

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА  
ЗАПОБІГАННЯ СІМЕЙНИМ КОНФЛІКТАМ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24.1053

Номер ІНП

Виконала: студент II курсу, групи ППмз-24-1 Валерія МУЗИКА

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: д-р. психологічних наук, професор

Підпис

Євген ПОТАПЧУК

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

Підпис

Тарісія КОМАР

Ініціали, прізвище

10 12 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

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2025 р.

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Валерії МУЗИКИ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Саморегуляція особистості як важлива умова запобігання сімейним конфліктам»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Євген ПОТАПЧУК, д-р психологічних наук, професор.

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

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

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Методика «Стиль саморегуляції поведінки особистості»; методика «Стратегії поведінки у конфлікті»; методика «Шкала емоційної регуляції», Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 (Д. Олсон, Дж. Портер, І. Лаві), методика «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні засади дослідження саморегуляції особистості як умови запобігання сімейним конфліктам, психологічний зміст поняття «саморегуляція» та її структура, саморегуляція як механізм подолання стресу та емоційної напруги, психологічні чинники виникнення та перебігу сімейних конфліктів, роль саморегуляції особистості у запобіганні сімейним конфліктам, розділ 2. Емпіричне дослідження саморегуляції особистості як умови запобігання сімейним конфліктам, організація емпіричного дослідження, результати емпіричного дослідження, психологічна підтримка подружніх пар у розвитку саморегуляції та попередженні конфліктів висновки до розділу; розділ 2. висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.

Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)  
1 рисунок, 7 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	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025р.	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 2025р.	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 01 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>24</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач  Валерія МУЗИКА  
Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Керівник роботи  Євген ПОТАПЧУК

## АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Саморегуляція особистості як важлива умова запобігання сімейним конфліктам»

Здобувач Валерія МУЗИКА  
Керівник Євген ПОТАПЧУК

Кваліфікаційна робота включає 81 сторінку, 1 рисунок, 7 таблиць, перелік джерел посилання із 59 найменувань.

Ключові слова: саморегуляція особистості; емоційна регуляція; сімейні конфлікти; конфліктна взаємодія; подружні стосунки; психологічна стійкість; копінг-стратегії; комунікативна компетентність; вольова регуляція; профілактика конфліктів; сімейне благополуччя.

Об'єкт дослідження – саморегуляція особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості саморегуляції особистості як умови запобігання сімейним конфліктам.

За результатами дослідження встановлено, що подружні партнери характеризуються різними рівнями сформованості саморегуляції та емоційної регуляції, що відображається у варіативності застосовуваних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, а також у відмінностях показників сімейної згуртованості, адаптації та задоволеності шлюбом; зокрема, серед респондентів виявлено як переважання конструктивних моделей взаємодії, так і наявність деструктивних стратегій, що узгоджується з відповідними рівневими характеристиками їхніх саморегуляційних ресурсів.

Дипломник  Валерія МУЗИКА

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВИ ЗАПОБІГАННЯ СІМЕЙНИМ КОНФЛІКТАМ.....	
1.1 Психологічний зміст поняття «саморегуляція» та її структура.....	
1.2 Саморегуляція як механізм подолання стресу та емоційної напруги.	
1.3 Психологічні чинники виникнення та перебігу сімейних конфліктів.....	
1.4 Роль саморегуляції особистості у запобіганні сімейним конфліктам .....	
Висновки до розділу.....	
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВИ ЗАПОБІГАННЯ СІМЕЙНИМ КОНФЛІКТАМ .....	
2.1 Організація емпіричного дослідження .....	
2.2 Результати емпіричного дослідження . .....	
2.3 Психологічна підтримка подружніх пар у розвитку саморегуляції та попередженні конфліктів .....	
Висновки до розділу.....	
ВИСНОВКИ.....	
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	

## ВСТУП

Сучасне суспільство характеризується інтенсивними соціальними трансформаціями, які безпосередньо впливають на інститут сім'ї. Економічна нестабільність, зміни у системі цінностей, соціально-психологічні наслідки воєнних дій та масова міграція призводять до зростання напруженості у подружніх та сімейних стосунках. За даними досліджень, одним із найпоширеніших дестабілізуючих чинників є сімейні конфлікти, що ускладнюють функціонування сім'ї як соціального інституту. У вітчизняній та зарубіжній психології проблема конфлікту вивчалася досить широко. Проте, більшість досліджень зосереджуються на аналізі причин, типології та динаміки конфліктів, а також на пошуку комунікативних стратегій їх подолання. Значно менше уваги приділяється вивченню внутрішніх ресурсів особистості, зокрема здатності до саморегуляції, як запобіжного чинника конфліктної поведінки.

Проблема саморегуляції у психології розроблялася у працях українських вчених, а також у дослідженнях західних науковців. Встановлено, що високий рівень саморегуляції пов'язаний із розвитком емоційної компетентності, стресостійкості, толерантності та здатності до конструктивного вирішення суперечностей. Натомість недостатня сформованість навичок саморегуляції призводить до імпульсивних реакцій, емоційної дестабілізації та ескалації конфліктів.

Актуальність обраної теми зумовлюється низкою чинників. Передусім вона визначається соціальним запитом на підвищення якості сімейних взаємин у сучасному українському суспільстві, що переживає глибокі трансформаційні процеси, зумовлені економічною нестабільністю, воєнними подіями та зростанням психологічної напруженості у різних сферах життя. Сім'я у таких умовах постає як базова соціальна інституція, яка потребує особливого захисту та підтримки, а здатність її членів конструктивно

регулювати власні емоційні стани та поведінку набуває вирішального значення. Додатковим чинником є наукова потреба у подальшій розробці проблематики саморегуляції як внутрішнього психологічного механізму профілактики конфліктів, оскільки переважна більшість досліджень зосереджується на зовнішніх детермінантах сімейної взаємодії, залишаючи недостатньо вивченими особистісні ресурси, що забезпечують конструктивне вирішення суперечностей. Не менш вагомим є й практичний аспект: результати дослідження можуть бути використані у сфері психологічного консультування, у підготовці тренінгових програм та психоосвітніх проєктів для подружніх пар, що сприятиме формуванню навичок саморегуляції, підвищенню емоційної культури партнерів та профілактиці деструктивних форм конфліктної поведінки. Актуальність обраної теми зумовлюється як соціальним запитом на зміцнення сімейного благополуччя, так і необхідністю глибшого теоретичного осмислення психологічних особливостей саморегуляції у контексті сімейних взаємин. Водночас потребує розвитку практична складова: розроблення психологічних рекомендацій для подружніх пар, спрямованих на підвищення емоційної культури взаємодії й профілактику деструктивних форм конфліктів.

**Об'єкт дослідження** – саморегуляція особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості саморегуляції особистості як умови запобігання сімейним конфліктам.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості саморегуляції особистості як важливої умови запобігання міжособистісних зіткнень членів сім'ї.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми впливу особистості на свій психоемоційний стан, уточнити сутність, зміст, ознаки та рівні саморегуляції особистості.

2. Визначити психологічні особливості сімейних конфліктів, окреслити їх основні причини та динаміку.

3. Емпірично дослідити рівень саморегуляції та емоційної регуляції подружніх партнерів, їхні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, показники сімейної згуртованості, адаптації й задоволеності шлюбом.

4. Розробити практичні рекомендації психологічної підтримки подружніх пар щодо розвитку саморегуляції та попередженні конфліктів.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що виявлення рівня сформованості саморегуляції та емоційної регуляції подружніх партнерів створить підґрунтя для наукового обґрунтування й розроблення ефективної психологічної програми розвитку саморегуляції, спрямованої на зниження конфліктності у подружніх взаєминах і підвищення сімейної згуртованості.

Для вирішення поставлених завдань використано наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів:

❖ *теоретичні*: аналіз, синтез, класифікація та систематизація наукової літератури;

❖ *емпіричні*: спостереження, методики: методика «Стиль саморегуляції поведінки особистості»; методика «Стратегії поведінки у конфлікті»; методика «Шкала емоційної регуляції», Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 (Д. Олсон, Дж. Портер, І. Лаві), методика «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко);

❖ *методи математичної обробки даних* (кількісний і якісний аналіз результатів, відмінності середніх значень).

*Експериментальна база дослідження.* Дослідження проводилося на базі Ресурсно-інформаційного центру при кафедрі психології та педагогіки.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці та впровадженні психологічної програми розвитку саморегуляції подружніх партнерів як умови запобігання сімейним конфліктам, спрямованої на формування навичок емоційного контролю, конструктивної комунікації та стресостійкості. Запропонована програма може бути використана фахівцями у сфері сімейної психології, психологічного консультування, у роботі центрів соціально-психологічної підтримки та ресурсних центрів для подружніх пар.

Практичне значення дослідження також виявляється у створенні рекомендацій для психологів, що працюють із сімейними парами, та методичного інструментарію для розвитку саморегуляційних умінь у партнерів під час конфліктної взаємодії. Результати можуть бути впроваджені у профілактичні та психоосвітні заходи, спрямовані на зміцнення емоційного благополуччя сім'ї. Таким чином, матеріали роботи мають прикладну цінність і можуть сприяти підвищенню ефективності психологічного супроводу подружжя на різних етапах сімейного життя, профілактиці деструктивних конфліктів та гармонізації подружніх стосунків.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, переліку джерел посилання з 59 найменувань. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 71 сторінок.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**  
**ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВИ ЗАПОБІГАННЯ**  
**СІМЕЙНИМ КОНФЛІКТАМ**

**1.1 Психологічний зміст поняття «саморегуляція» та її структура**

Умови сучасного суспільного розвитку висувають до особистості нові вимоги, що безпосередньо позначаються на її психічному стані та потребують удосконалення механізмів психічної саморегуляції. Ефективне володіння саморегулятивними процесами виступає не лише фундаментом збереження психічного здоров'я індивіда, але й важливим чинником його успішної соціальної інтеграції та продуктивної життєдіяльності. Проблематика саморегуляції особистості посідає важливе місце в сучасній психологічній науці та розглядається як перспективний напрям досліджень. Аналіз цього феномену відкриває нові горизонти для розуміння механізмів формування й реалізації довільної активності людини, її здатності приймати життєво значущі рішення та досягати результативності у власній поведінці. Саморегуляція постає складним і багатовимірним психологічним утворенням, навколо якого сформувалося чимало підходів до визначення його сутності та структурних компонентів. Така різноманітність позицій актуалізує потребу у впорядкуванні й узагальненні наукових даних, що відображають основні аспекти цієї проблеми [1, 11,22].

Вивчення наукової категорії «саморегуляція» має тривалу історію, упродовж якої було накопичено значний масив теоретичних і емпіричних напрацювань, що стосуються структури системи саморегуляційних процесів, їхніх механізмів, детермінант та специфічних проявів у різних сферах діяльності людини. У психолого-педагогічному дискурсі відсутнє єдине визначення поняття «саморегуляція», оскільки воно охоплює широкий

спектр форм самоактивності та входить до складу різних процесуальних і системних компонентів.

У межах теорії самоорганізації власну концепцію цього явища запропонував Р. Абдєєв. Науковець підкреслював, що саморегуляція виступає первинним контуром зворотного зв'язку в механізмі управління, завдяки чому забезпечується цілісність живої системи та стабільність її функціонування під впливом зовнішніх чинників. Використання категорій теорії самоорганізації в науковому обігу мало суттєвий вплив на формаційний підхід, який тривалий час домінував у вітчизняній науці. Так, М. Клименко наголошував, що лише на основі єдності елементів і структур, субстратних та функціональних компонентів, соціальних класів і груп та їхніх взаємовідносин можливо осмислити формацію як саморегулятивне ціле. У цьому процесі розвиток окремих елементів сприяє трансформації організації системи в цілому [15].

Окреслюючи провідні підходи до розуміння феномену саморегуляції, варто зосередитися на теоріях самоорганізації, що мали суттєвий вплив на формування сучасних наукових уявлень. Теоретичні засади самоорганізації, які виникли в межах міждисциплінарних досліджень, ґрунтуються на положенні про здатність складних відкритих систем самостійно підтримувати власне функціонування й забезпечувати розвиток завдяки внутрішнім ресурсам і механізмам зворотного зв'язку. У такій парадигмі саморегуляція постає як базова характеристика будь-якої живої чи соціальної системи, що водночас гарантує її стійкість і створює умови для адаптації до динамічного середовища [22,33].

У психологічному знанні ця позиція знайшла своє відображення в підходах, де саморегуляцію розглядають як фундаментальний механізм підтримки цілісності та стійкості суб'єкта, а також як системний принцип організації його життєдіяльності. Така інтерпретація дозволяє розширити розуміння саморегуляції, виходячи за межі суто індивідуально-психологічного виміру та інтегруючи соціальний аспект.

Узагальнення ідей цього напрямку засвідчує, що у підґрунті процесів саморегуляції поєднуються два ключові механізми – збереження рівноваги й забезпечення розвитку. Для психології особистості це означає, що саморегуляція виконує подвійну функцію: підтримує стабільність внутрішніх станів та одночасно сприяє відкритості до нових форм активності й особистісного зростання. Таким чином, інтеграція концепцій самоорганізації в психологічний дискурс відкриває можливість більш цілісного, системного розуміння феномену саморегуляції з урахуванням як інтраіндивідуальних, так і соціокультурних чинників [13].

Отже, сучасні наукові теорії самоорганізації дозволяють розглядати саморегуляцію як фундаментальну властивість самоорганізованих систем. Вона виступає не лише механізмом внутрішньої стабілізації, але й адаптаційним ресурсом, що забезпечує впорядкування змін під дією внутрішніх і зовнішніх впливів. Завдяки цьому саморегулятивна система здатна підтримувати цілісність та функціональність навіть після значних трансформацій. Дія саморегуляції реалізується через механізми прямого та зворотного зв'язку, а в соціальних системах набуває специфічних форм – самоуправління та керівництва [53].

