



**Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра загальної та диференціальної психології**

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ, ДОСВІД, ПРАКТИКА»

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
Всеукраїнської науково-практичної конференції
24-25 квітня 2025 року**

Одеса

2025

УДК 159.9: 37.015.3

А 43

Друкується за ухвалою Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» (протокол № 16 від 29.05.2025 року)

А 43 Актуальні проблеми сучасної психології: теорія, досвід, практика / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 квітня 2025 року) / за ред. М.Й.Казанжи. Одеса: Університет Ушинського, 2025. 718 с.

Редакційна колегія: Казанжи М.Й., доктор психологічних наук, професор; Саннікова О.П., доктор психологічних наук, професор; Дідух М.Л., доктор психологічних наук, доцент; Водолазська О.О., кандидат психологічних наук, доцент; Бринза І.В., кандидат психологічних наук, доцент; Борисова О.О., кандидат юридичних наук, доцент; Василенко І.А., кандидат психологічних наук, доцент; Ульянова Т.Ю., кандидат психологічних наук, доцент; Черножук Ю.Г., кандидат психологічних наук, доцент; Оріщенко О.А., кандидат психологічних наук, доцент.

Збірник призначений для фахівців у галузі психології, наукових дослідників і практиків, викладачів закладів вищої освіти, педагогів і вихователів, докторантів, аспірантів та студентів. Рекомендації щодо впровадження результатів конференції полягають у підвищенні обізнаності науковців, викладачів і аспірантів щодо наслідків та перспектив становлення особистості у невизначеному світі та можливостей практичного використання досягнень загальної психології, психології особистості, історії психології тощо в сучасних умовах освіти та науки.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ISBN 978-617-7757-40-4

©Автори статей, 2025
© Університет Ушинського

2025

Література:

1. Бажин Є.Ф., Голинкіна Є.А., Еткінд А.М. Методика визначення рівня суб'єктивного контролю (УСК) у адаптації українських авторів / за ред. О.Л.Лисенка. *Психологія і особистість*. 2012. №1. С.33-39.
2. Елерс Т. Методика діагностики мотивації до досягнення успіху. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 5. С. 45–50.
3. Замір К. Методика діагностики мотивації професійної діяльності (у модифікації А.Реана). *Психологічні технології в освіті*. 2003. № 3. С.52-57.
4. Павлов В.А. Методика діагностики готовності до саморозвитку. *Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки*. 2011. Вип. 199. С.45-49.

УДК: 159.9

Осіченко А.Д.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЗЖЯ РІЗНОГО РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ

Анотація. У статті розглянуто стратегії вирішення конфліктів у подружніх стосунках з різним рівнем задоволеності шлюбом. Здійснено аналіз сучасних підходів до вивчення сімейних конфліктів у

психології, окреслено їхню роль у функціонуванні шлюбних відносин та психологічному благополуччі партнерів. На основі теоретичного аналізу й даних емпіричних досліджень українських і зарубіжних учених визначено специфіку використання конструктивних і деструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Особливу увагу приділено залежності вибору стратегії від рівня задоволеності шлюбом, а також значенню особистісних ресурсів, толерантності й комунікативних умінь для підтримання гармонії у сім'ї. Отримані результати мають практичне значення для психологів, які здійснюють консультативну роботу з подружніми парами в умовах кризових ситуацій.

Ключові слова: шлюб, подружні стосунки, конфлікт, стратегії вирішення конфліктів, задоволеність шлюбом, психологічні ресурси.

Abstract. The article examines conflict resolution strategies in marital relationships with different levels of marital satisfaction. It analyzes modern approaches to the study of family conflicts in psychology, emphasizing their role in the functioning of marital relations and partners' psychological well-being. Based on theoretical analysis and empirical research conducted by Ukrainian and international scholars, the article identifies the specifics of constructive and destructive conflict behavior strategies. Special attention is paid to the dependence of strategy choice on the level of marital satisfaction, as well as to the importance of personal resources, tolerance, and communication skills in

maintaining family harmony. The findings have practical implications for psychologists providing counseling to married couples in times of crisis.

Keywords: marriage, marital relationships, conflict, conflict resolution strategies, marital satisfaction, psychological resources.

