

СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ПІД ЧАС ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

BEHAVIOR STRATEGIES OF MEN AND WOMEN WHEN RESOLVING FAMILY CONFLICT

У статті висвітлено результати дослідження основних стратегій поведінки чоловіків і жінок під час вирішення сімейних конфліктів. Проаналізовано використання копінг-стратегій, особливості емоційних та поведінкових реакцій подружжя на конфліктні ситуації, рівень їхньої задоволеності шлюбом та динаміку розвитку міжособистісної взаємодії. Показано, що відмінності у стратегіях поведінки зумовлені гендерними ролями, соціальними очікуваннями та індивідуальними психологічними характеристиками партнерів.

У межах роботи було встановлено закономірності поведінки партнерів у ситуаціях конфлікту, аналіз способів їх емоційного реагування, визначення рівня задоволеності шлюбом кожного з подружжя та оцінка рівня психологічної зрілості міжособистісної взаємодії. Розглянуто, що чоловіки і жінки, залежно від закріплених за ними соціальних ролей, очікувань суспільства та індивідуальних психологічних характеристик, демонструють відмінні патерни поведінки в конфліктних ситуаціях.

Акцентовано увагу на тому, що сім'я функціонує як відносно замкнута соціальна система, у межах якої кожен з партнерів виконує певні ролі та обов'язки, що впливає на характер вирішення суперечок та способи досягнення компромісу.

Практична цінність роботи полягає в можливості використання отриманих даних у психологічному консультуванні подружніх пар для підвищення ефективності подолання конфліктів, зміцнення стосунків і покращення психологічного клімату в сім'ї. Отримані дані можуть бути використані в роботі сімейних психологів і консультантів для діагностики деструктивних патернів поведінки подружжя, розробки програм профілактики сімейних конфліктів та підвищення ефективності психологічної допомоги сім'ям. Запропоновані результати можуть також стати основою для створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток комунікативних умінь, навичок вирішення конфліктів і підвищення задоволеності сімейними стосунками.

Ключові слова: сімейний конфлікт, стратегії поведінки, копінг-стратегії, гендерні

особливості, задоволеність шлюбом, міжособистісна взаємодія.

The article presents the results of a study on the main behavioral strategies employed by men and women during the resolution of family conflicts. It analyzes the use of coping strategies, the emotional and behavioral responses of spouses to conflict situations, their level of marital satisfaction, and the dynamics of interpersonal interaction development. The study shows that differences in behavior strategies are influenced by gender roles, social expectations, and individual psychological characteristics of the partners.

The study identified patterns of partner behavior in conflict situations, analyzed their emotional response strategies, assessed the level of marital satisfaction of each spouse, and evaluated the psychological maturity of their interpersonal interactions. It was found that men and women, depending on their assigned social roles, societal expectations, and individual psychological characteristics, exhibit distinct behavioral patterns when facing conflict situations.

Special attention is given to the understanding of the family as a relatively closed social system, within which each partner performs certain roles and duties, affecting the nature of dispute resolution and the ways of achieving compromise.

The practical value of the study lies in the possibility of applying the obtained data in psychological counseling for married couples to enhance conflict resolution effectiveness, strengthen relationships, and improve the psychological climate within the family. The findings can be applied in the work of family psychologists and counselors for diagnosing destructive behavioral patterns in couples, developing programs for the prevention of family conflicts, and enhancing the effectiveness of psychological assistance to families. The proposed results can also serve as a foundation for creating training programs aimed at developing communication skills, conflict resolution strategies, and increasing satisfaction within marital relationships.

Key words: family conflict, behavior strategies, coping strategies, gender differences, marital satisfaction, interpersonal interaction.

УДК 316.356.2:316.6-055.2+316.6-055.1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.19>

Котлова Л.О.

к.психол.н., доцентка,
завідувачка кафедри психології,
логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Максимець С.М.

к.психол.н., доцентка,
доцентка кафедри психології, логопедії
та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Вступ. Сім'я як соціальний інститут є однією з найважливіших сфер життєдіяльності особистості, що забезпечує реалізацію базових потреб у любові, підтримці, приналежності та безпеці. Разом із тим сімейні стосунки нерідко стають джерелом стресу і конфліктів, які можуть істотно впливати на психологічний добробут її членів. Особливої актуальності набуває вивчення поведінкових стратегій чоловіків і жінок під час вирішення сімейних суперечок, оскільки від обраних способів реагування залежить збереження емо-

ційної рівноваги, стабільність сімейних стосунків та задоволеність шлюбом загалом.

Попри наявність великого обсягу теоретичних і емпіричних досліджень у цій галузі, потребує подальшої розробки питання комплексного аналізу стратегій поведінки чоловіків і жінок у контексті сімейного конфлікту з урахуванням соціокультурного контексту сучасної України. В українському контексті вирішення сімейних конфліктів набуває специфічних рис, зокрема зростає потреба в гнучкості ролей у подружжі, емоційній підтримці

та активному залученні обох партнерів у процес вирішення проблем.