Витоки розуміння регулятивних процесів у соціальних системах можна знайти у теорії функціоналізму. Так, Г. Спенсер ще в XIX ст. наголошував на зростаючій взаємозалежності частин суспільства, що зумовлює потребу у створенні регулятивних механізмів, які б забезпечували узгодженість та координацію дій різних підсистем (Spencer, 1896). У XX ст. Т. Парсонс розвинув цю ідею, виокремивши в соціальних системах інтегративні та регулятивні процеси, які мають компенсаторний характер і спрямовані на відновлення стабільності після змін та кризових явищ [51].

Таким чином, у межах функціоналістичної традиції регуляція розглядається як базова умова цілісності та стабільності соціальної системи. Цей підхід став методологічним підґрунтям для подальших досліджень саморегуляції, зокрема у психології, де вона тлумачиться як інтегративний

процес, що поєднує внутрішні механізми контролю, адаптації та розвитку особистості.

Поняття саморегуляції розкривається у межах гуманістичної парадигми, що розглядає особистість як активного, вільного суб'єкта, здатного до самовдосконалення та саморозвитку (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл та ін.). У науковій спадщині А. Бандури саморегуляція постає як ключове поняття соціально-когнітивної теорії особистості. Дослідник наголошує, що процеси саморегуляції детермінуються взаємодією поведінкових актів та індивідуально-психологічних характеристик, серед яких провідна роль належить мисленню. Мислення, як унікальний когнітивний конструкт кожної людини, безпосередньо пов'язане з її характером, темпераментом та іншими особистісними рисами, що зумовлює індивідуальну специфіку механізмів саморегуляції [48,51,56].

У контексті діяльнісного підходу особливий внесок у розуміння проблеми саморегуляції зробив С. Рубінштейн. Учений наголошував на визначальній ролі активності людини у формуванні її поведінки та здатності до саморегуляції. Процес саморегуляції, на його думку, слід розглядати як єдність внутрішніх та зовнішніх детермінант психіки, спрямованих на досягнення поставлених цілей. Регулятивні процеси, будучи інтегрованими у характер особистості, проявляються в усіх видах її активності та забезпечують результативність діяльності. Саме тому розвиток особистості відбувається в нерозривному зв'язку регуляції та активності. Розробляючи діяльнісний підхід, С. Рубінштейн підкреслював необхідність вивчення особистості крізь її діяльнісні прояви. Діяльність він розглядав як базову основу, на якій ґрунтуються всі психічні процеси: «усі психічні процеси, з вивчення яких розпочався наш аналіз психічного змісту діяльності людини, протікають в особистості, і кожен із них у своєму реальному протіканні залежить від неї» [51,55]. Таким чином, діяльність постає як результат розвитку психічних процесів, а їх взаємозв'язок формує цілісну картину особистісного становлення.

У концепції К. Абульханової-Славської саморегуляція інтерпретується як структурне утворення особистості, що включає цілеспрямовані дії, усвідомлений вибір, процеси самоаналізу та визначення особистісної позиції щодо подій і власних вчинків. Дослідниця підкреслює, що саморегуляція відображає усю сукупність внутрішніх чинників, від яких залежать дії людини у досягненні життєвих цілей. Особливе значення у підході К. Абульханової-Славської має співвідношення понять «особистість», «суб'єкт» та «індивідуальність». Вона розглядає особистість передусім як суб'єкта, а саморегуляцію – як координуючий механізм, що допомагає узгоджувати різномодальні особистісні прояви та долати суперечності, неминучі в процесі діяльності. З огляду на це, людина постає як активний суб'єкт власної поведінки та життєдіяльності, керований свідомістю, мисленням, характером і регулятивними механізмами [54].

Важливо підкреслити, що в організації процесу саморегуляції відображаються ключові характеристики людської активності, здатність до соціально-психологічного відображення умов середовища, формування системи моральних орієнтирів і взаємин. Інакше кажучи, саморегуляція забезпечує гармонійний зв'язок індивіда з внутрішнім і зовнішнім світом, опосередковуючи взаємодію мотивів, потреб, цінностей та цілей. Саме внутрішньопсихічні детермінанти визначають життєву динаміку особистості, її спрямованість на подолання суперечностей і досягнення конструктивних результатів [1, с. 177].

Подальші дослідження проблеми саморегуляції у вітчизняній та зарубіжній науковій традиції розвивалися у працях М. Боришевського, О. Конопкіна, Ю. Миславського, О. Осницького, В. Татенка, Т. Титаренко, Н. Пов'якель та інших. Аналіз їхніх концепцій дає можливість виокремити різні підходи до розуміння феномену саморегуляції та здійснити комплексний огляд, що дозволяє визначити нові наукові орієнтири для подальшого дослідження цього феномену [15,18].

У вітчизняній психології проблема саморегуляції інтегрується в концепт єдності свідомості й діяльності, згідно з яким думки визначають поведінку, а будь-яка дія залишає слід у свідомості та впливає на подальший досвід суб'єкта. Отже, свідомість і діяльність функціонують у тісному взаємозв'язку, забезпечуючи єдиний цикл психічної детермінації. Серед провідних аспектів дослідження саморегуляції виокремлюють: механізми регуляції різних форм поведінки; особливості усвідомлення індивідом власної позиції у процесі діяльності; а також взаємозв'язок саморегуляційних процесів із предметним світом. Таким чином, саморегуляція розглядається як внутрішній механізм, що забезпечує гармонізацію взаємин людини з оточенням та узгодженість її внутрішнього «Я» із зовнішніми умовами існування.

У сучасній українській психологічній науці проблема саморегуляції особистості розглядається як одна з ключових умов гармонійного розвитку індивіда, забезпечення його психологічного благополуччя та успішної адаптації в соціальному середовищі. Дослідники наголошують на багатовимірності цього феномену, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти, та визначає здатність особистості до цілеспрямованої організації власної поведінки, управління емоційними станами й планування дій у відповідності до життєвих цілей. Так, О. Кочубей визначає саморегуляцію як інтегрований процес, що поєднує усвідомлене цілепокладання, вибір адекватних засобів і контроль за результатами власної діяльності. Авторка підкреслює, що здатність до саморегуляції безпосередньо пов'язана з розвитком рефлексії, а також із сформованістю внутрішніх стандартів і ціннісних орієнтацій особистості [21]. М. Тюганова акцентує на динамічності саморегуляції, яка розгортається залежно від життєвих завдань та соціальних викликів, наголошуючи на важливості регуляції емоційних станів у сучасному інформаційному суспільстві для забезпечення психологічного благополуччя та стресостійкості [39].

Н. Побірченко розглядає саморегуляцію крізь призму діяльнісного підходу, підкреслюючи єдність свідомості та діяльності. Вона зазначає, що механізми саморегуляції забезпечують узгодженість між цілями й засобами їх досягнення та виступають передумовою особистісного саморозвитку. Аналіз цих позицій дозволяє виділити три провідні підходи до розуміння саморегуляції: когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий та діяльнісний [28]. Проблематику саморегуляції у професійній сфері висвітлюють А. Рочняк і Ю. Панфілов, зазначаючи, що її розвиток є визначальним фактором психологічного благополуччя спортсменів, забезпечує стійкість до стресу та підвищує ефективність діяльності. Н. Кочергіна підкреслює значення саморегуляції для дистанційної роботи, наголошуючи, що вона дозволяє співробітникам підтримувати продуктивність і емоційний баланс у змінних робочих умовах [20]. О. Водолазька пропонує структурно-функціональну модель, в якій саморегуляція інтегрується з професійним благополуччям, розглядаючи її як системний механізм, що забезпечує баланс між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами зовнішнього середовища [9]. Подаємо таблицю, яка систематизує наукові підходи до розуміння саморегуляції.

Таблиця 1.1 – Наукові підходи до розуміння феномену саморегуляції особистості

<b>Підхід</b>	<b>Науковці</b>	<b>Сутність розуміння саморегуляції</b>	<b>Основний акцент регуляції</b>
<b>Гуманістичний</b>	А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Т.М. Титаренко	Саморегуляція як прагнення до саморозвитку, самоактуалізації та відповідальності за власне життя	Особистісний вибір, самосвідомість, цінності
<b>Когнітивно-поведінковий</b>	А. Бандура, А. Бек, О. Осницький	Саморегуляція як контроль мислення й поведінки через механізми самокерування й зворотного зв'язку	Когнітивна переоцінка, самоконтроль, планування
<b>Діяльнісний (особистісно-діяльнісний)</b>	С. Рубінштейн, К.О. Абульханова-	Єдність свідомості й діяльності; саморегуляція	Регуляція дій, організація поведінки,

	Славська, Б. Федоришин	забезпечує ефективне досягнення цілей	активність суб'єкта
<b>Нейропсихологічний</b>	О. Лурія, D. Norman, T. Shallice	Саморегуляція – функція виконавчих процесів мозку (інгібіція, планування, увага)	Регуляція імпульсивності, контроль емоцій, виконавчі функції
<b>Системно-синергетичний</b>	І. Пригожин, Г. Хакен, Г. Ніколіс (адаптація до психології — Ю. Приходько)	Саморегуляція як властивість складних систем підтримувати рівновагу й розвиватися під впливом зовнішніх умов	Адаптивність, самоорганізація, стійкість до стресу
<b>Емоційно-регуляційний</b>	J. Gross, T. Gratz, L. Barlow	Саморегуляція як управління емоційними реакціями відповідно до соціальних вимог і особистих цілей	Регуляція емоційних станів та їх вираження
<b>Соціально-психологічний</b>	G. Bodenmann, Л. Скрипник, Н. Пов'якель	Саморегуляція як здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії й підтримання гармонії у стосунках	Комунікація, емоційна стійкість, партнерська поведінка

Таким чином, науковці трактують саморегуляцію як багатовимірне явище, що поєднує особистісні характеристики, когнітивні процеси та діяльнісні прояви, виступаючи важливим механізмом самореалізації, психічного здоров'я та життєвої успішності. Інтеграція сучасних досліджень створює підґрунтя для комплексного аналізу феномену саморегуляції та визначення її значення як для індивідуального розвитку, так і для соціально-психологічної адаптації особистості.

Структура саморегуляції особистості в сучасній психологічній науці розглядається як складна, багаторівнева система, що інтегрує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. Вона забезпечує цілісність саморегулятивного процесу, дозволяючи особистості ефективно адаптуватися до змінних умов середовища, координувати власні дії та досягати поставлених цілей. Когнітивний компонент саморегуляції включає

процеси планування, прогнозування та оцінки власної поведінки, а також рефлексію щодо внутрішніх станів і зовнішніх обставин. Як зазначає О. Кочубей, когнітивна сфера саморегуляції передбачає усвідомлення цілей, вибір адекватних стратегій їх досягнення та контроль за виконанням намічених дій. Цей рівень забезпечує здатність особистості до аналізу ситуації, прийняття раціональних рішень та корекції власної поведінки. Емоційно-вольовий компонент відображає здатність особистості регулювати емоційні стани та мобілізувати волю для досягнення цілей, що особливо важливо у стресових чи конфліктних ситуаціях. І. Ярослав підкреслює, що контроль емоційних проявів і формування стійких мотиваційних установок є основою ефективної саморегуляції, оскільки вони дозволяють підтримувати психічну стабільність та стресостійкість. Діяльнісний компонент саморегуляції реалізується у конкретних діях та поведінкових стратегіях особистості [2]. За словами Н. Побірченко, цей рівень включає узгодження цілей і засобів їх досягнення, організацію поведінки відповідно до поставлених завдань та адаптацію до змінних умов діяльності. Діяльнісний компонент виступає критично важливим для практичної реалізації саморегуляції та забезпечує інтеграцію когнітивних і емоційно-вольових процесів у цілісну систему поведінки [28].

У науковій літературі також виділяють структурно-функціональний аспект саморегуляції, що включає механізми самоконтролю, самооцінки, самоактуалізації та самокорекції. Ці механізми забезпечують стабілізацію внутрішніх станів особистості та відкритість до змін, дозволяючи системі саморегуляції одночасно підтримувати баланс і реалізовувати розвиток. Так, О. Водолазька підкреслює, що інтеграція структурних і функціональних елементів створює умови для системної взаємодії внутрішніх ресурсів особистості з вимогами зовнішнього середовища [9].

Отже, структура саморегуляції особистості формується як багаторівнева, системно організована сукупність когнітивних, емоційно-вольових і діяльнісних компонентів, що взаємодіють через механізми

самоконтролю, самооцінки та корекції. Такий підхід дозволяє розглядати саморегуляцію не лише як окремі психічні процеси, а як цілісну систему, що забезпечує ефективну адаптацію, самореалізацію та життєву успішність особистості.

## **1.2 Саморегуляція як механізм подолання стресу та емоційної напруги**

У сучасному суспільстві спостерігається зростання кількості стресогенних факторів, пов'язаних із соціальною нестабільністю, воєнними подіями, інформаційним перевантаженням, інтенсивними вимогами освітнього та професійного середовища. За даними ВООЗ, саме хронічний стрес та емоційна напруга є ключовими предикторами розвитку тривожних і депресивних розладів серед молоді та дорослих. У цьому контексті зростає значущість дослідження феномену саморегуляції як універсального психологічного механізму адаптації особистості до викликів зовнішнього середовища. Вивчення саморегуляційних процесів набуває особливої актуальності в умовах високої інтенсивності соціальних змін та кризових подій, оскільки саме здатність до свідомого управління власними емоційними станами, поведінкою та когнітивними процесами забезпечує збереження психологічної рівноваги [2]. Саморегуляція виступає ключовою умовою ефективного функціонування особистості в екстремальних та невизначених ситуаціях, сприяє формуванню стресостійкості та підвищує загальний рівень психологічної витривалості.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують існування тісного взаємозв'язку між рівнем розвитку навичок саморегуляції та показниками психічного здоров'я. Особи з високою здатністю до регуляції емоцій та поведінки характеризуються більш низьким рівнем тривожності, меншою схильністю до психосоматичних проявів і вищим рівнем суб'єктивного благополуччя [33]. У свою чергу, недостатній розвиток саморегуляційних

механізмів підвищує ризик формування невротичних розладів, сприяє емоційній нестабільності та утруднює ефективне подолання стресових ситуацій. Таким чином, саморегуляція може розглядатися як фундаментальний ресурс збереження психічного здоров'я, що забезпечує баланс між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами. Розвиток регулятивних умінь є необхідною умовою формування психологічної стійкості особистості, яка дозволяє не лише долати стресові впливи, але й трансформувати їх у досвід особистісного зростання.