У сучасних умовах українського суспільства, яке переживає масштабні соціальні потрясіння, спричинені повномасштабною війною, значно загострилася потреба у вивченні психологічного стану особистості та міжособистісних взаємин. Війна, з її глибокими емоційними травмами, невизначеністю майбутнього, розлуками та втратами, несе серйозні виклики для стабільності партнерських і шлюбних стосунків. Перебування у стані хронічного стресу, вимушене розлучення з близькими, еміграція, втрата житла, роботи, а також посттравматичні переживання значно впливають на якість емоційного зв'язку між партнерами. У таких обставинах питання задоволеності стосунками та шлюбом набуває не лише особистісного, але й суспільного значення, оскільки міцні, довірливі й підтримувальні стосунки є важливим ресурсом психологічної стійкості як окремої особи, так і сімейної системи в цілому. Саме в екстремальних умовах найяскравіше проявляються внутрішні ресурси партнерів, рівень їхньої емоційної зрілості, навички комунікації, здатність до підтримки та взаєморозуміння. Тому важливо досліджувати, які саме психологічні чинники сприяють збереженню та підвищенню

задоволеності стосунками в умовах соціальної нестабільності.

Змінилися й самі моделі стосунків: дистанційна взаємодія, подовжені періоди розлуки, спільне проживання в стресових умовах, потреба в емоційній підтримці на тлі втоми, виснаження й тривоги – усе це вимагає переосмислення традиційних уявлень про роль чоловіка, жінки, батька, матері у партнерстві й шлюбі. Ці зміни створюють нові виклики та потребують адаптації, тому дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом є не лише науково обґрунтованим, а й надзвичайно своєчасним. Вивчення цієї проблематики дозволяє розробити більш гнучкі підходи до сімейної терапії та психологічного консультування, адаптовані до реалій воєнного і поствоєнного часу, а також сприяє підвищенню обізнаності суспільства щодо важливості психологічної складової стосунків.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою потребою суспільства у підтримці стабільних, гармонійних партнерських стосунків як основи особистісного щастя, емоційного благополуччя та ефективної соціальної адаптації. Якість романтичних та шлюбних стосунків безпосередньо впливає на психологічний стан людини, її здатність до самореалізації, формування почуття безпеки, підтримки, довіри. На тлі динамічних соціальних трансформацій – таких як руйнування традиційних моделей сім'ї, зростання рівня розлучень, зміна гендерних ролей – зростає необхідність у

переосмисленні чинників, що визначають задоволеність партнерством.

Особливої значущості це питання набуває в умовах воєнного стану в Україні. Повномасштабна війна спричинила глибокі психологічні та соціальні потрясіння, які торкнулися майже кожної сім'ї. Вимушене розлучення, мобілізація, евакуація, втрата домівок і стабільності призвели до нових викликів у сфері міжособистісної взаємодії. Стосунки проходять випробування на міцність, емпатію, здатність до підтримки та витримку в умовах хронічного стресу, тривоги й невизначеності. У таких обставинах психологічні чинники, що впливають на рівень задоволеності партнерськими стосунками, виступають не лише предметом наукового аналізу, а й важливою практичною основою для психологічної допомоги парам, які опинилися в кризі.

Також спостерігається загальне посилення інтересу до психологічної грамотності населення, розширення запиту на психотерапевтичну та консультативну підтримку, активізація саморефлексії в питаннях емоційної близькості та стосунків. Усе це сприяє зростанню значення досліджень, які дають змогу глибше зрозуміти структуру, динаміку і детермінанти задоволеності стосунками, а також розробити на їх основі інструменти профілактики й корекції міжособистісних конфліктів.

Вивчення психологічних чинників, що зумовлюють рівень задоволеності партнерськими або шлюбними стосунками, є надзвичайно важливим як у

теоретичному, так і в прикладному аспектах. Результати дослідження можуть бути корисними для фахівців у галузі психології, соціології, психотерапії, а також для широкого кола осіб, зацікавлених у побудові здорових, стабільних і підтримувальних стосунків у сучасному мінливому світі. Вивчення партнерських стосунків у психології відбувається на перетині різноманітних наукових парадигм, кожна з яких пропонує унікальне бачення структури, функцій та детермінант ефективної міжособистісної взаємодії.

Теоретичні підходи дозволяють не лише окреслити природу партнерських взаємин, а й сформулювати науково обґрунтовані критерії задоволеності, стабільності та динаміки стосунків. Психоаналітичний підхід, започаткований З.Фройдом і пізніше розвинений об'єктно-відносинними теоріями (М.Кляйн, Д.Віннікотт). У межах цього підходу партнерські стосунки розглядаються як проєкція раннього досвіду прив'язаності та взаємодії з батьківськими фігурами. Таким чином, дорослі партнери часто несвідомо відтворюють емоційні сценарії з дитинства, що пояснює повторюваність певних конфліктів чи моделей поведінки у стосунках.

