

ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ  
ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМTHE PECULIARITIES OF CONFLICT RESOLUTION STRATEGIES  
IN FAMILIES WITH VARYING LEVELS OF MARITAL SATISFACTION

У статті представлено результати власного емпіричного дослідження, де розглядається вплив копінг-стратегій подружніх партнерів на їхнє суб'єктивне благополуччя у шлюбі. У дослідженні використовувався двоетапний діагностичний інструментарій, який включав вимірювання суб'єктивного благополуччя особи у шлюбі та оцінку стратегій подолання конфліктів подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Під час обробки отриманих даних нами була встановлена відсутність відмінностей показників стратегій долаючої поведінки серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом. Отже, результати дослідження свідчать про відсутність значущих відмінностей у прояві домінуючих копінг-стратегій серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності подружнім життям. Шлюбні партнери, які відзначаються високим рівнем суб'єктивного благополуччя, мають різноманітні й ефективні копінг-стратегії. Зокрема, основними копінг-стратегіями є конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, дистанціювання, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності, а також допоміжні стратегії, такі як концентрація на власних емоціях, не лише зовнішнє уникнення, а й внутрішнє переосмислення складних ситуацій з метою особистісного зростання.

Аналізуючи лише основні стратегії копінгу, неможливо отримати повну картину поведінки у конфліктній ситуації, яка може бути пасивною та деструктивною. Проте під час розгляду як провідних, так і допоміжних стратегій стає можливою налагоджена корекція з підтримкою суспільства або внутрішньої емоційної сфери для ефективного подолання складних ситуацій.

Розуміння та використання різних стратегій подолання конфліктів може бути корисним для подружніх пар незалежно від рівня їх задоволеності шлюбом. Особистісний розвиток і збереження гармонії у відносинах можуть бути досягнуті через вивчення та вдосконалення навичок копінгу в шлюбі.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, сімейні конфлікти, шлюб, емоційна регуляція, соціальна підтримка, задоволеність шлюбом.

The article presents the results of our own empirical study that examines the impact of coping strategies of married partners on their subjective well-being in marriage. A two-stage diagnostic tool was used in the research, including the measurement of an individual's subjective well-being in marriage and an assessment of conflict resolution strategies of married couples with varying levels of marital satisfaction.

The data analysis revealed no differences in the indicators of coping behavior strategies among married couples with different levels of marital satisfaction. Therefore, the research results indicate a lack of significant differences in the manifestation of dominant coping strategies among married couples with varying levels of marital satisfaction.

Marital partners who report high levels of subjective well-being employ diverse and effective coping strategies. These strategies include confrontation, self-control, seeking social support, distancing, escape-avoidance, problem-solving planning, positive reappraisal, and acceptance of responsibility, as well as auxiliary strategies such as focusing on one's own emotions, not just external avoidance but internal reevaluation of complex situations for personal growth.

When analyzing only the primary coping strategies, it is impossible to obtain a complete picture of behavior in a conflict situation, which can be passive and destructive. However, when considering both leading and auxiliary strategies, a tailored correction with the support of society or one's internal emotional sphere becomes feasible for effectively overcoming complex situations. Understanding and employing various conflict resolution strategies can be beneficial for married couples, regardless of their level of marital satisfaction. Personal development and the preservation of harmony in relationships can be achieved through the study and improvement of coping skills in marriage.

**Key words:** coping strategies, family conflicts, marriage, emotional regulation, social support, marital satisfaction.

УДК 316.36:316.48]:303.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.18>

**Васильєва К.В.**

студентка 6 курсу  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Останнім часом питання сімейних конфліктів досить є актуальним та потребує поглибленого вивчення. Так, на фоні розгортання повномасштабного вторгнення спостерігається зростання непорозумінь, сварок, що в подальшому переростають в конфлікти, які, на жаль, не завжди можуть конструктивно вирішуватися обома сторонами.

Маємо відмітити, що сімейні конфлікти є одним із найбільш поширених видів конфліктів у суспільстві, тому інтерес до їх вивчення не згасає. Факторів, які впливають на вирішення конфліктних ситуацій, безліч, однак, на нашу думку, одним із тих, що заслуговує на окрему увагу, є саме рівень задоволеності шлюбом. Так, ми розуміємо, що саме задоволеність

шлюбом прямо пов'язана з базовими людськими цінностями та щасливим життям [2].