Проблематика подолання стресу та емоційної напруги є однією з центральних у сучасній психології, оскільки психічне здоров'я особистості безпосередньо залежить від ефективності регулятивних механізмів у стресогенних умовах. У наукових дослідженнях визначено, що здатність до саморегуляції виступає ключовим механізмом адаптації людини до змінного середовища та фактором формування психологічної стійкості [21].

Класичні концепції стресу, зокрема «загальний адаптаційний синдром» Г. Сельє, дозволяють розглядати стрес як універсальну реакцію організму на будь-які вимоги, що перевищують його ресурси, що супроводжується емоційним напруженням і змінами психофізіологічного стану. Р. Лазарус у своїй когнітивній концепції стресу підкреслює значення суб'єктивної оцінки ситуації, тобто те, як особистість сприймає подію, визначає її емоційний та поведінковий відгук [54]. У цьому контексті психічне здоров'я прямо залежить від здатності особистості адекватно оцінювати ситуацію, вибирати оптимальні стратегії дії та контролювати емоційні реакції. Б. Скіннер наголошує на ролі поведінкових механізмів у подоланні стресу, акцентуючи увагу на навчанні адаптивним реакціям та формуванні навичок самоконтролю, які є складовою саморегуляції.

Розгляд саморегуляції у сучасній психології здійснюється через різні теоретичні підходи. Когнітивно-біхевіоральний підхід акцентує увагу на здатності особистості свідомо змінювати мислення та поведінкові реакції з метою зниження стресових проявів. Гуманістична психологія (А. Маслоу, К.

Роджерс) розглядає саморегуляцію як прояв внутрішніх ресурсів людини, спрямованих на самовдосконалення та реалізацію потенціалу особистості. Нейропсихологічний підхід досліджує механізми саморегуляції на рівні функціонування нервової системи, що дозволяє пояснити взаємодію когнітивних, емоційних та фізіологічних процесів у подоланні стресу [51,54,57].

Психологічна саморегуляція виступає складовою процесу копінгу, оскільки забезпечує цілеспрямовану організацію поведінки, контроль над емоційними станами та адаптивне реагування на стресові ситуації. Вона інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, формуючи ефективні стратегії подолання стресу та емоційної напруги. Такий багатовимірний підхід до саморегуляції дозволяє пояснити її роль не лише як психологічного механізму стабілізації психіки, а й як умови розвитку психологічної стійкості, самореалізації та ефективної життєдіяльності особистості [28].

Отже, аналіз теоретичних засад саморегуляції у контексті стресу демонструє, що ефективне подолання емоційної напруги залежить від інтеграції когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових компонентів, що забезпечує комплексну регуляцію психічних процесів та адаптацію до динамічних соціальних і життєвих умов.

Саморегуляція особистості в умовах стресу є складним багаторівневим процесом, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та вольові компоненти. Їх інтеграція забезпечує адаптивну реакцію на стресові фактори та підтримує психічне здоров'я індивіда. Когнітивний компонент саморегуляції включає усвідомлення стресових ситуацій, рефлексію щодо власних реакцій та переосмислення подій. Цей процес дозволяє особистості оцінити ситуацію, визначити джерела стресу та розробити стратегії його подолання. Як зазначає О. Кочубей, когнітивна рефлексія сприяє формуванню адаптивних механізмів саморегуляції, що є важливим аспектом психологічної підтримки в умовах стресу. Емоційний компонент охоплює

управління емоційними станами, розвиток емоційної стійкості та регуляцію афективних реакцій. Емоційна саморегуляція дозволяє знижувати рівень тривожності, депресії та інших негативних емоцій, що виникають у стресових ситуаціях [21]. О. Денис підкреслює, що розвиток емоційної саморегуляції є ключовим фактором у збереженні психічного здоров'я та ефективному функціонуванні особистості в умовах стресу. Поведінковий компонент включає формування навичок самоконтролю, зміну дисфункціональних моделей поведінки та вибір адаптивних стратегій у відповідь на стрес. Це забезпечує узгодженість між когнітивними та емоційними процесами на рівні дії, сприяючи ефективному подоланню стресових ситуацій [10]. Як зазначає Н. Побірченко, ефективна поведінкова адаптація є важливим чинником підтримання психічної стабільності в умовах стресу. Вольовий компонент передбачає мотивування, постановку цілей, наполегливість у досягненні результатів та здатність долати внутрішні та зовнішні перешкоди. Вольова саморегуляція забезпечує послідовність і стійкість у реалізації намірів, підтримуючи активну позицію особистості в подоланні стресових ситуацій [28]. О. Кочубей зазначає, що вольова саморегуляція дозволяє особистості не лише реагувати на стресові фактори, а й активно трансформувати їх у досвід самовдосконалення [21].

Отже, структура саморегуляції в умовах стресу є багатовимірною та взаємопов'язаною. Когнітивні, емоційні, поведінкові та вольові компоненти взаємодіють між собою, утворюючи цілісний механізм, що забезпечує психічну стабільність, адаптивність та ефективне функціонування особистості в складних життєвих обставинах.

Аналізуючи наукові праці, ми з'ясували, що науковці розглядають саморегуляцію в умовах стресу та емоційної напруги як інтегративний механізм, що забезпечує адаптивну поведінку та стабілізацію психічного стану особистості. Вчені підкреслюють, що її ефективність визначається взаємодією психофізіологічних, психологічних та соціально-психологічних механізмів [2,18,39]. Дослідники зазначають, що психофізіологічні механізми

реалізуються через нейрональні та гормональні процеси, які регулюють стресові реакції. Науковці відзначають, що діяльність центральної та вегетативної нервової системи забезпечує баланс між активацією та гальмуванням реакцій, а гормональна регуляція (кортизол, адреналін, норадреналін) визначає рівень мобілізації та стійкості до стресу [2].

Вчені розглядають психологічні механізми саморегуляції як когнітивну переоцінку, релаксаційні та самонавіювальні практики. Науковці підкреслюють, що когнітивна переоцінка дозволяє змінювати сприйняття стресових подій та знижувати їх негативний вплив, тоді як релаксаційні техніки та самонавіювання активують внутрішні ресурси та підвищують контроль над емоційними реакціями [10]. Соціально-психологічні механізми, за даними дослідників, включають залучення підтримки, розвиток комунікативних ресурсів та застосування соціальних практик, що сприяють адаптивній поведінці та емоційній стійкості. Науковці зазначають, що підтримка родини, колег і соціальних груп знижує рівень стресу та забезпечує почуття безпеки, а групові тренінги та коучингові програми формують стійкі навички саморегуляції [33,45].

Таким чином, науковці підкреслюють, що ефективне функціонування психофізіологічних, психологічних та соціально-психологічних механізмів визначає здатність особистості адаптивно реагувати на стресові фактори, підвищує рівень її стійкості та забезпечує гармонійний розвиток.

О.Денис розглядає саморегуляцію в умовах стресу та емоційної напруги як комплексний механізм, який забезпечує адаптивну поведінку та стабілізацію психічного стану особистості. Науковець підкреслює, що ефективність саморегуляції визначається взаємодією психофізіологічних, психологічних і соціально-психологічних механізмів, що діють у комплексі. Б. Іваненко наголошує, що психофізіологічні механізми реалізуються через нейрональні та гормональні процеси, які регулюють стресові реакції. Активність центральної та вегетативної нервової системи забезпечує баланс між активацією та гальмуванням реакцій, тоді як гормональна регуляція

(кортизол, адреналін, норадреналін) визначає рівень мобілізації та стійкості до стресу [11]. Н. Побірченко та О. Кочубей підкреслюють роль психологічних механізмів, зокрема когнітивної переоцінки, релаксації та самонавіювання. Вони зазначають, що когнітивна переоцінка дозволяє коригувати сприйняття стресових ситуацій та знижувати їх негативний вплив, а релаксаційні практики активують внутрішні ресурси та підвищують контроль над емоційними станами [21,28].

Аналізуючи праці Т. Кириленко, С. Верпета, а також О. Денис, ми з'ясували, що вони розглядають соціально-психологічні механізми саморегуляції, які включають підтримку, розвиток комунікативних ресурсів та застосування соціальних практик. Науковці зазначають, що підтримка родини, колег і соціальних груп сприяє зниженню рівня стресу та формуванню емоційної стійкості, а тренінгові та коучингові програми допомагають закріпити навички саморегуляції [11, 13]. Таким чином, аналіз сучасних досліджень дозволяє зробити висновок, що ефективне функціонування психофізіологічних, психологічних та соціально-психологічних механізмів є ключовою умовою адаптивної поведінки особистості у стресових умовах та забезпечує стабільність і гармонійний розвиток її психічного стану.



Рисунок 1.1 - Механізми впливу саморегуляції особистості на перебіг сімейних конфліктів

Рисунок 1.1 відображає системний характер впливу саморегуляції особистості на перебіг сімейних конфліктів. Представлена модель засвідчує, що саморегуляція виступає інтегральним механізмом самоорганізації поведінки у шлюбній взаємодії, координуючи когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, що забезпечують конструктивний вихід із конфліктогенних ситуацій. Когнітивний аспект саморегуляції зумовлює здатність особистості раціонально осмислювати подружню ситуацію, усвідомлювати причини й мотиви поведінки партнера, уникати хибних інтерпретацій і звинувачень. Це сприяє зниженню конфліктної напруги, оскільки зменшується вплив стереотипізованих суджень і когнітивних викривлень, що часто стають тригерами емоційної ескалації. Водночас емоційний механізм саморегуляції забезпечує контроль над інтенсивністю переживань, розвиток стресостійкості та здатності до конструктивного вираження емоцій, що запобігає імпульсивним реакціям, агресії чи уникненню проблеми. Ефективна емоційна регуляція створює умови для

збереження емоційної безпеки партнерів і підтримки атмосфери психологічної довіри.

Поведінковий аспект саморегуляції визначає характер реагування на конфліктну ситуацію та вибір стратегій її подолання. У разі високого рівня сформованості саморегуляції особистість віддає перевагу співробітництву, компромісу, відкритому обговоренню проблеми, що спрямоване на відновлення подружньої гармонії. Таким чином, конструктивний потенціал сімейної взаємодії значною мірою залежить від здатності партнерів контролювати власні реакції, гнучко адаптувати поведінку до ситуації та враховувати потреби одне одного.

Загалом модель демонструє, що саморегуляція особистості є важливим захисним ресурсом сімейної системи, який знижує інтенсивність і деструктивність конфліктів та водночас підвищує рівень подружнього благополуччя, емоційної близькості та задоволеності шлюбом. Враховуючи психологічні виклики сучасного життя, розвиток навичок саморегуляції можна розглядати як один із провідних напрямів попередження конфліктів і профілактики деструктивної взаємодії в подружжі.

### **1.3 Психологічні чинники виникнення та перебігу сімейних конфліктів**

У сучасній психологічній науці сімейний конфлікт розглядається як складне багатовимірне явище, що відображає протиріччя у системі подружньо-сімейних стосунків та зумовлює трансформацію взаємодії між її учасниками. Визначення сутності цього феномену варіюється залежно від наукових підходів. З позицій когнітивного підходу (А. Бек, А. Елліс) конфлікт трактується як наслідок когнітивних викривлень, суб'єктивних інтерпретацій та невідповідності очікувань партнерів. Сімейні непорозуміння у такій перспективі виникають через розбіжності у системах переконань, ціннісних орієнтацій та уявлень про рольові обов'язки [38]. У межах

психоаналітичної традиції (З. Фройд, Е. Еріксон, О. Кернберг) конфлікт розглядається як зовнішній прояв внутрішніх несвідомих суперечностей. Сімейні взаємини постають як арена проєкції інфантильних потреб і неусвідомлених переживань, що актуалізуються у подружньому житті. Системний підхід (М. Боуен, С. Мінухін, В. Сатир) інтерпретує сімейний конфлікт як порушення рівноваги у сімейній системі. Конфліктні взаємодії тут постають не лише як сума індивідуальних суперечностей, а як результат дисфункції комунікативних зв'язків та дисгармонії сімейних ролей. У межах комунікативного підходу (П. Вацлавік, Дж. Готтман, К. Паттерсон) акцент робиться на дефіциті ефективної комунікації, наявності бар'єрів у вираженні емоцій та потреб. Згідно з дослідженнями Дж. Готтмана, руйнівними предикторами сімейних конфліктів є критицизм, знецінення, захисність і відсторонення, які суттєво знижують шанси на конструктивне розв'язання суперечностей [56].

В українській психологічній науці також наголошується на багатовимірності цього феномену. Так, А. Руденок визначає сімейний конфлікт як результат незадоволених базових потреб і ціннісних суперечностей, що відображаються у сфері комунікації та спільної діяльності подружжя. Т. Титаренко підкреслює роль внутрішніх ресурсів особистості у регуляції конфліктних процесів та розглядає сімейний конфлікт як умову розвитку партнерських стосунків за умови конструктивного подолання. Н. Побірченко наголошує на соціокультурних детермінантах конфліктів у сім'ї, зокрема гендерних стереотипах і трансформації сімейних ролей [35].

Загалом аналіз наукових підходів свідчить, що сутність сімейного конфлікту полягає у взаємодії трьох ключових компонентів: внутрішньоособистісного (емоції, потреби, цінності), міжособистісного (комунікація, рольова взаємодія) та соціокультурного (норми, традиції, очікування). У цьому сенсі сімейний конфлікт може виконувати як деструктивну функцію (дезінтеграція сім'ї), так і конструктивну (особистісний розвиток, формування нових моделей взаємодії).