Гуманістичний підхід (К.Роджерс, А.Маслоу) зосереджується на самореалізації, автентичності та безумовному прийнятті як фундаменти здорових стосунків. Згідно з цим баченням, партнерство розглядається як простір для особистісного зростання, де важливими є відкритість, емпатія та взаємоповага. Якість взаємин визначається здатністю партнерів бачити

й підтримувати розвиток один одного.

У когнітивно-поведінковому підході (А.Бек, А.Елліс) акцент зроблено на ролі когнітивних схем, переконань та очікувань щодо партнера. Саме переконання типу «ідеальний партнер має розуміти мене без слів» або «справжнє кохання не передбачає сварок» можуть стати джерелом хронічного розчарування. Когнітивно-поведінкові моделі дозволяють досліджувати, яким чином суб'єктивна інтерпретація подій впливає на якість взаємин.

Теорія прив'язаності (Дж.Боулбі, М.Ейнсворт) залишається одним з найвпливовіших підходів у дослідженні партнерства. Дорослі стилі прив'язаності – безпечний, тривожний, унікаючий – значною мірою визначають схильність до емоційної близькості, рівень довіри та конфліктність у стосунках. Дослідження підтверджують, що особи з безпечним стилем прив'язаності частіше формують задовільні та стабільні союзи.

У рамках системного підходу сім'я або пара розглядається як цілісна динамічна система, що функціонує за принципами зворотного зв'язку, ієрархії, меж і ролей (В.Сатир, М.Боуен). Партнерські стосунки при цьому розглядаються як постійна взаємодія, де будь-яка зміна в поведінці одного партнера неминуче впливає на іншого. Такий підхід особливо цінний для розуміння довготривалих змін у шлюбі та вирішення хронічних конфліктів.

Еволюційно-психологічний підхід інтерпретує партнерські стосунки крізь призму репродуктивних

стратегій та адаптивної поведінки. Основна увага зосереджена на виборі партнера, стабільності парних зв'язків, ревностях, моногамії тощо. Хоча цей підхід менш застосовний у практичній терапії, він дає змогу зрозуміти біологічні витоки деяких емоційних реакцій у стосунках.

Окрему нішу займає позитивна психологія (М.Селігман, Б.Фредріксон), яка фокусується не лише на корекції проблем, а й на розвитку ресурсів пари: вдячності, спільного задоволення, позитивних емоцій, гнучкості. Дослідження Д. Готтмана особливо важливі в цьому контексті: він виокремив як маркери руйнування стосунків (так звані «чотири вершники апокаліпсису»), так і захисні фактори, зокрема «емоційний банк» позитивних моментів у парі.

Застосування інтегративного підходу дає змогу поєднати сильні сторони різних шкіл: використовувати глибину психоаналізу для діагностики сценаріїв, ресурси гуманізму для терапевтичного контакту, інструменти когнітивної психотерапії для зміни деструктивних переконань, а також системний аналіз для корекції взаємодії.

Отже, теоретичне вивчення партнерських стосунків спирається на багатовимірне розуміння людини як біопсихосоціальної істоти. Кожен з підходів робить внесок у формування цілісної картини функціонування пари, а їхнє поєднання забезпечує наукову базу для ефективного аналізу, прогнозування та оптимізації партнерських взаємин.

Партнерські стосунки є складним

міжособистісним утворенням, у якому психологічні аспекти відіграють провідну роль у формуванні якості взаємодії, стабільності, глибини емоційного зв'язку та рівня задоволеності. Вони охоплюють як індивідуальні психологічні характеристики кожного з партнерів, так і особливості їхньої взаємодії в динаміці стосунків.

Одним із центральних психологічних елементів у партнерстві є емоційна регуляція – здатність особистості розпізнавати, виражати й керувати власними емоціями, а також емоційно реагувати на партнера. Низький рівень емоційної регуляції часто пов'язаний із конфліктністю, деструктивною поведінкою в парі та зниженням задоволеності стосунками (Gottman, 1994).

Іншим важливим аспектом є психологічна сумісність, яка включає відповідність партнерів за темпераментом, ціннісними орієнтаціями, стилем комунікації, емоційними потребами. Вона не завжди передбачає схожість: у багатьох випадках саме доповнення особистостей сприяє ефективному розподілу ролей та гармонії. Водночас суттєва невідповідність у базових переконаннях або комунікативних звичках може створювати хронічну напругу.

