напрями подальшого розвитку. Це сприяє формуванню внутрішньої мотивації до впровадження набутих умінь у реальне життя та зміцнює готовність до конструктивного вирішення сімейних конфліктів.

Розроблений тренінг є ефективним інструментом розвитку міжособистісної комунікації як ключового ресурсу конструктивного подолання сімейних конфліктів. Програма спрямована на гармонійне формування когнітивного, комунікативного, конфліктологічного, емоційно-вольового та ціннісно-мотиваційного компонентів, що забезпечують здатність учасників

вибудувати стійкі, довірливі та партнерські стосунки в умовах підвищеної напруженості чи сімейних криз.

Тренінг не лише забезпечує опанування знань про природу, типологію та динаміку сімейних конфліктів, але й сприяє розвитку практичних умінь, необхідних для ефективної взаємодії між членами родини. Учасники набувають здатності застосовувати техніки активного слухання, емпатійного відображення, асертивного висловлювання та ненасильницької комунікації, що підвищує якість сімейного діалогу й зменшує ризики ескалації суперечок.

Важливою складовою тренінгу є розвиток навичок емоційної саморегуляції, які дозволяють знижувати інтенсивність негативних емоцій, краще контролювати власні реакції та підтримувати конструктивний тон розмови навіть у складних обставинах. Емоційно-вольовий компонент забезпечує підвищення стресостійкості та психологічної гнучкості учасників.

Програма також спрямована на формування ціннісно-мотиваційної орієнтації, заснованої на взаємоповазі, відповідальності, підтримці та гуманістичних засадах взаємодії у сім'ї. Системна робота з цінностями сприяє поглибленню мотивації до збереження сімейної єдності та превенції деструктивних сценаріїв спілкування.

Інтеграційний етап тренінгу дозволяє учасникам застосувати здобуті навички у змодельованих життєвих ситуаціях, що підвищує рівень готовності до їх перенесення у реальні сімейні взаємодії. Це сприяє формуванню здатності приймати зважені рішення, підтримувати емоційний контакт, конструктивно реагувати на виклики та зменшувати інтенсивність конфліктів.

Таким чином, запропонований тренінг є комплексною, науково обґрунтованою та практично орієнтованою програмою, спрямованою на розвиток ефективної міжособистісної комунікації та зміцнення сімейної єдності. Його використання у практиці психологічної підтримки сприятиме поліпшенню якості сімейних взаємин, підвищенню рівня психологічного благополуччя учасників та запобіганню деструктивним конфліктам у сім'ї.

## Висновки до розділу

У другому розділі на основі комплексу з п'яти психодіагностичних методик – опитувальника «Задоволеність шлюбом», опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі», тесту міжособистісних відносин, методики «Аналіз сімейної тривоги» та «Експрес-діагностики рівня самооцінки» – здійснено багаторівневий аналіз особливостей міжособистісної комунікації у 25 подружніх парах, що перебувають у шлюбі понад три роки. Отримані результати засвідчили, що для більшості пар характерний середній рівень задоволеності шлюбом за наявності окремих труднощів у спілкуванні, тоді як високий рівень супроводжується емоційною близькістю, взаємною підтримкою та орієнтацією на конструктивне розв'язання суперечок, а низький пов'язаний із емоційною дистанцією, частими конфліктами і суб'єктивним відчуттям незрозуміння. Встановлено переважання партнерських установок, які забезпечують рівноправність і взаємоповагу, проте частина респондентів демонструє традиційні, залежні або автономні орієнтації, що зумовлює дисбаланс ролей у шлюбі й обмежує гнучкість комунікації. Структура міжособистісної поведінки містить значний відсоток співпрацюючого, відповідально-дружнього та доброзичливо-альтруїстичного типів, однак у частини опитаних виявлено авторитарні, домінантні, агресивні та підлегло-залежні тенденції, які підвищують ризик ескалації конфліктів. Показано, що у більшості учасників спостерігається середній рівень сімейної тривоги та самоповаги, що відображає помірну емоційну стабільність при збереженні чутливості до зовнішніх оцінок; водночас у групі з високою тривожністю та низькою самооцінкою фіксується підвищена уразливість, напруженість і схильність до неефективних стратегій взаємодії. Узагальнення даних дозволяє констатувати наявність взаємозв'язку між задоволеністю шлюбом, домінуючими установками, стилем міжособистісної поведінки, рівнем сімейної тривоги та самоповаги: партнерські орієнтації, співпрацюючий стиль комунікації, емоційна врівноваженість і адекватна самооцінка поєднуються з

вищою якістю подружніх стосунків, тоді як конфліктні установки, авторитарність, емоційна нестабільність і занижена самоповага асоціюються з підвищеною напруженістю у сім'ї. Виявлені закономірності стали підґрунтям для розроблення тренінгу розвитку ефективної міжособистісної комунікації у процесі подолання сімейних конфліктів, спрямованого на зміцнення партнерської взаємодії, зниження рівня сімейної тривоги, підвищення самоповаги та формування конструктивних моделей сімейного діалогу.

## ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати теоретичного й емпіричного аналізу, викладені у першому та другому розділах, можна стверджувати, що міжособистісна комунікація в подружжі є ключовим психологічним чинником виникнення, перебігу та подолання сімейних конфліктів. Теоретичний розділ показав, що сімейна комунікація має багаторівневий характер і поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а її ефективність визначається розвитком емпатії, активного слухання, рефлексії, асертивності та здатності до емоційної саморегуляції. Було проаналізовано моделі комунікації (Шеннона–Вівера, трансакційний аналіз Е. Берна, гуманістична модель К. Роджерса), які уможливають цілісне розуміння сімейного спілкування як процесу обміну смислами й емоційними станами та дають підґрунтя для інтерпретації комунікативних бар'єрів, що зумовлюють конфліктність взаємодії. Показано, що психологічні передумови сімейних конфліктів пов'язані з індивідуально-особистісними особливостями партнерів, їхніми установками, рівнем емоційної зрілості, а також із деформаціями комунікації — ігноруванням, маніпуляціями, агресивною критикою, «мовчазним покаранням», невідповідністю вербальних і невербальних сигналів.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці подружніх пар, емпірично підтвердило теоретичні положення про визначальну роль комунікації у якості сімейних стосунків. Використання комплексу методик («Задоволеність шлюбом», «Вимірювання установок у подружній парі», тест міжособистісних відносин, «Аналіз сімейної тривоги», шкала самоповаги) дозволило виявити, що більшість пар характеризуються середнім рівнем задоволеності шлюбом, партнерськими або змішаними установками, помірною сімейною тривожністю та середнім рівнем самоповаги, що поєднується з окремими труднощами у діалозі. Партнерські установки, співпрацюючий, доброзичливо-дружній стиль поведінки, адекватна самооцінка й низький рівень сімейної тривоги пов'язані з більшою емоційною близькістю, взаємною підтримкою та здатністю

конструктивно розв'язувати конфлікти. Натомість авторитарні, залежні й автономні установки, високий рівень тривоги, занижена самоповага та агресивні або підлегло-залежні типи міжособистісної поведінки асоціюються з емоційною дистанцією, напруженням, частими непорозуміннями й схильністю до деструктивних стратегій реагування.

Отримані результати дали змогу сформуванню цілісного бачення міжособистісної комунікації у процесі сімейних конфліктів як інтегральної характеристики подружньої взаємодії, що опосередковує вплив індивідуально-психологічних чинників на стабільність і благополуччя сім'ї. Теоретичні узагальнення та емпіричні дані вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку комунікативної компетентності подружжя, зокрема навичок емпатійного слухання, асертивного висловлювання, управління емоціями та подолання комунікативних бар'єрів. Це зумовило розроблення тренінгу розвитку ефективної міжособистісної комунікації у процесі подолання сімейних конфліктів, який ґрунтується на виявлених у дослідженні проблемних зонах і розглядається як практично орієнтований засіб психологічної підтримки подружніх пар, спрямований на зміцнення сімейної єдності, підвищення якості взаємин і профілактику деструктивних конфліктів.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ТА ПОСИЛАННЯ

1. Авдєєва Г. Б. Сучасні підходи до психологічної підтримки подружніх пар. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 228 с.
2. Андрощук І. М. Емоційні механізми сімейної взаємодії. Львів: ПАІС, 2022. 212 с.
3. Антоненко Т. Л. Психологія подружніх взаємин: монографія. Київ: Каравела, 2020. 264 с.
4. Балл Г. А. Основи психології спілкування. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2020. 260 с.
5. Барбакова Н. В. Конфлікти у сімейній системі: психологічний аналіз. Харків: ХНУ імені Каразіна, 2021. 318 с.
6. Бень А. С. Комунікація у шлюбі: психологічні ресурси подолання конфліктів. Ужгород: Говерла, 2023. 198 с.
7. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Київ: Софія, 2019. 320 с.
8. Боцюрківа Н. М. Емоційний інтелект у подружніх стосунках. Тернопіль: Астон, 2022. 190 с.
9. Васильєва Н. М. Сімейні ролі та рольові конфлікти. Київ: Фенікс, 2020. 204 с.
10. Вишнякова Л. П. Деструктивні комунікативні патерни в сімейній системі. Одеса: МПП "Поліграф", 2023. 172 с.
11. Волянчук О. В. Психологія сімейних конфліктів. Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2021. 240 с.
12. Говорун Т. В., Кузьменко Г. С. Психологія сім'ї. Київ: Слово, 2020. 384 с.
13. Горностай П. П. Психологічні ролі у сім'ї: сучасний підхід. Київ: Інститут психології НАПН, 2023. 300 с.
14. Гуменюк О. Ю. Психологія конфліктної поведінки у сімейних парах. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2022. 216 с.