Таким чином, сучасні дослідження дають підстави розглядати сімейний конфлікт не лише як проблему, але й як потенційне джерело розвитку, за умови наявності достатнього рівня саморегуляції та комунікативної компетентності партнерів.

У науковій літературі наголошується, що не кожна розбіжність чи непорозуміння в родині є конфліктом. Відмінність між сімейним конфліктом, побутовими суперечками та кризами полягає у глибині протиріч, їхній тривалості та наслідках для сімейної системи. На думку В. Татенко, побутові суперечки мають ситуативний характер, обмежені конкретним приводом і, як правило, не зачіпають базових цінностей та емоційної близькості подружжя. Вони виконують адаптаційну функцію, допомагаючи партнерам узгоджувати індивідуальні потреби в межах повсякденного життя [35]. Натомість сімейний конфлікт, як зазначає А. Руденок, є більш глибинним феноменом, що відображає суперечності у сфері цінностей, очікувань, рольових уявлень або потреб. Він відзначається емоційною насиченістю, стійкістю у часі та здатністю трансформувати систему взаємин у родині. На відміну від побутових суперечок, конфлікти можуть призводити до кризи довіри та дезінтеграції сімейних відносин [33].

Сімейна криза, за визначенням Т. Титаренко, виходить за межі конфліктної взаємодії, оскільки пов'язана зі зміною життєвого циклу сім'ї, переходом на новий етап її розвитку або з впливом зовнішніх стресогенних факторів (втрата роботи, народження дитини, хвороба). Криза має системний характер і охоплює всі сфери життя родини, тоді як конфлікт концентрується переважно на певних суперечностях у взаєминах [37]. У зарубіжних дослідженнях Дж. Готмана також наголошується, що конфлікт не слід ототожнювати з кризою: якщо перший стосується переважно комунікативних бар'єрів та невідповідності очікувань, то друга пов'язана зі структурними змінами сімейної системи.

Таким чином, можна виокремити ключові відмінності:

- побутові суперечки – ситуативні, поверхові, не зачіпають цінностей;
- сімейні конфлікти – глибинні, емоційно насичені, пов'язані з ціннісно-сисловою сферою та ролями;
- сімейні кризи – системні, пов'язані з переходом родини на новий етап розвитку або з зовнішніми викликами.

Розмежування цих понять має не лише теоретичне, але й практичне значення, оскільки дозволяє психологу визначати оптимальні шляхи подолання труднощів у сім'ї: від ситуативних переговорів у разі суперечок до комплексної психокорекційної чи психотерапевтичної роботи у випадку конфліктів і криз.

Науковці підкреслюють, що сімейні конфлікти не зводяться лише до зовнішніх обставин або соціальних умов – їхня основа значною мірою полягає у внутрішньоособистісних детермінантах (Н. Пов'якель; Т. Титаренко) [30,37]. Розгляд цього феномену вимагає врахування багаторівневої структури психологічних чинників, які взаємодіють між собою та визначають характер міжособистісних взаємин у сім'ї.

Індивідуально-особистісні чинники охоплюють темперамент, рівень емоційної регуляції, самооцінку та схильність до тривожності. За даними О. Конопкіна, низький рівень емоційної саморегуляції часто стає підґрунтям для емоційної нестабільності у шлюбі, що провокує конфліктні ситуації. С. Бужинська, О. Губанова наголошують, що завищена або занижена самооцінка у подружжя може зумовлювати порушення у сфері взаємної підтримки та породжувати недовіру [3].

Когнітивно-перцептивні чинники пов'язані зі стереотипами сприйняття партнера, атрибуцією намірів та нереалістичними очікуваннями. Як зазначає Дж. Готтман, постійна атрибуція негативних мотивів партнерові («він робить це навмисно», «вона спеціально ігнорує») є одним із «токсичних предикторів» конфліктності у шлюбі. У дослідженнях українських

психологів [2] акцентується, що спотворене сприйняття партнера знижує здатність до емпатії та конструктивного діалогу.

Мотиваційно-ціннісні чинники охоплюють розбіжності у життєвих цілях, розподілі сімейних ролей та системі цінностей. В. Татенко та Н. Пов'якель підкреслюють, що конфлікти найчастіше загострюються тоді, коли відсутня єдність у визначенні пріоритетів родинного життя, виховання дітей чи професійної самореалізації. На думку Т. Титаренко, саме розбіжності у ціннісно-смісловій сфері визначають глибинний рівень конфліктності, який важко вирішити побутовими компромісами [29,35,36].

Емоційні чинники стосуються рівня емоційної виразності, фрустраційної толерантності та схильності до агресії. За даними досліджень К. Дукенда, низька толерантність до фрустрації та агресивні реакції на невдачі в умовах сімейної взаємодії виступають ключовими каталізаторами конфліктів. Водночас, як доводить Н. Побірченко, здатність до конструктивного вираження емоцій і розвиток емоційної культури знижують ризики конфліктної поведінки [28].

Отже, психологічними детермінантами сімейних конфліктів є індивідуально-особистісні, когнітивно-перцептивні, мотиваційно-ціннісні та емоційні чинники. Їхня взаємодія визначає інтенсивність, характер і тривалість конфліктів, а також перспективи їх конструктивного чи деструктивного розв'язання.

Водночас, можна розглянути соціально-психологічні чинники, які відіграють провідну роль у виникненні та динаміці сімейних конфліктів. Саме вони визначають характер взаємодії подружжя та систему їхніх очікувань у повсякденному житті. Однією з ключових детермінант виступає розподіл сімейних ролей та гендерні очікування. Як зазначає Н. Шевченко, невідповідність між традиційними уявленнями про ролі чоловіка і жінки та сучасними соціальними реаліями часто стає джерелом суперечок, оскільки партнери по-різному бачать свої функції у сімейному житті [48]. Це підтверджується й дослідженнями М. Варія, який акцентує на тому, що

конфлікти загострюються, коли відсутня гнучкість у рольових позиціях і один з партнерів наполягає на домінуванні [4].

Важливим соціально-психологічним чинником є також особливості комунікації в сім'ї. На думку Г. Никифорової, конфлікти найчастіше розгортаються у сім'ях, де відсутні навички відкритого й асертивного спілкування, натомість переважають уникання або домінування як стилі взаємодії. Водночас В. Татенко наголошує, що ефективна комунікація виступає не лише превентивним чинником конфліктів, а й засобом їх конструктивного розв'язання. Соціальне оточення та мікросередовище також справляють значний вплив на подружні стосунки [35].

Зокрема, Т. Титаренко підкреслює, що тиск родичів, вплив друзів чи усталені культурні норми здатні як зміцнювати подружні взаємини, так і провокувати конфліктність, якщо вони суперечать індивідуальним ціннісним орієнтаціям партнерів [37]. Подібну позицію розвиває Н. Пов'якель, вказуючи, що мікросоціальні фактори створюють «фон» сімейної взаємодії, який визначає межі прийнятного й очікуваного у стосунках. Таким чином, соціально-психологічні детермінанти охоплюють широкий спектр чинників – від гендерно-рольових установок до особливостей комунікації та соціального оточення. Їхня сукупність формує специфічний контекст сімейної взаємодії, що може або знижувати ризик конфліктів, або, навпаки, підсилювати їх деструктивний потенціал [29].

Проблематика динаміки сімейних конфліктів займає значне місце в сучасній психології, оскільки від розуміння етапів їх розгортання залежить можливість своєчасної профілактики та конструктивного подолання. Вітчизняні й зарубіжні науковці наголошують, що розвиток конфлікту у сімейних відносинах має закономірний характер і проходить кілька стадій: латентну (приховану), стадію усвідомлення, ескалації, кульмінації та завершення (вирішення або розрив стосунків). Так, Л. Омельченко у своїх дослідженнях молодих сімей виокремлює етапність подружніх конфліктів, підкреслюючи, що їхня інтенсивність та наслідки залежать від готовності

подружжя до конструктивної взаємодії. Т. Кругла описує феноменологію сімейного конфлікту, акцентуючи увагу на динамічних характеристиках: від поступового накопичення напруження до відкритого протистояння. Подібні результати подає й О. Рязанова, яка пов'язує ескалацію конфлікту із порушеннями комунікативної взаємодії між подружжям [2, с. 244].

Н. Терещенко, О. Долгополова аналізують динаміку подружніх конфліктів у контексті дисгармонії сімейних ролей і доводять, що саме несумісність очікувань щодо розподілу обов'язків часто призводить до переходу від латентної фази до етапу загострення [38]. У свою чергу, Д. Карпова підкреслює, що найбільш критичною є кульмінаційна стадія, коли емоційна напруга досягає максимуму й існує небезпека переходу до деструктивного сценарію розвитку взаємин [12]. Важливий внесок зроблено І. Ващенком, який розглядає конфлікт як процес, у якому взаємодіють індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники. Науковець зазначає, що фінальна стадія конфлікту (завершення) може мати різні наслідки – від конструктивного вирішення проблеми до руйнування шлюбно-сімейних стосунків.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що більшість сучасних українських учених розглядають сімейний конфлікт як процес, що має чітку динаміку. Їхні дослідження дають підстави виділити два основних сценарії перебігу конфлікту: конструктивний (який завершується зміцненням взаємин та підвищенням рівня взаєморозуміння) та деструктивний (що веде до поглиблення розбіжностей, емоційного відчуження чи розпаду сім'ї). Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти психологічну природу конфлікту та вибудувати ефективні стратегії його запобігання [3]. Проблематика наслідків сімейних конфліктів посідає важливе місце у психологічних дослідженнях, адже конфлікт не лише впливає на взаємодію подружжя, а й має широке індивідуальне, сімейне та соціальне значення. Вчені підкреслюють, що конфлікт у сім'ї є критичним чинником, здатним порушувати емоційний

баланс особистості, стабільність сімейної системи та ефективність соціального функціонування [2, с. 244].

На індивідуальному рівні наслідки конфліктів виявляються у зростанні рівня емоційного виснаження, тривожності та депресивних станів. Як зазначає Н. Пов'якель, затяжні конфліктні взаємини формують у членів сім'ї відчуття безпорадності, що підриває їхню психологічну стійкість [30]. Г. Федоренко вказує, що постійне перебування в умовах конфліктної напруги посилює ризик психосоматичних розладів, зокрема серцево-судинних та гастроентерологічних захворювань [43].

На сімейному рівні наслідки конфліктів проявляються у погіршенні якості міжособистісних стосунків, зниженні рівня довіри, виникненні почуття емоційної відчуженості. Л. Омельченко наголошує, що повторювані конфліктні ситуації призводять до формування «кризових моделей взаємодії», які стають стабільними і поступово руйнують основу шлюбно-сімейних відносин. Дослідження J. Gottman показують, що високий рівень конфліктності в сім'ї є одним із ключових предикторів розлучення [51].

На соціальному рівні наслідки сімейних конфліктів позначаються на вихованні дітей, їхньому емоційному та соціальному розвитку. Як доводить Т. Титаренко, діти, які зростають у конфліктогенному сімейному середовищі, частіше демонструють труднощі у навчанні, проблеми у спілкуванні з ровесниками та знижену здатність до емоційної регуляції. Крім того, конфлікти в родині впливають на професійне функціонування дорослих членів сім'ї: підвищується рівень стресу на роботі, знижується продуктивність, формується схильність до професійного вигорання [39].

Проаналізувавши наукові напрацювання, ми вважаємо, що психологічні наслідки сімейних конфліктів охоплюють різні рівні життєдіяльності – від внутрішнього світу особистості до соціального функціонування сім'ї як малої групи. Усвідомлення цієї багаторівневої проблеми створює передумови для розроблення цілісних програм

психологічної допомоги, спрямованих на профілактику та подолання конфліктів.

### **Висновки до розділу.**

У результаті теоретичного аналізу наукових підходів встановлено, що саморегуляція є складним багатовимірним психологічним феноменом, який забезпечує узгодження внутрішніх станів і зовнішньої поведінки особистості з метою ефективної адаптації та досягнення поставлених цілей. Саморегуляція включає когнітивний, емоційний, вольовий і поведінковий компоненти, що інтегруються у процесі діяльності та відображають рівень зрілості й психологічної компетентності індивіда. Проаналізовано, що розвиток саморегуляційних механізмів є ключовим чинником емоційної стійкості, дозволяє особистості знижувати вплив стресогенних факторів, здійснювати когнітивну переоцінку конфліктних ситуацій та запобігати деструктивним формам реагування. Таким чином, саморегуляція виступає важливим психологічним ресурсом конструктивного подолання міжособистісних труднощів і збереження психічного благополуччя.

На основі аналізу літератури встановлено, що сімейний конфлікт є закономірним елементом розвитку сімейної системи, який має поетапний характер і може виконувати як деструктивні, так і адаптивні функції. На перебіг конфлікту впливають індивідуально-особистісні, емоційні, когнітивні, мотиваційно-ціннісні та соціально-психологічні чинники, серед яких центральне місце посідає рівень сформованості механізмів саморегуляції особистості. Обґрунтовано, що високий рівень розвитку саморегуляційних здібностей сприяє гармонізації сімейних стосунків, підвищенню якості подружньої комунікації, формуванню партнерства й довіри у взаємодії. Натомість недостатність саморегуляції зумовлює емоційну нестійкість, імпульсивність, агресивність і, як наслідок, збільшує ризик ескалації сімейних конфліктів і погіршення психологічного благополуччя сім'ї.

Отже, теоретичний аналіз підтвердив, що саморегуляція є інтегральним предиктором конструктивного вирішення сімейних суперечок і суттєвим чинником профілактики подружньої конфліктності. Це створює концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення особливостей саморегуляції особистості у контексті запобігання сімейним конфліктам, що становить завдання другого розділу даного дослідження.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВИ ЗАПОБІГАННЯ СІМЕЙНИМ КОНФЛІКТАМ

### 2.1 Організація емпіричного дослідження

Емпірична частина дослідження спрямована на вивчення психологічних особливостей саморегуляції особистості та її ролі у запобіганні сімейним конфліктам. Необхідність такого аналізу зумовлена зростанням стресогенних чинників сучасного суспільства, що підвищують ризик міжособистісних суперечок у сімейному середовищі та водночас актуалізують потребу в розвитку механізмів психологічної саморегуляції. Проведене дослідження дозволяє емпірично перевірити теоретичні положення, викладені у першому розділі, та встановити взаємозв'язок між рівнем розвитку саморегуляції та інтенсивністю сімейних конфліктів.