Не менш значущою є роль самооцінки в партнерських стосунках. Особи з адекватною самооцінкою схильні до здорового вираження своїх потреб, здатні до емпатії, менше залежні від постійного зовнішнього підтвердження. Натомість занижена або надмірно завищена самооцінка часто зумовлює ревності,

маніпулятивну поведінку, проєкцію внутрішніх конфліктів на партнера.

Особливу увагу психологи також приділяють мотивації до партнерства. Стосунки можуть базуватись на глибоких потребах у близькості, безпеці, спільності, а можуть – на уникненні самотності, соціальному тиску чи залежності. Зріла, внутрішньо вмотивована позиція обох партнерів зазвичай веде до більш стійких і гармонійних взаємин.

Окремо варто згадати роль особистого досвіду та інтерналізованих моделей стосунків, засвоєних у батьківській родині. Ці уявлення можуть виступати як ресурсом, так і джерелом повторення дисфункціональних сценаріїв. Без усвідомлення цих впливів людина часто переносить незавершені конфлікти з дитинства на партнера, формуючи деструктивну динаміку.

Серед інших важливих аспектів психології партнерських стосунків варто виокремити: рівень розвитку емпатії та здатність до прийняття іншого як окремої, автономної особистості; комунікативні стилі (пасивний, агресивний, асертивний); готовність до компромісу та співпраці; особистісну автономію та вміння зберігати «Я» в межах «Ми».

Теоретичний аналіз наукових джерел, що стосуються природи, структури та детермінант партнерських стосунків. Розгляд ключових психологічних теорій дозволив сформувати цілісне уявлення про багатовимірність цього феномену та виявити основні підходи до його дослідження.

Метою емпіричного етапу дослідження було виявлення ключових психологічних чинників, що зумовлюють рівень задоволеності партнерськими/шлюбними стосунками. У відповідності до теоретичних положень, викладених у попередніх розділах, аналіз було зосереджено на таких змінних: рівень емоційного інтелекту, особистісні риси партнерів, стиль конфліктної взаємодії та узгодженість цінностей.

Для збору емпіричних даних було використано стандартизовані психодіагностичні методики: Опитувальник емоційного інтелекту (наприклад, тест Н.Холла), Шкала задоволеності стосунками (MSS), Методики оцінки особистісних властивостей (Big Five), а також авторська анкета, спрямована на виявлення суб'єктивної оцінки конфліктності, емоційної підтримки та ціннісної сумісності.

Загальний рівень задоволеності стосунками, згідно з результатами опитування, варіювався залежно від рівня емоційного інтелекту. Особи з високими показниками ЕІ демонстрували значно вищий рівень задоволеності, що проявлялося у частоті позитивних оцінок якості спілкування, емоційної підтримки та спільного вирішення проблем. Навпаки, низький ЕІ асоціювався з конфліктністю, дистанційованістю та частим відчуттям емоційної незадоволеності.

Аналіз особистісних рис показав, що найвищі показники задоволеності мають пари, у яких обидва партнери демонструють високий рівень доброзичливості, сумлінності та низький рівень

нейротизму. Зокрема, доброзичливість позитивно корелювала з частотою конструктивної комунікації та відсутністю ескалацій у конфліктних ситуаціях. Натомість високий рівень нейротизму у одного з партнерів часто поєднувався з емоційною нестабільністю та підвищеною тривожністю, що негативно впливало на загальний клімат у парі.

Конфліктна поведінка також продемонструвала чітку залежність від рівня емоційної зрілості та комунікативних навичок. Пари, у яких домінував стиль співпраці, мали стабільно високі показники задоволеності, тоді як уникання або домінування у конфліктах корелювали з частими непорозуміннями та емоційним віддаленням. Важливо зазначити, що не сам факт наявності конфліктів, а саме спосіб їх вирішення виступає визначальним фактором задоволеності.

Узгодженість життєвих цінностей і орієнтирів також виявилася значущим чинником. Партнери, які поділяють схожі уявлення про пріоритети життя (сім'я, особистісний розвиток, діти, духовність), почувалися більш підтриманими, що зміцнювало емоційний зв'язок та сприяло позитивній оцінці взаємин. Натомість суттєві розбіжності в цінностях часто слугували джерелом латентного конфлікту, який з часом призводив до зниження рівня задоволеності.

Крім кількісного аналізу, у межах дослідження було здійснено якісний аналіз відповідей відкритого типу, в якому респонденти описували суб'єктивні причини гармонії або напруженості у своїх стосунках. Серед позитивних чинників найчастіше згадували:

взаємну підтримку, довіру, почуття гумору, спільні інтереси, вміння слухати. Серед деструктивних: емоційне ігнорування, побутову втому, нереалізовані очікування, ревності, фінансову нестабільність.