Задоволеність шлюбом визначається нами як суб'єктивне сприйняття подружжям через призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї у контексті задоволеності їх індивідуальних потреб.

Саме тому, на нашу думку, актуальним залишається питання вибору стратегій вирішення конфліктних ситуацій подружжями з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Для дослідження рівнів задоволеності шлюбом серед опитуваних сформованої вибірки нами було використано методику «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) [4; 5; 7], результати за якою представлено в таблиці 1.

Аналізуючи отриману таблицю, зазначимо, що значна частка осіб практично цілком задоволена шлюбом (46,34%). Менш вираженим виявився рівень «значна задоволеність», який властивий 14,63% опитуваних, а також рівень «радше задоволеність, ніж незадоволеність», що характеризує 9,75% вибірки.

Найменш вираженими рівнями виявилися рівень «значна незадоволеність» (9,75%) та «часткова задоволеність, часткова незадоволеність», характерний для 2,43% сформованої вибірки, а також рівень «радше незадоволеність, ніж задоволеність», що властивий 4,87% опитуваних.

Для зручності подальшої роботи нами було виділено суто два критерії – «задоволений» чи «не задоволений подружнім життям». Дані критерії були отримані шляхом інтеграції балів від 0 до 28, які свідчили про незадоволеність шлюбом, та від 29 до 48 – задоволеність шлюбом.

Більша частка опитуваних (83%) задоволена подружнім життям, що може свідчити про взаємну підтримку та взаємоповагу в подружніх відносинах, де члени подружжя намагаються відповідати партнерові підтримкою та повагою. Окрім того, подружні відносини приносять опитуваним даної групи радість та задоволення, інтенсивність яких не зменшується зі зростанням стажу подружнього життя.

Говорячи про 17% респондентів, у котрих виявлено незадоволеність подружнім життям, відмітимо, що це може свідчити про незадоволеність потреби членів подружжя в підтримці

та прийнятті, повазі. Окрім цього, відмітимо, що члени такого подружжя можуть бути незадоволені якістю спілкування з партнером, у них може бути відчуття роздратування та незадоволеності від багатьох його вчинків. Емоційна підтримка в таких відносинах значно знижена, тому такі результати можуть свідчити про серйозні проблеми всередині сім'ї.

Отже, у рамках дослідження нами сформовано дві групи:

- група № 1 (респонденти, задоволені подружнім життям) – 34 особи;
- група № 2 (респонденти, не задоволені подружнім життям) – 7 осіб.

Таким чином, підкреслимо, що більшість опитуваних цілком задоволена подружнім життям, прагне підтримувати та поважати свого партнера.

З метою встановлення відмінностей між зазначеними групами досліджуваних нами у якості статистичного критерію було використано U-критерій Манна-Уїтні як непараметричний аналог t-критерію Стюдента, оскільки в нашому випадку розглядаються дві незалежні вибірки – група № 1 та група № 2. Зіставлення даних груп проводилось за частотою таких досліджуваних показників, як задоволеність та незадоволеність шлюбом.

Використовувався даний критерій з метою міжгрупового порівняння вираженості активних чи пасивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях серед подружжя з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Таким чином, методика В.В. Століна у нашій роботі виступає в якості критеріальної, тому що завдяки їй ми розділили учасників дослідження на 2 групи за критерієм задоволеності та незадоволеності подружніх пар шлюбом.

З метою вивчення стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях опитуваних з різним рівнем задоволеності шлюбом нами було використано методику Р. Лазаруса, результати за якою представлено в таблиці 2.

Аналізуючи результати, представлені в таблиці 2, відмітимо, що статистично значущих відмінностей у стратегіях подолання конфліктних ситуацій серед осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом не виявлено.

Однак, опираючись на значення середніх рангів серед досліджуваних обох груп, зазна-

Таблиця 1

**Показники рівнів задоволеності шлюбом серед опитуваних подруж**

Рівень задоволеності шлюбом	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Значна незадоволеність	4	9,75
Радше незадоволеність, ніж задоволеність	2	4,87
Часткова задоволеність, часткова незадоволеність	1	2,43
Радше задоволеність, ніж незадоволеність	4	9,75
Значна задоволеність	6	14,63
Практично повна задоволеність	19	46,34