Дослідження виконано упродовж жовтня-листопада 2025 року на базі Ресурсно-інформаційного центру при кафедрі психології та педагогіки.

Проведене дослідження ґрунтувалося на принципах етичності, добровільності та конфіденційності. Усі процедури відповідали етичним нормам, визначеним Українською асоціацією психологів та положенням Гельсінської декларації. Учасники отримали детальну інформацію про цілі, завдання й порядок дослідження та надали письмову інформовану згоду на участь.

У дослідженні взяли участь 23 сімейні пари (46 осіб), які перебувають у стабільних шлюбних або партнерських стосунках тривалістю від 1 до 25 років. За рівнем освіти більшість респондентів мають повну вищу освіту, частина – середню спеціальну. Приблизно дві третини пар мають дітей віком від 1 до 18 років. Усі учасники задекларували відсутність тяжких психічних

розладів і перебували у звичайному сімейному стані без активної процедури розлучення чи судового врегулювання.

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» використовується для дослідження індивідуальних відмінностей у рівні та структурі усвідомленої саморегуляції поведінки людини. Вона дає змогу оцінити як загальний рівень саморегуляції, так і окремі її компоненти – планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість і самостійність. Опитувальник складається з 46 тверджень, які описують типові моделі поведінки в різних життєвих ситуаціях. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням, обираючи одну з чотирьох відповідей: «правильно», «мабуть, вірно», «мабуть, невірно» або «неправильно».

Методика «Стратегії поведінки у конфлікті» (автори К. Томас і Р. Кілман; адаптація Н. Грішиної, 2008) призначена для вивчення індивідуальних особливостей реагування людини у конфліктних ситуаціях. Вона дає змогу виявити домінуючі стратегії подолання конфліктів, які людина застосовує у процесі взаємодії з іншими, зокрема у сімейних, професійних чи міжособистісних стосунках. Методика ґрунтується на двовимірній моделі поведінки у конфлікті, де основними координатами виступають:

орієнтація на власні інтереси (асертивність) – міра прагнення відстояти свої позиції, цілі, переконання;

орієнтація на інтереси іншого (кооперативність) – схильність враховувати потреби, бажання й думки партнера.

Опитувальник складається з 30 пар тверджень, у кожній з яких респондент обирає той варіант, що найбільше відповідає його типовій поведінці у конфліктних ситуаціях. За результатами підрахунку балів визначається вираженість кожної зі стратегій. Методика має високу психометричну надійність та широко застосовується в сімейній, організаційній і консультативній психології. Її перевагою є можливість комплексного аналізу конфліктної поведінки: не лише констатації

домінуючого стилю, а й виявлення гнучкості конфліктної взаємодії, тобто здатності людини варіювати стратегії залежно від контексту.

У контексті дослідження запобігання сімейним конфліктам, методика К. Томаса – Р. Кілмана дає змогу: виявити типові способи реагування партнерів у стресових ситуаціях; визначити, наскільки узгоджені їхні стратегії взаємодії; проаналізувати, які стилі сприяють гармонії, а які – підвищенню конфліктності. Загалом, застосування цієї методики дозволяє оцінити не лише поведінкові моделі подружжя, а й психологічну готовність до співпраці, емпатійного слухання та компромісу, що безпосередньо впливає на стабільність і якість сімейних стосунків.

Методика «Шкала емоційної регуляції» (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ), розроблена Дж. Гроссом і О. Джоном (Gross & John, 2003), спрямована на дослідження індивідуальних відмінностей у способах регуляції емоційних станів. Вона є одним із найвідоміших та психометрично перевірених інструментів у сучасній психології для оцінки емоційної саморегуляції – здатності людини усвідомлювати, контролювати й керувати власними емоційними реакціями в різних соціальних ситуаціях. Методика ґрунтується на концепції процесуальної моделі емоційної регуляції, згідно з якою емоції можна регулювати на різних етапах їх виникнення – від когнітивної оцінки ситуації до поведінкових проявів. Опитувальник містить 10 тверджень, які оцінюють частоту використання двох основних стратегій емоційної регуляції. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою Лайкерта (від “повністю не згоден” до “повністю згоден”). За результатами підрахунку визначається ступінь вираженості кожної зі стратегій. Інтерпретація результатів передбачає аналіз співвідношення між когнітивною переоцінкою та емоційним пригніченням. Високі показники переоцінки свідчать про ефективну емоційну саморегуляцію, здатність знижувати інтенсивність негативних переживань і зберігати психологічну рівновагу. Натомість високі показники пригнічення

сигналізують про схильність до внутрішнього напруження, труднощів у вираженні почуттів і потенційних комунікативних бар'єрів.

Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3), розроблена Д. Олсоном, Дж. Портером і І. Лаві, є одним із найбільш визнаних інструментів для дослідження динаміки сімейних взаємин. Вона ґрунтується на циркулярній моделі сімейного функціонування, що описує дві ключові виміри сімейного життя – згуртованість (cohesion) та адаптацію (adaptability). Мета методики полягає у визначенні типу функціонування сім'ї за рівнем емоційної близькості її членів та здатності до зміни структур і ролей у відповідь на внутрішні чи зовнішні виклики. Опитувальник містить 20 тверджень, які оцінюють частоту прояву певних сімейних характеристик. Відповіді фіксуються за 5-бальною шкалою (від “майже ніколи” до “майже завжди”).

Методика “Задоволеність шлюбом” є одним із найпоширеніших в українській психологічній практиці інструментів для діагностики емоційно-ціннісного ставлення до шлюбу та рівня його психологічної задоволеності. Мета методики полягає у виявленні суб'єктивного сприйняття подружніми партнерами свого шлюбу, міри гармонії у стосунках, рівня взаєморозуміння, довіри та емоційної підтримки. Методика ґрунтується на уявленні про шлюб як соціально-психологічну систему, в якій емоційна задоволеність виступає інтегративним показником успішності сімейної взаємодії. Задоволеність шлюбом розглядається як стійкий емоційний стан, що відображає відповідність між очікуваннями партнера та реальним досвідом взаємин. Опитувальник містить 24 твердження, які описують різні аспекти подружнього життя. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою (від “повністю не згоден” до “повністю згоден”). За результатами підрахунку балів визначається інтегральний показник задоволеності шлюбом, а також окремі компоненти:

Емоційна задоволеність (теплота, турбота, довіра).

Соціально-побутова узгодженість (розподіл обов'язків, побутові ролі).

Комунікативна задоволеність (відвертість, вміння домовлятися).

Інтимно-особистісна гармонія (взаємоповага, прийняття, розуміння).

## 2.2 Результати емпіричного дослідження

Результати, отримані за методикою «Стиль саморегуляції поведінки», свідчать про загальні тенденції у розвитку саморегуляційних процесів у сучасних сім'ях, які перебувають у стабільних шлюбних або партнерських стосунках.

Таблиця 2.1 – Рівень розвитку компонентів саморегуляції у респондентів

Компонент саморегуляції	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Планування	13,0	47,8	39,2
Моделювання	26,1	56,5	17,4
Програмування	17,4	60,9	21,7
Оцінювання результатів	15,2	63,0	21,8
Гнучкість	28,3	52,2	19,5
Самостійність	10,9	45,6	43,5
Загальний рівень саморегуляції	15,2	60,8	24,0

За результатами опитування 23 сімейних пар, які перебувають у стабільних шлюбних або партнерських стосунках тривалістю від 1 до 25 років, виявлено, що переважна більшість учасників характеризується середнім рівнем загальної саморегуляції. Це свідчить про достатньо сформовану здатність партнерів до свідомого планування власної поведінки, контролю емоційних реакцій, а також до підтримання стабільності сімейних відносин навіть у складних життєвих обставинах. Разом з тим, спостерігається диференціація показників за окремими компонентами саморегуляції, що відображає індивідуальні особливості стилів поведінки подружжя у сучасних сім'ях.

Найвищі результати отримано за шкалами планування та самостійність. У 39,2 % респондентів показники планування є високими, ще 47,8 % продемонстрували середній рівень розвитку цього компонента. Це свідчить про здатність більшості опитаних чітко усвідомлювати життєві цілі, прогнозувати наслідки своїх дій та будувати реалістичні плани розвитку сімейних стосунків. Високий рівень самостійності (43,5 %) вказує на сформованість автономності, відповідальності за власні рішення та прагнення зберігати особистісну незалежність у межах партнерських взаємин. Така тенденція є характерною для сучасних українських сімей, у яких посилюється індивідуалістична орієнтація на взаємоповагу, рівність і взаємну самореалізацію партнерів.

Показники за шкалами програмування (60,9 % – середній рівень) та оцінювання результатів (63,0 % – середній рівень) свідчать про відносно розвинену здатність партнерів до планомірної організації спільної діяльності, узгодження дій та аналізу результатів взаємодії. Проте в окремих випадках виявлено тенденцію до зниження рефлексивності, що може зумовлювати труднощі у самокритиці та переоцінці власних дій у конфліктних ситуаціях. Це частково пояснюється високим рівнем стресових навантажень і соціальною напруженістю, в яких функціонують сучасні сім'ї.

Найменш розвиненими виявилися компоненти гнучкості та моделювання. Близько третини респондентів (28,3 % та 26,1 % відповідно) мають знижені показники за цими шкалами. Це свідчить про труднощі у швидкій адаптації до змін, обмежену здатність передбачати варіанти розвитку подій і гнучко реагувати на непередбачувані ситуації. У контексті сучасних викликів – воєнних дій, економічної нестабільності, соціальних трансформацій – знижена регуляторна гнучкість виступає чинником ризику виникнення сімейних напружень і конфліктів. Люди, які демонструють низьку гнучкість, частіше реагують емоційно, схильні до ригідних установок і менш готові до компромісів у процесі вирішення сімейних суперечностей.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що переважна більшість сучасних подружніх пар мають достатньо сформовану систему свідомої саморегуляції, однак окремі її аспекти потребують розвитку – насамперед емоційна гнучкість, здатність до когнітивної переоцінки подій і до конструктивної зміни поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях. Високі показники планування й самостійності свідчать про відповідальність і прагнення до особистісного зростання, проте недостатня адаптивність і самокритичність можуть знижувати ефективність подружньої взаємодії в умовах стресу.

Таким чином, саморегуляція поведінки є ключовим ресурсом стабільності сучасної сім'ї. Її високий рівень сприяє гармонізації стосунків, попередженню емоційних конфліктів і розвитку партнерської взаємопідтримки. Отримані дані підкреслюють необхідність упровадження психологічних програм розвитку саморегуляційних навичок у сімейних парах, що дозволить підвищити рівень адаптивності, толерантності та конструктивності у міжособистісній взаємодії.

За результатами дослідження за методикою К. Томаса – Р. Кілмана встановлено, що більшість учасників демонструють переважання стратегій компромісу та співпраці, що свідчить про орієнтацію сучасних подружніх пар на конструктивне вирішення конфліктів і збереження емоційного балансу у взаєминах. Водночас у частини респондентів спостерігається схильність до уникнення або суперництва, що може відображати труднощі в емоційній саморегуляції та потребу у розвитку навичок відкритої комунікації й емпатійного слухання у сімейному спілкуванні.

Таблиця 2. 2 – Домінуючі стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях у респондентів

Стратегія поведінки у конфлікті	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Співпраця	8,7	47,8	43,5
Компроміс	10,9	52,2	36,9
Пристосування	21,7	54,3	24,0
Уникнення	30,4	50,0	19,6

Суперництво	41,3	43,5	15,2
-------------	------	------	------

Переважає більшість учасників дослідження орієнтовані на конструктивне розв'язання конфліктів – домінують стратегії компромісу (36,9 % високий рівень) і співпраці (43,5 % високий рівень). Це свідчить про прагнення партнерів до збереження сімейної злагоди, взаєморозуміння та рівноправної взаємодії. Такий розподіл стратегій відображає зміщення акценту у сучасних українських родинах від авторитарно-домінантних моделей до демократичних і партнерських відносин, у яких важливим є врахування позиції кожного члена сім'ї.

Високий показник співпраці свідчить про сформовану комунікативну компетентність, готовність до діалогу, здатність до емпатійного сприйняття позиції партнера. Подружжя з вираженою установкою на співпрацю, як правило, володіють високим рівнем емоційного інтелекту, уміють контролювати афекти та добирати гнучкі стратегії поведінки, що дозволяє уникати ескалації суперечок.

Стратегія компромісу, що також є поширеною серед респондентів, засвідчує схильність до взаємних поступок, уміння знижувати напруження й прагнення до збереження позитивного емоційного клімату в сім'ї. Проте часте використання компромісу може свідчити про бажання уникнути конфронтації навіть тоді, коли необхідне глибше опрацювання проблеми. Це означає, що сімейні пари схильні швидше “пом'якшувати” конфлікт, ніж вирішувати його в повному обсязі.

Досить високі середні показники за стратегією пристосування (54,3 % середній рівень) свідчать про прагнення підтримувати стабільність стосунків навіть ціною власних інтересів. Цей тип поведінки частіше виявляється у жінок, що відповідає традиційним гендерним ролям і прагненню зберегти гармонію в родині. Проте надмірне пристосування може призводити до емоційного виснаження та відчуття нерівності у стосунках.

Стратегія уникнення (19,6 % високий рівень) виявляється у частини респондентів як форма психологічного захисту від відкритої конфронтації. Такі партнери уникають суперечок, відкладають вирішення проблем або переводять увагу на другорядні питання. Хоча уникнення тимчасово знижує емоційне напруження, воно може призводити до накопичення невдоволення, прихованих образ і дистанціювання між партнерами.