Соціально-політичні умови (зокрема війна) посилюють актуальність розвитку стратегій партнерського діалогу та психологічної стійкості в сімейних системах. Військовий конфлікт значною мірою впливає на психологічний клімат у сім'ях: зростає рівень тривожності, нестабільності, підвищується цінність сімейної підтримки та взаєморозуміння, що, у свою чергу, посилює актуальність дослідження сімейних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Зокрема важливо вивчати не лише вибір копінг-стратегій у кризових ситуаціях, але й рівень задоволеності шлюбом як інтегральний показник якості сімейної взаємодії.

Мета дослідження, результати якого представлені у цій статті, полягає у виявленні та аналізі стратегій поведінки чоловіків і жінок під час розв'язання сімейних конфліктів. Також досліджуються особливості застосування копінг-стратегій для подолання конфліктних ситуацій, типові реакції на сімейні конфлікти, способи їх вирішення, рівень задоволеності шлюбом обох партнерів, а також зв'язок задоволеності способами вирішення конфліктів із поведінковими реакціями подружжя.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових досліджень свідчить, що значний вплив на вибір стратегій вирішення конфліктів мають гендерні особливості, соціальні ролі та стереотипи, психологічна зрілість особистості, рівень розвитку емоційної регуляції та здатність до конструктивної комунікації. Різниця у соціально закріплених очікуваннях щодо ролі чоловіка і жінки в сім'ї зумовлює і специфіку їхньої поведінки у кризових ситуаціях.

Проблема стратегій поведінки подружжя в сімейних конфліктах привертає увагу багатьох українських і зарубіжних дослідників. Науковці підкреслюють, що специфіка вибору стратегії часто залежить від гендерних особливостей, особистісних характеристик, ціннісних орієнтацій подружжя, а також від соціокультурного контексту.

У світовій психологічній традиції домінує підхід до розгляду конфлікту як невід'ємного елементу сімейної динаміки, що за належної стратегії вирішення може слугувати фактором розвитку сімейних стосунків.

Зарубіжні автори (К. Томас (K. Thomas), Р. Кілманн (R. Kilmann) [11], Дж. Готтман (J. Gottman) [10], Д. Канари, К. Диндіа (D. Canary, K. Dindia) [9]) у своїх працях систематизують стратегії вирішення конфліктів (співпраця, компроміс, конкуренція, уникнення, пристосування) та досліджують вплив емоційної взаємодії на стабільність шлюбних стосунків. Наголос робиться на індивідуальних особливостях комунікації, гендерних відмінностях у реагуванні на стресові ситуації та важливості конструктивного діалогу. На основі їхніх робіт сформувалася концепція конструктивного та деструктивного вирішення конфліктів.

Такі зарубіжні дослідники як П. Блосс (P. Bloss) [8], С. Минухин (S. Minuchin), М. Николс

(M. Nichols), В. Ли (W. Lee) [12], підкреслюють системний підхід до аналізу сім'ї, розглядаючи її як відкриту систему, де конфлікти виникають природно у процесі розвитку та адаптації сімейної системи, виявляють симптоми, що вказують на дисфункціональні взаємодії. Автори пропонують методи для ідентифікації та вирішення конфліктів у сімейному контексті.

В українському науковому дискурсі проблема сімейних конфліктів займає помітне місце. Вітчизняні дослідники акцентують увагу на особливостях соціокультурного середовища: впливі традиційних уявлень про роль чоловіка і жінки, домінуванні патріархальних моделей сімейної взаємодії, економічних та соціальних викликах перехідного суспільства [6; 7].

Звертається увага на значення емоційної регуляції у процесі врегулювання сімейних конфліктів та підкреслюється, що навички емоційної саморегуляції є ключовими для формування стійких та гармонійних подружніх стосунків. Аналізуються ефективні методи психологічного втручання та підкреслюється роль фахівця у сприянні конструктивному вирішенню конфліктів у сім'ї. Простежується тенденція до системного підходу у вивченні сімейних стосунків, що враховує не лише індивідуально-психологічні, але й соціальні чинники, акцентується увага на важливості розвитку копінг-стратегій та емоційної грамотності для зниження рівня конфліктності в сімейному середовищі [3; 4].

Українські дослідники акцентують увагу на соціокультурних чинниках, що формують особливості поведінкових стратегій: історичні зміни в розподілі гендерних ролей, вплив трансформаційних процесів у суспільстві, а також наслідки соціальних криз. Особливе значення надається ціннісним орієнтирам партнерів, їхній емоційній компетентності та прагненню до взаєморозуміння. [1; 2; 5]

Український соціокультурний контекст, відзначений змінами в традиційних уявленнях про гендерні ролі та зростаючим впливом європейських цінностей, актуалізує необхідність вивчення нових моделей сімейної поведінки. Сучасні українські сім'ї все частіше прагнуть до партнерських відносин, що вимагає від обох партнерів розвинених навичок комунікації, співробітництва та взаємної підтримки при вирішенні конфліктних ситуацій.