Найвищі показники задоволеності шлюбом спостерігалися у респондентів із високим рівнем емоційного інтелекту, особливо за шкалами емпатії, емоційної саморегуляції та комунікативної гнучкості. Це свідчить про те, що емоційна компетентність є провідною умовою стабільних і гармонійних шлюбних стосунків. Частота конфліктів у подружніх парах виявилася обернено пропорційною до рівня задоволеності: рідкісні та конструктивно вирішувані суперечки не знижують якість стосунків, тоді як постійна напруга та відсутність діалогу ведуть до емоційного віддалення. Також підтверджено вплив стилю прив'язаності: безпечна прив'язаність була пов'язана з високою довірою, відкритістю та готовністю до компромісу, тоді як тривожний або уникаючий стиль — з невпевненістю, ревностями й деструктивною поведінкою у конфліктних ситуаціях. У парах, де партнери мали схожий рівень емоційної зрілості та EQ, показники задоволеності були вищими, ніж у парах з істотною різницею у цих параметрах. Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати як кількісні показники психологічних змінних, так і глибше зрозуміти їхню динаміку через якісний підхід. Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що задоволеність шлюбом значною мірою детермінується низкою особистісних, емоційно-

комунікативних і когнітивних чинників, які взаємодіють у межах партнерської системи.

Таким чином, результати аналізу дослідження свідчать про те, що задоволеність шлюбом є багатовимірним феноменом, який формується під впливом інтеграції особистісних рис, емоційного інтелекту, якості комунікації, стилю вирішення конфліктів. Ефективна взаємодія у шлюбі можлива за умови розвитку обох партнерів як психологічно зрілих, емоційно відкритих і взаємно чуйних особистостей. Якість партнерських стосунків значною мірою залежить від психологічної зрілості, емоційної компетентності та стилю взаємодії між партнерами, що актуалізує потребу в подальших дослідженнях у цій сфері, особливо в контексті сучасних соціальних викликів.

Література:

1. Васильєва О.В., Потапчук Є.М., Посвістак О.А. Методика «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП): метод. рек. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2017. 36 с.

2. Коваль Л.П. Особистісні чинники задоволеності шлюбом у контексті позитивної психології. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т.20. Вип. 6. С.91-98.

3. Кравченко С.М. Емпатія та стратегії поведінки у конфліктах у подружніх парах. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2023. №51(54). С.77-84.

Казанжи М.Й., Котовська Г.І. Особливості інтуїтивних характеристик студентів з різним типом професійної самореалізації.....	146
Калужинський Я.В. Суб'єктивне відчуття болю при посттравматичних стресових розладах внаслідок органічного ураження центральної нервової системи.....	155
Коваленко Т.В. Психологічні особливості осіб з різним рівнем нарцисизму.....	165
Козлова О. Особливості взаємозв'язку показників перфекціонізму та тривожності.....	174
Кравченко О.О. Мотиваційний аспект професійного саморозвитку особистості.....	181
Осіченко А.Д. Стратегії вирішення конфліктів подружжя різного рівня задоволеності шлюбом.....	187
Пригаріна П.А. Співвідношення параметрів психологічного здоров'я та показників життєстійкості і психологічного благополуччя особистості.....	201
Рукас Г.С. Суверенність осіб, що відрізняються особистісною зрілістю.....	209
Саннікова О.П., Домасова О.В. Факторна структура особистості успішного маніпулятора.....	218
Саннікова О. П., Терехова Н.В. Взаємозалежність показників рішимості і схильності до соціальної адаптивності.....	234
Сокол Т.В. Особливості переживання психологічного благополуччя особистості в умовах війни.....	242
Ульянова Т.Ю., Рибак Д.А. Співвідношення показників мотивації і схильності до ризику.....	251
Ульянова Т.Ю., Русавська А.П. Дослідження взаємозалежності комунікативної креативності та локусу контролю.....	263
Ульянова Т.Ю., Ткач С. Г. Співвідношення гендерного типу з тривожністю, фрустрацією, агресією та ригідністю.....	271
Ульянова Т.Ю., Черкасова Т.О. Психологічне благополуччя і парціальні позиції життєстійкості: аналіз зв'язків.....	283
Чебикін О.Я., Мішеніна А.В. Жіноча атрактивність як соціальний ресурс: особливості комунікації з жінками та чоловіками в контексті сприйняття та гендерної взаємодії.....	292
Ченчик О.М. Самоактуалізація осіб, що відрізняються суверенністю психологічного простору.....	299