Найнижчі результати отримано за стратегією суперництва (15,2 % високий рівень). Це свідчить про те, що домінантні, авторитарні форми поведінки не є типовими для більшості сучасних сімейних пар. Партнери загалом не схильні до нав'язування своєї позиції або контролю над партнером, що свідчить про зрілість, емоційну стабільність та рівноправність у взаєминах.

Отже, результати підтверджують, що сучасні сімейні пари переважно орієнтовані на діалог, толерантність і конструктивну взаємодію. Співпраця і компроміс виступають основними стратегіями поведінки у конфліктах, що забезпечує емоційну стійкість і стабільність у шлюбі. Проте для частини учасників характерна схильність до уникання та пристосування, що свідчить про потребу у розвитку навичок відкритої комунікації, упевненості у відстоюванні власних кордонів і водночас збереженні поваги до позиції партнера.

Таким чином, ефективна профілактика сімейних конфліктів полягає у формуванні в подружжя навичок конструктивного спілкування, розвитку емоційної регуляції, здатності до гнучкої зміни стратегії поведінки залежно від ситуації. Високий рівень співпраці та компромісу є показником зрілої подружньої взаємодії, а зниження частоти уникнення і суперництва – маркером психологічного благополуччя сім'ї.

У результатах, отриманих за методикою «Шкала емоційної регуляції» (ERQ) Дж. Гросса та О. Джона, проаналізовано особливості використання партнерами різних стратегій контролю емоцій у процесі міжособистісної взаємодії. Основна увага приділялася вивченню двох ключових механізмів

емоційної регуляції – когнітивної переоцінки та емоційного пригнічення, які визначають якість комунікації та рівень емоційної стабільності в подружніх відносинах. Отримані дані дозволяють простежити, наскільки ефективно сучасні сімейні пари здатні контролювати власні емоції, переосмислювати стресові ситуації, уникати емоційної ескалації конфліктів і підтримувати позитивний психологічний клімат у родині. Аналіз результатів показує різний рівень сформованості емоційної регуляції серед учасників, що відображає індивідуальні відмінності у способах подолання напруження, стресу та внутрішніх суперечностей у сімейній взаємодії.

Таблиця 2.3 – Показники використання стратегій емоційної регуляції у респондентів

Стратегія емоційної регуляції	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Когнітивна переоцінка	13,0	45,7	41,3
Емоційне пригнічення	26,1	54,3	19,6
Загальний рівень емоційної регуляції	17,4	52,2	30,4

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Шкала емоційної регуляції» (ERQ) Дж. Гросса та О. Джона, дозволяє виявити характерні тенденції у використанні різних стратегій контролю емоцій у сімейних парах та їх вплив на емоційний клімат у шлюбі. Переважна більшість учасників дослідження продемонструвала середній або високий рівень когнітивної переоцінки (87,0 %), що свідчить про достатньо сформовану здатність до усвідомленого управління емоціями, гнучкого переосмислення подій і зниження інтенсивності негативних переживань. Респонденти з високими показниками цієї стратегії, як правило, схильні аналізувати ситуації з позиції раціонального контролю, швидше відновлюють емоційну рівновагу після конфліктів і вміють зберігати конструктивний тон спілкування навіть у стресових умовах. Це свідчить про те, що когнітивна переоцінка є ключовим психологічним ресурсом гармонізації подружніх стосунків, оскільки забезпечує стабільність і толерантність у взаємодії.

Натомість стратегія емоційного пригнічення продемонструвала іншу тенденцію: у більшості респондентів показники є середніми (54,3 %), а у 26,1 % – низькими. Це означає, що хоча певна частина партнерів контролює емоційні прояви, вони не схильні до надмірного стримування почуттів. Помірний рівень пригнічення емоцій може виконувати адаптивну функцію, дозволяючи зменшити напруження у гострих конфліктах, проте за умов його надмірного використання воно здатне призводити до внутрішнього стресу, емоційної дистанції та накопичення невдоволення у стосунках.

Спостережено певні гендерні відмінності у стратегіях регуляції емоцій. Жінки частіше демонстрували вищі показники когнітивної переоцінки, що свідчить про більшу емоційну гнучкість і схильність до переосмислення ситуацій з метою збереження психологічного комфорту в сім'ї. Чоловіки ж частіше використовували емоційне пригнічення як спосіб уникнення відкритих проявів емоцій, особливо в ситуаціях напруження або конфлікту. Така відмінність є культурно зумовленою і відповідає традиційним соціальним очікуванням щодо “емоційної стриманості” чоловіків. Проте саме надмірне пригнічення емоцій у чоловіків може бути чинником зниження емоційної близькості у шлюбі.

Отримані результати свідчать, що емоційна регуляція виступає центральним механізмом запобігання сімейним конфліктам. Сімейні пари, у яких переважає стратегія когнітивної переоцінки, здатні зберігати спокій, проявляти емпатію та вирішувати конфлікти шляхом конструктивного діалогу. Вони рідше демонструють імпульсивні реакції, частіше обирають співпрацю та компроміс, що узгоджується з попередніми результатами дослідження стилів поведінки у конфлікті. Водночас підвищене використання стратегії емоційного пригнічення пов'язане з ризиком емоційної ізоляції та зниження рівня комунікативної відкритості. У таких парах конфлікти можуть мати прихований характер, а емоційне напруження накопичуватися, що з часом негативно впливає на стабільність сімейних відносин.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що високий рівень когнітивної переоцінки є важливою умовою психологічної зрілості подружжя та емоційного благополуччя сім'ї. Оптимальний баланс між переоцінкою та пригніченням емоцій забезпечує ефективну саморегуляцію, сприяє гармонії у стосунках і знижує ризик виникнення деструктивних конфліктів. Отримані дані можуть бути використані як діагностична основа для розроблення тренінгових програм розвитку емоційної саморегуляції подружніх пар у системі психологічної профілактики сімейних конфліктів.

За результатами обробки даних за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)» Д. Олсона, Дж. Портера та І. Лаві, визначено рівень емоційної єдності, гнучкості та стабільності у функціонуванні сімейних пар, що брали участь у дослідженні. Аналіз отриманих показників дозволяє оцінити ступінь згуртованості членів родини, їхню здатність адаптуватися до змінних життєвих умов і підтримувати баланс між автономією та взаємною підтримкою.

Результати дослідження свідчать, що більшість сучасних сімейних пар характеризуються помірним рівнем згуртованості та адаптації, що відображає тенденцію до демократичних, емоційно відкритих, але водночас структурованих взаємин. Це свідчить про достатній рівень психологічної зрілості подружжя, здатність до компромісу, взаємоповаги й спільного подолання життєвих труднощів.

Таблиця 2.4 – Рівень сімейної згуртованості та адаптації у респондентів

Показники сімейного функціонування	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Сімейна згуртованість	17,4	54,3	28,3
Сімейна адаптація	21,7	56,5	21,8
Загальний показник сімейного функціонування	19,6	58,7	21,7

Переважає більшість учасників дослідження (58,7 %) продемонстрували середній рівень загального сімейного функціонування, що відповідає збалансованому типу сімейних відносин за моделлю Д. Олсона.

Такі сім'ї поєднують емоційну близькість, взаємоповагу й гнучкий розподіл ролей, що сприяє конструктивному подоланню труднощів і збереженню стабільного психологічного клімату. Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для запобігання конфліктам і високий рівень здатності до спільного прийняття рішень.

Понад половина опитаних (54,3 %) мають середній рівень згуртованості, що свідчить про оптимальну емоційну дистанцію між членами родини. Такі сім'ї здатні зберігати єдність, водночас не порушуючи особистісної автономії кожного партнера. Високий рівень згуртованості (28,3 %) засвідчує наявність тісних емоційних зв'язків і взаємної турботи, що є ознакою гармонійної сімейної системи. Однак надмірна емоційна злитість у деяких випадках може призводити до зниження індивідуальної самостійності, особливо за наявності високої залежності одного з партнерів.

Натомість низький рівень згуртованості (17,4 %) зафіксовано у невеликої частки сімей. Такі родини відзначаються емоційною віддаленістю, нестачею підтримки та труднощами в організації спільного дозвілля. Ця тенденція потенційно підвищує ризик виникнення емоційного відчуження та латентних конфліктів, особливо у періоди життєвих криз чи тривалих стресових обставин.

За шкалою сімейної адаптації більшість опитаних (56,5 %) виявили середній рівень гнучкості, що характеризує їх як здатних ефективно реагувати на зміни, приймати нові ролі та коригувати систему взаємодії залежно від потреб. Високий рівень адаптації (21,8 %) свідчить про наявність відкритих, демократичних відносин, де партнери проявляють взаєморозуміння й готовність спільно вирішувати проблеми. Такі сім'ї є стійкими до зовнішніх впливів і швидко відновлюють баланс після кризових подій.

У 21,7 % сімей спостерігається низький рівень адаптації, що може вказувати на ригідність поведінкових патернів, перевагу авторитарного стилю управління, труднощі в прийнятті змін і розподілі обов'язків. Подібна

тенденція часто стає підґрунтям для конфліктних ситуацій, коли порушується баланс між стабільністю та гнучкістю.

У цілому отримані результати дозволяють класифікувати більшість сімейних пар як збалансовані (balanced), що характеризуються помірною згуртованістю та адаптивністю. Такі сім'ї мають найвищий потенціал для гармонійного функціонування, оскільки здатні як зберігати емоційну єдність, так і гнучко реагувати на зовнішні зміни. Невелика частка респондентів належить до ригідних або роз'єднаних типів, де спостерігаються елементи авторитарності, емоційного дистанціювання чи низької готовності до змін.

Отримані дані свідчать, що збалансований рівень сімейної згуртованості та адаптації є ключовим чинником профілактики конфліктів у сучасних родинах. Емоційна єдність, взаємопідтримка та здатність до конструктивного розв'язання проблем сприяють стабільності шлюбних відносин і збереженню психологічного благополуччя партнерів.

Таким чином, у межах психологічної практики доцільно розробляти тренінгові програми розвитку сімейної гнучкості, комунікації та партнерської взаємодії, спрямовані на зміцнення емоційних зв'язків і підвищення здатності родини до адаптації в умовах соціальної та емоційної нестабільності.

За результатами дослідження, проведеного за методикою «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), було визначено рівень емоційного комфорту, взаєморозуміння та стабільності подружніх стосунків серед учасників вибірки. Оцінювалися основні аспекти сімейного життя: емоційна підтримка, довіра, узгодженість сімейних ролей, гармонійність спільного дозвілля та комунікативна взаємодія.

Отримані результати свідчать, що більшість сімейних пар демонструють середній та високий рівень задоволеності шлюбом, що відображає емоційно позитивний клімат, взаємну повагу й орієнтацію на партнерську модель стосунків. У частини респондентів виявлено окремі

ознаки емоційного виснаження чи неузгодженості очікувань, що вказує на потенційні ризики виникнення напруження у шлюбній взаємодії.

Таблиця 2.5 – Рівень задоволеності шлюбом у респондентів

Рівень задоволеності шлюбом	Відсоток (%)
Високий рівень (61–84 балів)	37,0
Середній рівень (37–60 балів)	45,6
Низький рівень (до 36 балів)	17,4
Середній показник по вибірці	58,2

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Задоволеність шлюбом», дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття подружжям якості своїх взаємин, ступінь емоційного комфорту, взаєморозуміння та психологічної підтримки у шлюбі.

Більшість учасників дослідження (45,6 %) мають середній рівень задоволеності шлюбом, що свідчить про загалом стабільні та функціональні сімейні взаємини. Такі пари відзначають взаємну повагу, підтримку та емоційну близькість, однак періодично стикаються з труднощами в комунікації, розподілі побутових обов'язків чи розбіжностями в очікуваннях. Цей рівень задоволеності є типовим для більшості сучасних українських родин, у яких шлюб розглядається не як статичний стан, а як динамічний процес партнерської взаємодії, що потребує постійної емоційної інвестиції та діалогу.

Високий рівень задоволеності шлюбом (37,0 % респондентів) свідчить про високу емоційну згуртованість, довіру та гармонійний розподіл ролей. Такі пари вміють ефективно долати конфлікти, відкрито виражати почуття та підтримувати позитивний психологічний клімат. Для них характерна взаємна емпатія, вміння приймати партнера з його недоліками й орієнтація на спільні цінності. Це вказує на зрілість емоційно-сислової структури шлюбу та високий рівень психологічної сумісності.

Натомість 17,4 % учасників продемонстрували низький рівень задоволеності шлюбом, що вказує на порушення емоційного контакту,

підвищену конфліктність, відчуття нерозуміння та невідповідності очікувань. У таких парах спостерігається тенденція до емоційного віддалення, накопичення образ і відчуття психологічної втоми. Подібні результати можуть бути пов'язані з високим рівнем стресу, економічними труднощами, наслідками воєнних обставин або зміною соціальних ролей у сім'ї.

Отримані дані підтверджують, що емоційна задоволеність шлюбом тісно пов'язана з рівнем саморегуляції, емоційного інтелекту та гнучкості партнерів. Пари з високою здатністю до когнітивної переоцінки ситуацій і співпраці у конфлікті демонструють стабільніші та гармонійніші стосунки. Натомість схильність до емоційного пригнічення, уникання проблем або ригідності поведінки знижує рівень задоволеності взаєминами.

Особливо показовим є те, що високий рівень задоволеності шлюбом корелює зі збалансованими показниками згуртованості та адаптації (за FACES-3), що підтверджує важливість взаємного прийняття, гнучкості й підтримки у профілактиці конфліктів. Отже, результати дослідження свідчать, що більшість сімейних пар функціонують на рівні емоційної стабільності та помірної задоволеності шлюбом, що є позитивною ознакою соціально-психологічного благополуччя. Водночас наявність групи респондентів із низьким рівнем задоволеності вказує на необхідність психологічного супроводу, спрямованого на покращення подружньої комунікації, розвиток емоційної відкритості та відновлення довіри.

Таким чином, задоволеність шлюбом виступає індикатором якості сімейної системи й водночас – важливим чинником профілактики конфліктів. Її підтримання потребує усвідомленої роботи подружжя над взаєморозумінням, розподілом відповідальності та розвитком навичок емоційної саморегуляції.