**Порівняльний аналіз показників домінуючих стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом (середні ранги)**

Копінг-стратегії	Група №1	Група №2	U	p
Конфронтація	20,85	21,71	114,0	>0,05
Дистанціювання	21,03	20,86	118,0	>0,05
Самоконтроль	21,53	18,43	101,0	>0,05
Пошук соціальної підтримки	20,87	21,64	114,50	>0,05
Прийняття відповідальності	21,37	19,21	106,50	>0,05
Втеча-уникнення	21,68	17,71	96,0	>0,05
Планування вирішення проблеми	22,22	15,07	77,50	>0,05
Позитивна переоцінка	21,22	19,93	111,50	>0,05

чимо, що опитувані групи № 1 (респонденти задоволені подружнім життям) у конфліктних ситуаціях вдаються до стратегії «планування вирішення проблеми» (середній ранг становить 22,22), «втеча-уникнення» (середній ранг складає 21,68) та «самоконтроль» (середній ранг – 21,53), у той час як досліджуваних, незадоволених подружнім життям, характеризує стратегія «конфронтація» (середній ранг – 21,71), «пошук соціальної підтримки» (середній ранг складає 21,64) та «дистанціювання» (середній ранг складає 20,86).

Найменш вираженою стратегією поведінки в конфліктній ситуації серед осіб, задоволених подружнім життям, є стратегія «пошук соціальної підтримки» (середній ранг складає 20,87), «конфронтація» (середній ранг 20,85). Говорячи про найменш виражені стратегії серед опитуваних, незадоволених подружнім життям, відмітимо, що до них належить стратегія «планування вирішення проблеми» (середній ранг 15,07), «втеча-уникнення» (середній ранг становить 17,71) та «самоконтроль» (середній ранг складає 18,43).

Так, деталізуємо найбільш виражені стратегії серед опитуваних кожної із груп.

Опитуваних, задоволених шлюбом, характеризує подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів, а також за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високого контролю поведінки, прагнення до самовладання і певного заперечення проблеми й ухилення від неї.

Говорячи про опитуваних, незадоволених подружнім життям, відмітимо, що їх відрізняє схильність до вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, звернення до найближчого оточення та зниження значущості проблеми для особистості й емоційної залученості до неї.

Як ми бачимо, чіткої залежності, котра підтверджувалася б статистично, між задоволеністю шлюбом та копінг-стратегіями не виявлено.

Наступним етапом нашого дослідження було встановлення особливостей домінуючих копінг-стратегій серед опитуваних з різним рівнем комунікативного контролю за допомогою методики «Опитувальник долання стресу» (К. Карвера, М. Шейера та Дж. Вейнтрауба – COPE Inventory) (в адаптації Т.О. Гордеева, Є.М. Осіна, О.І. Расказової, О.А. Сичова та В.Ю. Шевяхова), результати за якою представлено в таблиці 3. Аналізуючи дані, представлені в таблиці 3, маємо зазначити, що статистично достовірних відмінностей у вираженості копінг-стратегій серед осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом не встановлено.

Перейдемо до більш детального аналізу таблиці з метою визначення найбільш виражених копінг-стратегій серед представників кожної із груп.

Так, відмітимо, що досліджуваних групи № 1 (респонденти, задоволені подружнім життям) в більшій мірі характеризує копінг-стратегія «гумор» (середній ранг 22,35), «позитивне переформулювання та особистісне зростання» (середній ранг 22,31), «стримування» (середній ранг 22,04) та копінг-стратегія «планування» (середній ранг 22,25). Найменш вираженими стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях серед осіб, задоволених подружнім життям, є уявний та поведінковий відхід від проблеми.

Говорячи про опитуваних, котрі незадоволені подружнім життям, відмітимо у них вираженість таких стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, як уявний відхід від проблеми (середній ранг 27,0), поведінковий відхід від проблеми (середній ранг 27,21) та заперечення (середній ранг 26,57).