15. Данилюк І. М. Психологічна культура подружньої взаємодії. Львів: Новий Світ, 2021. 244 с.
16. Дмитренко С. В. Емоційні дисфункції у сімейному діалозі. Харків : ХНПУ ім. Сковороди, 2020. 168 с.
17. Донченко О. В. Соціально-психологічні механізми взаємодії в сім'ї. Харків: ХНУ ім. Каразіна, 2020. 212 с.
18. Єрмакова І. Г. Психологічні ресурси подолання кризи в сімейних стосунках. Запоріжжя: Центріон, 2021. 260 с.
19. Жадан Т. М. Психологічна сумісність подружжя. Київ: Академвидав, 2022. 208 с.
20. Завацька О. П. Сімейні конфлікти: соціально-психологічні аспекти. Вінниця: Нова книга, 2023. 194 с.
21. Зінченко Р. Ю. Комунікативні труднощі у шлюбі: діагностика і корекція. Полтава: ПНПУ, 2020. 180 с.
22. Іванова Л. П. Медіація у сімейних конфліктах. Львів: Магнолія, 2023. 152 с.
23. Калачова О. Б. Емоційна реактивність у подружніх відносинах. Дніпро: НГУ, 2022. 160 с.
24. Карпова Д. Є. Подружня взаємодія: психологічні механізми. Львів: ЛНУ, 2021. 284 с.
25. Кірсанова О. В. Психологія сімейних криз. Київ: Либідь, 2020. 232 с.
26. Коваленко Г. С. Вербальні та невербальні бар'єри у сімейній комунікації. Черкаси: ЧНУ, 2021. 190 с.
27. Колісник А. М. Конструктивна комунікація у подружжі. Київ: Освіта України, 2022. 168 с.
28. Костюк Г. С. Психологія емоційних стосунків. Київ: НАПН, 2020. 248 с.
29. Котик Н. В. Психологія конфліктної поведінки. Київ: Каравела, 2021. 292 с.

30. Кравченко В. С. Емоційно-вольова регуляція у сімейній системі. Київ: КНЕУ, 2023. 176 с.
31. Ларіонова О. І. Міжособистісна комунікація: теорія і практика. Київ: Слово, 2021. 260 с.
32. Левченко О. В. Психологія подружнього вибору. Вінниця : Нова книга, 2020. 200 с.
33. Литвиненко О. Б. Асертивність у подружніх стосунках. Львів: Новий Світ, 2023. 156 с.
34. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ: Академвидав, 2020. 256 с.
35. Марченко О. Ю. Невербальна комунікація у сімейних взаєминах. Тернопіль: Астон, 2022. 168 с.
36. Мельничук І. М. Психологія сімейної терапії. Луцьк: Волиньполіграф, 2023. 296 с.
37. Мирошниченко В. С. Емоційні тригери у сімейних конфліктах. Харків: ХНУ, 2021. 174 с.
38. Мусієнко А. О. Психологія конфліктних ситуацій. Київ: КНЕУ, 2020. 244 с.
39. Назаренко Л. В. Психологічні чинники стійкості подружніх стосунків. Полтава: АСМІ, 2023. 180 с.
40. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ: Академвидав, 2020. 528 с.
41. Охріменко А. М. Психологія в сімейній кризі. Дніпро: УДПУ, 2021. 180 с.
42. Павленко С. В. Сімейна психодинаміка. Київ: Слово, 2023. 260 с.
43. Пелех О. С. Токсична комунікація у подружніх стосунках. Львів: ПАІС, 2022. 168 с.
44. Потапчук Є. М. Психологія сімейної взаємодії. Київ: Інститут психології НАПН, 2021. 304 с.

45. Приходько І. І. Емпатія у подружній взаємодії. Тернопіль: Астон, 2020. 220 с.
46. Роджерс К. Становлення особистості. Київ: Либідь, 2018. 256 с.
47. Романець В. А. Психологія емоційних станів. Київ: Либідь, 2020. 272 с.
48. Савчин М. В. Психологія сімейних стосунків. Івано-Франківськ: Триторія, 2021. 300 с.
49. Сатир В. Як будувати себе та свою сім'ю. Київ: Софія, 2020. 304 с.
50. Сидоренко О. М. Анатомія подружніх конфліктів. Одеса: Астропринт, 2022. 164 с.
51. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ : Либідь, 2020. 344 с.
52. Тупчієнко Н. М. Подружня комунікація в умовах стресу. Миколаїв: Іліон, 2023. 180 с.
53. Федоренко Л. Г. Психологія сімейної взаємодії в період криз. Київ: Основа, 2021. 236 с.
54. Харченко О. Г. Комунікативна компетентність подружжя. Черкас: ЧНУ, 2022. 256 с.
55. Чепелева Н. В. Психотерапія спілкування. Київ: Каравела, 2020. 240 с.
56. Boyatzis R.E. The competent manager: A model for effective performance. New York: Wiley. 1982. 308 p.
57. McClelland D. Identifying competencies with behaviouralevent interviews. *Psychological Science*, 9(5), 1998, pp. 331-339.
58. Schlussfolgerungen des Rates vom 12. Mai 2009 zu einem strategischen Rahmen für die europäische Zusammenarbeit auf dem Gebiet der allgemeinen und beruflichen Bildung («ET 2020»). *Amtsblatt der Europäischen Union*. 28.05.2009. С. 2-10.