Комплексне дослідження, проведене із використанням методик «Стиль саморегуляції поведінки особистості» (В. Моросанова), «Стратегії поведінки у конфлікті» (К. Томас – Р. Кілман), «Шкала емоційної регуляції» (Дж. Гросс, О. Джон), «Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3»

(Д. Олсон, Дж. Портер, І. Лаві) та «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), дало змогу визначити основні психологічні чинники гармонізації подружніх взаємин.

У більшості сімейних пар виявлено достатній рівень саморегуляції, емоційної зрілості та гнучкості, що забезпечує стабільність і психологічне благополуччя стосунків. Провідними стратегіями поведінки у конфлікті виступають співпраця та компроміс, які свідчать про орієнтацію на діалог і взаємопідтримку. Партнери загалом демонструють високий рівень когнітивної переоцінки, помірну емоційну згуртованість і збалансовану адаптацію в межах сімейної системи.

Отже, ефективне запобігання сімейним конфліктам зумовлюється поєднанням саморегуляційних, емоційних і комунікативних ресурсів подружжя. Найбільш значущими предикторами сімейної гармонії є розвинена емоційна регуляція, здатність до гнучкої поведінки, партнерська взаємодія та задоволеність шлюбом. Ці характеристики формують основу психологічної стійкості сім'ї й визначають її потенціал до конструктивного вирішення конфліктів.

### **2.3 Психологічна підтримка подружніх пар у розвитку саморегуляції та попередженні конфліктів**

Сучасні соціально-економічні та стресогенні умови, у яких функціонує українська сім'я, зумовлюють підвищення ризиків емоційного виснаження та порушення подружньої взаємодії. Військові події, економічна нестабільність, вимушені зміни сімейних ролей, віддаленість партнерів та психологічна напруга створюють передумови для інтенсифікації сімейних конфліктів. Відтак, проблема підвищення якості подружніх стосунків набула особливої суспільної ваги.

Результати теоретичного та емпіричного аналізу підтверджують, що недостатність емоційно-вольової саморегуляції є одним із головних чинників

ескалації конфліктів у подружжі, сприяє імпульсивності, емоційному відреагуванню, зниженню здатності до компромісу й конструктивного діалогу. Натомість сформовані регуляторні механізми забезпечують гнучкість поведінки, підвищують толерантність до фрустрації, сприяють психологічній стабільності сімейної системи та підвищенню подружньої задоволеності.

З огляду на виявлені емпірично особливості рівнів саморегуляції в подружніх партнерів, а також диференціацію стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, виникає об'єктивна потреба в розробленні та впровадженні психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток саморегуляційних умінь та подолання дисфункціональних моделей комунікації в сім'ї.

У сучасній психологічній науці психологічна підтримка подружніх пар розглядається як цілеспрямований професійний вплив, спрямований на оптимізацію міжособистісної взаємодії партнерів, підвищення їхнього психологічного благополуччя та гармонізацію сімейних стосунків. Така підтримка ґрунтується на системному баченні сім'ї як динамічної соціально-психологічної системи, у якій емоційні стани, поведінкові стратегії та ціннісні орієнтації партнерів визначають якість спільного життя.

Особливої актуальності психологічна підтримка набуває у контексті розвитку саморегуляції подружніх партнерів, оскільки саме здатність контролювати власні емоції та поведінкові реакції виступає критичним чинником профілактики конфліктів. Розвинені механізми саморегуляції забезпечують мінімізацію імпульсивних реакцій, сприяють рефлексивному осмисленню ситуації та переходу до конструктивних моделей взаємодії – співробітництва, компромісу, партнерського діалогу.

Психологічна підтримка, орієнтована на розвиток саморегуляції, включає психоосвіту, формування навичок емоційної грамотності, розвиток рефлексії, удосконалення комунікативних умінь, а також тренування стресостійкості та вольової самоконтролю. У фокусі такої роботи перебуває

не лише вирішення актуальних сімейних суперечок, а й попередження їх деструктивного загострення завдяки зміцненню внутрішніх ресурсів обох партнерів.

Дослідження засвідчують, що підвищення рівня саморегуляції подружніх партнерів корелює з покращенням подружньої задоволеності, зниженням рівня емоційного напруження та підвищенням стійкості сімейної системи до зовнішніх стресорів. Отже, розвиток саморегуляції виступає не лише індивідуальною компетентністю, а й фундаментальним механізмом психологічного забезпечення сімейної стабільності.

Таким чином, психологічна підтримка подружніх пар у розвитку саморегуляції є ефективною превентивною стратегією, що забезпечує конструктивне подолання конфліктів, гармонізує взаємини та сприяє збереженню психологічного здоров'я сім'ї в умовах сучасних соціальних викликів.

#### Рекомендації для подружніх пар

##### Розвиток емоційної культури

- Практикуйте активне слухання: уважно слухайте свого партнера, намагаючись зрозуміти його почуття, а не просто чекайте своєї черги говорити. Це допомагає створити відчуття, що вас чують і розуміють.
- Виражайте почуття в «я-повідомленнях»: замість звинувачень («ти ніколи не допомагаєш») використовуйте формулювання, що описують ваші почуття та потреби («я почуваюся втомленим, коли мушу робити все сам»).
- Розвивайте емпатію: намагайтеся поставити себе на місце партнера, щоб краще зрозуміти його емоційний стан та причини його поведінки.
- Визнавайте сильні сторони одне одного: регулярно підкреслюйте позитивні якості партнера, що зміцнить зв'язок і створить позитивну атмосферу.

#### Профілактика деструктивних конфліктів

- Встановлюйте правила для розв'язання конфліктів: обговоріть, як ви будете поводитися під час сварки. Наприклад, домовтеся не підвищувати голос або брати перерву, коли емоції занадто сильні.
- Уникайте узагальнень: не використовуйте слова «завжди» та «ніколи», оскільки вони зазвичай не є правдивими та тільки загострюють ситуацію.
- Вибирайте правильний час для складних розмов: не обговорюйте серйозні проблеми, коли хтось із вас втомлений, голодний або зайнятий.
- Працюйте над «слабкими місцями»: якщо ви знаєте, що якась тема завжди призводить до конфлікту, спробуйте знайти конструктивне рішення разом, замість того, щоб уникати її.
- Використовуйте стратегію компромісу або співпраці: замість боротьби за те, хто «правий», шукайте рішення, яке задовольнить обох партнерів.
- Розрізняйте конфлікт і кризу: не дозволяйте миттєвому спалаху гніву перетворити невеличку суперечку на серйозний конфлікт. Поставтеся до проблеми як до можливості для зближення, а не як до битви.

Також на основі отриманих результатів ми розробили рекомендаційну програму «Психологічна програма розвитку саморегуляції подружніх партнерів як умова запобігання сімейним конфліктам». Мета програми: підвищення рівня саморегуляції подружніх партнерів шляхом формування навичок емоційного контролю, конструктивної комунікації та стресостійкості з метою профілактики й зниження інтенсивності сімейних конфліктів.

Завдання програми: розвинути усвідомлення особистісних особливостей емоційної та поведінкової регуляції в подружній взаємодії. Сприяти формуванню адаптивних стратегій емоційної саморегуляції у ситуаціях напруженої чи конфліктної взаємодії. Навчити використовувати конструктивні комунікативні засоби: активне слухання, партнерський діалог, «Я-повідомлення». Підвищити рівень вольового самоконтролю, толерантності до фрустрації та здатності до спільного вирішення проблем.

Розвивати навички партнерства та відповідальності за якість сімейних стосунків. Знизити частоту й інтенсивність деструктивних конфліктних реакцій та підвищити подружню задоволеність.

Таблиця 2.6 – Тематичний план програми

№ заняття	Тема заняття	Ключові завдання заняття	Форми та методи роботи
1	Вступ до програми. Саморегуляція як ресурс подружніх взаємин	Актуалізувати значення саморегуляції; визначити індивідуальні особливості партнерів	Психоосвіта, самодіагностика, парні обговорення
2	Усвідомлення емоцій та їх впливу на сімейну взаємодію	Розширити емоційний словник; навчити розпізнавати «емоційні тригери»	Емоційні карти, рефлексивні вправи
3	Техніки емоційної регуляції у конфлікті	Освоєння перших навичок регуляції емоційних реакцій	Дихальні техніки, релаксація, когнітивна переоцінка
4	Самоконтроль поведінки в напруженій взаємодії	Навчання управлінню імпульсивними реакціями	«Стоп-техніка», моделювання ситуацій, поведінкові репетиції
5	Конструктивна комунікація у подружжі	Розвиток навичок асертивного висловлення потреб	Я-повідомлення, активне слухання, вправи на емпатію
6	Подружні ролі, очікування і цінності	Узгодження ціннісно-сміслових орієнтацій	Техніка «Кола сімейного життя», дискусія, парне планування
7	Вирішення подружніх конфліктів	Формування навичок спільного вирішення проблем і прийняття рішень	Аналіз реальних кейсів пари, спільний пошук рішень
8	Підтримання навичок саморегуляції в сімейному житті	Закріплення вмінь, формування плану особистісного розвитку	Домашні практики, SMART-планування, підсумкова рефлексія

Вибір форм і методів психологічної підтримки подружніх пар у розвитку саморегуляції ґрунтується на доказових підходах сучасної сімейної психології і відповідає структурі саморегуляції, яка охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та вольові компоненти. Оптимальним у контексті подружньої взаємодії є поєднання групового та парного форматів роботи, що забезпечує одночасно соціальну підтримку з боку групи та можливість глибокої опрацювання взаємин у самій подружній діаді. У межах системного підходу до сім'ї партнерська взаємодія розглядається як взаємозумовлений

процес, у якому зміни в одному партнері викликають трансформації у сімейній системі в цілому. Такий формат сприяє формуванню партнерської відповідальності, відкритого діалогу та конструктивної взаємодії.

Психоосвітній компонент програми забезпечує усвідомлення учасниками психологічних механізмів виникнення конфліктів і ролі емоційної регуляції в їх перебігу. Теоретичною основою цього блоку виступає когнітивно-поведінкова модель, у якій зміна знань і переконань щодо сімейної взаємодії веде до трансформації поведінки в конфліктних ситуаціях. Освоєння технік когнітивної переоцінки сприяє переосмисленню дисфункційних інтерпретацій поведінки партнера, знижує рівень емоційної реактивності та імпульсивності.

Рольові ігри, поведінкові репетиції та моделювання конфліктних ситуацій дозволяють переносити нові навички у реальні сімейні взаємини, забезпечуючи практичне відпрацювання конструктивних стратегій. Такі методи сприяють розвитку гнучкості та адаптивності поведінки в умовах емоційного напруження.

Важливою складовою програми є техніки емоційної регуляції: дихальні практики, релаксаційні вправи, майндфулнес-підходи, які спрямовані на зниження фізіологічного збудження й розрив автоматичних деструктивних реакцій. Вони формують навички самоконтролю, необхідні для збереження конструктивної взаємодії у конфлікті. Арт-терапевтичні прийоми, інтегровані у структуру занять, сприяють безпечному вираженню накопичених емоцій, розширенню рефлексивності, підвищенню усвідомленості власних переживань.

Узагальнюючи, застосовані форми і методи відповідають цільовим завданням програми: вони забезпечують вплив на ключові механізми саморегуляції, сприяючи зниженню емоційної реактивності, формуванню конструктивних комунікативних стратегій та підвищенню толерантності до фрустрації у подружній взаємодії. Комплексний підхід до організації психологічної підтримки дозволяє не лише підвищити індивідуальний рівень

саморегуляції партнерів, але й зміцнити функціональність сімейної системи загалом, що зумовлює профілактику ескалації подружніх конфліктів та підвищення рівня подружнього благополуччя.

Подамо детально розроблене одне із занять.

### Заняття №3

Тема: Техніки емоційної регуляції у подружній взаємодії

Мета заняття: формування навичок керування емоційними станами в умовах сімейної напруги, опанування методів зниження емоційної реактивності у конфліктних ситуаціях.

Тривалість: 90 хвилин

Форма проведення: тренінгове заняття з елементами когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес-практик

Структура заняття

#### *1. Вступний блок (10 хв)*

- Привітання, визначення емоційного стану партнера за шкалою «0–10»
- Коротке обговорення домашнього завдання
- Психосвітній міні-блок: роль фізіологічного збудження в ескалації конфліктів

Фокус: «Коли емоції керують нами — ми втрачаємо партнера як співрозмовника».

#### *2. Вправа «Тригерна мапа» (20 хв)*

Партнери визначають ситуації, які найчастіше викликають у них емоційні спалахи:

- тон голосу
- ігнорування прохання
- запізнення
- порушення особистих меж

На аркуші створюється «Мапа тригерів», яка потім обговорюється в парі.

Результат: усвідомлення пускових механізмів конфлікту.

### 3. Практика «Стоп-реакція» (20 хв)

Психолог навчає алгоритму:

Стоп → Видих → Пауза → Переформулювання → Відповідь

Парне моделювання конфліктної ситуації (міні-рольові сцени):

Одне «провокує» → інше застосовує техніку.

Результат: зниження імпульсивності, розвиток самоконтролю.

4. Техніка когнітивної переоцінки «Новий кут бачення» (25 хв). Кожен партнер переформулює думку на менш конфліктогенну:

Автоматична думка	Альтернативна
«Він мене не поважає»	«Йому складно переключитися після роботи»
«Їй байдуже»	«Вона має інший спосіб показувати турботу»

Результат: зниження інтенсивності негативних емоцій, розвиток емпатії.

### 5. Майндфулнес-практика «Дихання на двох» (10 хв)

Партнери синхронізують дихання: 4 сек – вдих, 4 сек – пауза, 6 сек – повільний видих.

Супроводжується фразою:

«Ми разом. Ми зараз. Ми команда».

Результат: відновлення контакту, зменшення тілесної напруги.

### 6. Рефлексивне підбиття підсумків (5 хв)

- «Що я сьогодні про себе дізнався/дізналася?»
- «Як це може допомогти у конфлікті?»