Найменш властивими копінг-стратегіями для опитуваних групи № 2 (респонденти, незадоволені подружнім життям) є «планування» (середній ранг 14,93), «позитивне переформулювання та особистісне зростання» (середній ранг 14,64), а також «стримування» (середній

Таблиця 3

**Порівняльний аналіз показників домінуючих стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом (середні ранги)**

Назва копінг-стратегії	Група № 1	Група № 2	U	p
Позитивне переформулювання та особистісне зростання	22,31	14,64	74,50	>0,05
Уявний відхід від проблеми	19,76	27,00	77,0	>0,05
Концентрація на емоціях та їх активне вираження	21,22	19,93	111,5	>0,05
Використання інструментальної соціальної підтримки	20,47	23,57	101,0	>0,05
Активний копінг	21,81	17,07	91,5	>0,05
Заперечення	19,85	26,57	80,0	>0,05
Звернення до релігії	20,07	25,50	87,5	>0,05
Гумор	22,35	14,43	73,0	>0,05
Поведінковий відхід від проблеми	19,72	27,21	75,5	>0,05
Стимування	22,04	15,93	83,5	>0,05
Використання емоційної соціальної підтримки	20,93	21,36	116,5	>0,05
Використання «заспокійливих»	20,85	21,71	114,0	>0,05
Прийняття	21,26	19,71	110,0	>0,05
Придушення конкуруючої діяльності	20,66	22,64	107,5	>0,05
Планування	22,25	14,93	76,5	>0,05

ранг 15,93), «гумор» (середній ранг 14,43) та «активний копінг» (середній ранг 17,07).

Отже, підсумовуючи, зазначимо, що в ході обробки отриманих даних за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, нами була встановлена відсутність відмінностей показників стратегій долаючої поведінки серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Виходячи із середніх рангів, відмітимо, що опитуваних, задоволених подружнім життям, можна охарактеризувати схильністю до обдумування та розробки стратегій поведінки, стриманістю необдуманих імпульсивних вчинків, а також переосмисленням конфліктної чи стресової ситуації в позитивному ключі та використанням сміху та жартів відносно ситуації. Менш властивим для цієї категорії досліджуваних є використання будь-якої активності для відволікання від наявної проблеми, а також відмова від будь-якої діяльності з подолання стресора.

Говорячи про опитуваних з низькою задоволеністю подружнім життям, відмітимо, що вони схильні до відмови від дій з подолання стресора та включення в різні види активності з метою відволікання від стресогенного впливу. Натомість маємо зазначити, що рідко вони вдаються до продумування кроків з вирішення проблеми, стримування імпульсивних дій, переосмислення конфліктної чи стресової ситуації в позитивному ключі та використання сміху та жартів відносно ситуації, а також активних дій з подолання конфліктної ситуації.

Як ми можемо бачити, незважаючи на відсутність статистично достовірних відмінностей серед опитуваних з різним рівнем задоволеності подружнім життям, перед проблемними

ситуаціями та для їх вирішення досліджувані схиляються до використання зовсім різних копінг-стратегій.

Тож, підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що отримані дані свідчать про відсутність відмінностей у прояві тих чи інших способів долаючої поведінки.

Таким чином, підкреслимо, що наукова гіпотеза нашого дослідження спростована, що свідчить про відсутність значущих відмінностей у прояві домінуючих копінг-стратегій серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності подружнім життям.

Отже, як ми бачимо, для дослідження особливостей стратегій вирішення конфліктів подружжями з різним рівнем задоволеності шлюбом нами було підібрано комплекс методик, котрий дає змогу визначити не лише основні копінг-стратегії, серед яких відмічаються конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, дистанціювання, втеча-унікнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності, а й допоміжні, такі як концентрація на власних емоціях, не лише поведінкове, а й уявне уникнення, переформулювання складних ситуацій та особистісне зростання, які дають можливість побачити повну картину способів долаючої поведінки подружжя. Аналізуючи лише домінуючі копінг-стратегії, неможливо побачити в цілому способи поведінки в конфлікті, що є пасивними та деструктивними, а знаючи провідні та допоміжні, можна провести адекватну корекцію із опорою на соціальне оточення особистості чи на емоційну сферу з метою пошуку ресурсу подолання складної ситуації.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонечко І. Психологія міжособистісних взаємин. *Психолог*. 2005. № 28. С. 42–47.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.
3. Захарченко В.Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях. *Соціологія*. 2004. URL: [https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2004/07/44-51\\_no-3\\_vol-5\\_2004\\_UKR.pdf](https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2004/07/44-51_no-3_vol-5_2004_UKR.pdf).
4. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї : навчальний посібник (у 3 книгах). Книга 1. Київ : Главник, 2006. 128 с.
5. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
6. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 47. С. 168–172.
7. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. New York : Plenum Press, 1986. P. 3–28.
8. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. V. 74 (1). P. 6–41.
9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 444 p.