Заповнення міні-щоденника емоцій.

### Домашнє завдання

1. Використовувати техніку «Стоп-реакція» при першому ознаці конфлікту.
2. Заповнювати щоденник емоційних реакцій протягом тижня.

Для підвищення емоційної культури та профілактики деструктивних конфліктів подружжю варто зосередитися на відкритому спілкуванні, активному слуханні, взаємоповазі та використанні конструктивних стратегій вирішення конфліктів, як-от компроміс і співпраця. Важливо також розвивати емоційний інтелект, розуміти одне одного на емоційному рівні та уникати деструктивних стратегій, на кшталт уникнення чи боротьби.

### **Висновок до розділу.**

Емпіричне дослідження саморегуляції особистості як умови запобігання сімейним конфліктам засвідчило, що переважна більшість респондентів характеризується середнім та високим рівнем розвитку регуляторних процесів, що забезпечує достатню здатність партнерів до планування поведінки, контролю емоційних реакцій та адаптації до змінних сімейних ситуацій. Сформованість ключових компонентів саморегуляції проявляється у поширенні конструктивних стратегій конфліктної взаємодії, зокрема співпраці та компромісу, що сприяє взаєморозумінню та підтримці у шлюбних стосунках. Виявлено, що оптимальний рівень емоційної регуляції та гнучкості поведінки корелює зі зниженням імовірності емоційної ескалації суперечностей, підвищенням психологічної стабільності сімейної системи та рівня подружньої задоволеності. Натомість домінування імпульсивності та недостатня розвиненість самоконтролю пов'язані з підвищеним ризиком виникнення агресивних форм реагування, уникання діалогу та зростання конфліктності у подружній взаємодії.

Отримані результати підтвердили концептуальне положення, що саморегуляція є інтегральним предиктором конструктивного вирішення сімейних суперечок і виступає вагомим чинником профілактики конфліктів. Запропоновані у роботі напрями психологічної підтримки подружніх пар, спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери, комунікативних умінь та партнерської взаємодії, мають значний практичний потенціал для

підвищення якості сімейних відносин і забезпечення психологічного благополуччя сучасних українських родин.

## ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що саморегуляція є багатовимірним психологічним феноменом, який забезпечує здатність особистості впливати на власний психоемоційний стан, керувати поведінковими реакціями та адаптивно реагувати на зовнішні обставини. Визначено, що саморегуляція виступає механізмом збереження внутрішньої рівноваги та цілісності особистості, ґрунтується на взаємодії когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових компонентів та інтегрує процеси самоконтролю, самокорекції й рефлексії. Аналіз підходів вітчизняних і зарубіжних дослідників дозволив уточнити сутність і структуру саморегуляції, розглядати її як системне утворення, що взаємопов'язує мислення, емоційні реакції та практичну діяльність суб'єкта. Визначено основні ознаки саморегуляції: усвідомленість, цілеспрямованість, активність, адаптивність і контроль за проявами власної поведінки. Виокремлено рівні її функціонування — від елементарних психофізіологічних процесів до високих форм особистісного самоуправління, пов'язаних із цінностями та смислами. Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що розвинені регуляторні механізми особистості забезпечують опанування негативних емоційних станів, підтримують психологічну стабільність і сприяють конструктивній соціальній взаємодії, що є підґрунтям для запобігання деструктивним формам поведінки, зокрема сімейним конфліктам.

2. У ході теоретичного аналізу визначено, що сімейний конфлікт є складним соціально-психологічним явищем, яке виникає внаслідок суперечностей у системі подружньо-сімейної взаємодії та охоплює когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти стосунків. Встановлено, що його психологічними особливостями є висока емоційна насиченість, вплив на ціннісно-сміслову сферу партнерів, здатність трансформувати структуру сімейної взаємодії та впливати на загальний рівень психологічного благополуччя родини. До провідних причин сімейних конфліктів належать:

порушення комунікації, розбіжності у рольових очікуваннях і життєвих цінностях, низький рівень емоційної регуляції та стійкості, когнітивні викривлення у сприйнятті партнера, а також зовнішні стресогенні впливи. Доведено, що саме взаємодія внутрішньоособистісних і соціально-психологічних чинників формує інтенсивність та деструктивність конфліктної поведінки.

Розкрито динаміку розвитку сімейних конфліктів, яка включає послідовні стадії: латентну (приховану), усвідомлення протиріч, ескалацію, кульмінацію та завершення, що може мати як конструктивний, так і деструктивний результат. Визначено, що ефективність розв'язання конфлікту значною мірою залежить від готовності партнерів до діалогу, гнучкості їхньої поведінки та рівня сформованості навичок саморегуляції. Таким чином, сімейні конфлікти характеризуються багатофакторною природою й неоднозначним впливом на розвиток подружніх стосунків: за умови конструктивного подолання вони можуть виступати передумовою особистісного та сімейного зростання, тоді як деструктивні форми взаємодії загрожують дезінтеграцією сімейної системи.

3. Емпіричне дослідження дозволило встановити особливості рівня саморегуляції та емоційної регуляції подружніх партнерів, їхніх стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, а також показників сімейної згуртованості, адаптації та задоволеності шлюбом. Отримані дані засвідчили, що респонденти з більш високими показниками саморегуляційних умінь частіше демонструють конструктивні стратегії взаємодії — співпрацю та компроміс, тоді як при нижчих показниках саморегуляції частіше фіксуються стратегії суперництва або уникнення. Поряд із цим виявлено, що групи з різними стратегічними моделями поведінки у конфліктних ситуаціях відрізняються й за характеристиками сімейної згуртованості, адаптації та задоволеності шлюбом. Таким чином, емпіричні результати окреслюють наявні особливості прояву саморегуляції, емоційної регуляції та стратегій поведінки у подружніх партнерів, а також їхні зв'язки з інтегральними

показниками сімейного функціонування. Отримані дані створили підґрунтя для подальшого теоретичного узагальнення та визначення ключових напрямів психологічної підтримки подружніх пар.

У межах четвертого завдання на основі результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації психологічної підтримки подружніх пар щодо розвитку саморегуляції та попередженні конфліктів, а також психологічну програму розвитку саморегуляції подружніх партнерів як умову запобігання сімейним конфліктам». Метою програми є підвищення рівня саморегуляції подружжя шляхом формування навичок емоційного контролю, конструктивної комунікації та стресостійкості, що сприятиме профілактиці та зниженню інтенсивності сімейних конфліктів. Запропоновані вправи, тренінгові техніки спрямовані на зміцнення емоційної безпеки та довіри у шлюбі.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бедан О. А. Роль саморегуляції у запобіганні подружніх конфліктів в умовах воєнного стану. *Психологічний часопис*, 2023, 6(1), 45–55. <https://doi.org/10.35619/ps.v6i1.352>
2. Березовська Л., Бекар М. Саморегуляція та міжособистісні стосунки в молоді: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 75, 12–19. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-12-19>
3. Бужинська С. М., Губанова О. В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги: навч. посіб. Харків, 2020. 136 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 768 с.
5. Варій М. Й. Конфліктологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 368 с.
6. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус : науковий журнал з соціології та психології*. Одеса, 2021. Вип. №24. Т.2. С. 20–24.
7. Василенко Н. В. Психологічні чинники подружніх конфліктів у молодих сім'ях // *Психологічна наука і освіта*. 2019. № 4. С. 56–65.
8. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. . Вип. 28(57). С.34-38
9. Водолазська О. О. Саморегуляція у професійному становленні майбутнього фахівця. *Наука і освіта*, (5), 72–77. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-10> (2016).
10. Денис О. Саморегуляція особистості як психолого-педагогічна проблема. *Наука і освіта*, (4), 53–59. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-4-7> (2020).

11. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. *Збірник матеріалів конференції* (2020).
12. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. Херсон : Гельветика, 2016. Том 1, Вип. 4. С. 41–45.
13. Кириленко Т., Верпета С. Психологічні особливості саморегуляції осіб із проявами духовної кризи. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Психологія*, 1(17), 36–40. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).5) (2023).
14. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114-120.
15. Клименко М. Функції нарцисичної саморегуляції у контексті особистісного самоздійснення. *Психологія особистості*. 2020. 10(1), 80–88. <https://doi.org/10.15330/ps.10.1.80-88>
16. Коломієць Т., Ткачук В. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*, 2019. №13. С.159-164.
17. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин: навч. посібник. /М. С. Корольчук, П. П. Криворучко, В. І., Осьодло та ін. М. МПСИ, 2009. 384 с.
18. Костюк Ю. С. Методи розвитку саморегуляції у дорослих: консультативна практика. *Психологія: реальність і перспективи*, 2023, 18, 65–72. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.223>
19. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. Херсон : Гельветика, 2019. Вип. 1. С. 223–228.

20. Кочергіна І. Саморегуляція поведінки та діяльності особистості в умовах карантину. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 15. <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i15.188>

21. Кочубей О. В. Саморегуляція як чинник подолання стресових станів у сімейних взаєминах // *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 11, вип. 4. С. 112–120.

22. Купрієнко К. М. Саморегуляція поведінки як ресурс конструктивної взаємодії в конфлікті. *Психологія і суспільство*, 2021, 4, 112–119. <https://doi.org/10.35774/pis2021.04.112>

23. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.

24. Никифорова Г. С. Комунікативна компетентність у сімейній взаємодії: діагностика і розвиток. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 11. Вип. 6. С. 92–101.

25. Огнєва Н. О. Подружня комунікація та конфліктність у кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*, 2024, 12(2), 58–66. <https://doi.org/10.37472/2309-3935-2024-12-2-6>

26. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

27. Панасюк Г. І., Лисенко О. В. Емоційна регуляція як фактор подружньої стабільності. *Наука і освіта*, 2022, 3, 89–96. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-3-11>

28. Побірченко Н. А.; Сергєєнкова О. П. Теоретико-методологічні підходи в психологічному вимірюванні якості підготовки фахівців у вищому навчальному закладі. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*//*Зб. наук. пр.–Вип*, 2002, 2: 56-62.

29. Пов'якель Н. І. Гендерні аспекти комунікації в подружніх стосунках. *Гендерна парадигма освітнього простору: психологія, педагогіка, соціологія*. 2021. Вип. 1. С. 113–121.

30. Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту : підручник. Київ : КНЕУ, 2018. 412 с.

31. Потапчук Є.М., Карпова Д.Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «Polylux design & print», 2021. 52 с.

32. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Поведінкові реакції подружжя в ситуаціях адюльтеру та особливості надання їм психологічної допомоги. Збірник наукових праць № 62. Серія : Педагогічні та психологічні науки / гол. ред. Потапчук Є.М. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2011. С. 205-208.

33. Степаненко Н. Феноменологія, структурно-динамічні та функціональні особливості саморегуляції особистості. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 28(57) (2024).

34. Татенко В. О. Соціально-психологічні засади формування сімейних ролей. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43 (46). С. 39–47.

35. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні ресурси подолання життєвих криз у сім'ї. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 2. С. 3–10.

36. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016. 284 с.

37. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, (66), 2019. С. 101-105.

38. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2007. 142 с.
39. Тюганова М. С. Саморегуляція як чинник навчальної успішності студентів-першокурсників [Магістерська робота]. КДПУ (2023).
40. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
41. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.
42. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
43. Харченко С. Я. Психологічні аспекти подолання сімейних криз у період соціальних трансформацій // Проблеми сучасної психології. 2021. № 52. С. 305–316.
44. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
45. Шашенкова А. О., Щербакова О. О. Особливості саморегуляції майбутніх офіцерів на різних курсах навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія.* 2023. (2), 54–58. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.10>
46. Шевченко Н. Ф. Подружжя взаємодія та конфліктність у сім'ї: психолого-педагогічний аналіз. Суми : Університетська книга, 2015. 240 с.
47. Шевченко Н. Ф. Психологічні механізми функціонування сім'ї в умовах соціальних змін. *Психологія і суспільство.* 2016. № 4. С. 45–53.
48. Włazek M., Kaźmierczak M. Emotional regulation and marital satisfaction: A dyadic perspective // *Journal of Family Psychology.* 2020. Vol. 34(2). P. 123–134. DOI: 10.1037/fam0000604.

49. Bodenmann G. Dyadic Coping and the Significance of This Concept for Preventive and Therapeutic Interventions in Marriage // *Zeitschrift für Familienforschung*. 2018. Vol. 30(1). P. 119–132. DOI: 10.3224/zff.v30i1.08.

50. Karney B. R., Bradbury T. N. Contextual Influences on Marriage: Implications for Policy and Intervention // *Annual Review of Psychology*. 2020. Vol. 71. P. 659–687. DOI: 10.1146/annurev-psych-010419-051054.

51. Parsons T. *The Social System* (2-ге вид., с. 26–27). Free Press, 1951.

52. Spencer H. *Social Statics: Or, The Conditions Essential to Human Happiness Specified*. John Chapman, 1896.

53. Prigogine I., Stengers I. *Order Out of Chaos: Man's New Dialogue with Nature*. Bantam Books, 1984.

54. Haken H. *Advanced Synergetics: Instability Hierarchies of Self-Organizing Systems and Devices*. Springer-Verlag, 1983.

55. Donato S., Pagani A. F. Self-regulation and conflict resolution in romantic couples: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2021, 38(7), 2056–2073. <https://doi.org/10.1177/02654075211003821>

56. Laurenceau J.-P., Rivera L. M. Emotion regulation and dyadic adjustment: A couple-based approach. *Journal of Marriage and Family*, 2022, 84(5), 1280–1296. <https://doi.org/10.1111/jomf.12864>

57. Zhang X., Chan D. K. S. Psychological self-regulation as a buffer against marital stress. *International Journal of Psychology*, 2023, 58(3), 389–401. <https://doi.org/10.1002/ijop.12969>

58. Molitor R., Bodenmann G. Dyadic coping and self-regulation in marriage under stress: Meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2024, 104, 102267. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102267>

59. Le T. N., Telzer E. H. Self-regulation training improves marital satisfaction: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 2025, 170, 104480. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104480>