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що вибір стратегій поведінки у сімейному конфлікті обумовлений низкою чинників: індивідуально-психологічними особливостями особистості, рівнем емоційної регуляції, гендерними установками, культурними традиціями та соціальними змінами в суспільстві. Вивчення цих аспектів у контексті сучасної України є важливим для розробки практичних рекомендацій із гармонізації подружніх стосунків та профілактики сімейних криз.

З огляду на те, що чоловіки й жінки займають різні соціальні ролі та перебувають під впливом

гендерних стереотипів, їхня поведінка в конфліктних ситуаціях може суттєво відрізнятись. Особливо це проявляється у межах сім'ї як замкненої соціальної системи, де кожен з партнерів виконує певні функції, має власні права та обов'язки.

Емпіричне дослідження особливостей поведінкових стратегій чоловіків і жінок у сімейних конфліктах було проведено на вибірці з 28 подружніх пар, що перебувають у шлюбі не менше шести років. Загалом у дослідженні взяли участь 56 осіб (28 чоловіків і 28 жінок), які виявили зацікавленість у результатах дослідження. Середній вік досліджуваних чоловіків становив 35 років, жінок – 32 роки.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» (А.С. Кочарян, Г.С. Кочарян, А.В. Киричук); методику діагностики стилів поведінки у конфлікті К. Томаса; «Опитувальник способів копінг-поведінки» (Копінг-тест Лазаруса); тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко); а також методику оцінки та прогнозування психологічного розвитку міжособистісної взаємодії (О. Бондаренка). Статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням критерію Манна–Уїтні.

У результаті проведеного емпіричного дослідження особливостей поведінки чоловіків і жінок під час вирішення сімейних конфліктів на етапі зрілого подружжя встановлено, що більшість чоловіків (71%) зазначають, що конфлікти у їхніх сім'ях зазвичай вирішуються шляхом обговорення, пошуку компромісу та спільного планування подальших дій. Натомість 40% жінок вказують, що конфліктні ситуації у їхніх родинах супроводжуються сварками, взаємними образами та погрозами. Відповідно, 40% чоловіків висловлюють повну задоволеність способами розв'язання суперечок, тоді як майже 36% жінок демонструють повну незадоволеність.

Аналіз реакцій на сімейні конфлікти показав, що серед чоловіків домінують агресія (32%), проєктивні (28%) та дефензивні (28%) механізми захисту. У жінок натомість частіше спостерігаються депресивні прояви (25%), соматизація тривоги (39%) та фіксація на психотравмуючій події (54%). Реакції, пов'язані з неконструктивними установками, виявлені на однаково низькому рівні як у чоловіків, так і у жінок.

Щодо стилів поведінки у конфліктах, чоловіки частіше застосовують конкуренцію (25%) та уникнення (32%), у той час як жінки частіше демонструють пристосування (25%) і співробітництво (18%). Компроміс, як стратегія вирішення конфліктів, використовується обома статями з однаковою частотою.

У сфері копінг-стратегій встановлено, що у чоловіків вищий рівень напруги проявляється у таких стратегіях, як дистанціювання (19%), самоконтроль (39%), уникнення (32%), планування вирішення проблеми (28%) та позитивна переоцінка (21%), що свідчить про їхню менш адаптивну

природу. Жінки, своєю чергою, демонструють вищу напруженість у використанні пошуку соціальної підтримки (43%) та прийняття відповідальності (58%). Рівень напруги за копінг-стратегією конфронтації виявився однаковим серед чоловіків і жінок. Загалом 19% копінг-стратегій чоловіків і 21% жінок мають дезадаптивний характер. Адаптивним є 51% стратегій у чоловіків та 38% у жінок.

Щодо оцінки шлюбного благополуччя, чоловіки частіше класифікують свої стосунки як благополучні (34%) або радше благополучні (18%). Натомість жінки схильні частіше оцінювати свій шлюб як неблагополучний (28%) або радше неблагополучний (11%). Така різниця в оцінках може бути обумовлена як об'єктивними чинниками, так і суб'єктивною важливістю сім'ї для жінок, які пред'являють вищі вимоги до себе та до чоловіка у питаннях сімейного життя. Чоловіки також вищими оцінками характеризують рівень благополуччя подружніх стосунків (64%), відчуття повноти життя (71%), демонструють нижчий рівень затратності (43%), частіше повідомляють про відчуття радості від стосунків (57%) та вважають, що отримані вигоди перевищують витрати (53%). Жінки, у свою чергу, вищими оцінками характеризують рівень затратності (39%), нижчими – рівень благополуччя стосунків (25%) і повноти життя (50%), частіше переживають засмучення через шлюб (50%) і вважають, що їхні жертви переважають над отриманими благами (57%).

Структура подружніх стосунків у вибірці розподілилась наступним чином: безпроблемні стосунки – у 25% пар, компенсаторні (партнерські) стосунки – у 39% пар, неблагополучні (співзалежність, паразитарність, експлуатація) – у 36%.

Статистичний аналіз (критерій Манна – Уїтні) даних показав, що показники задоволеності способами вирішення сімейних конфліктів прямопропорційно корелюють з показниками статі ($r=0,361$ – показник кореляції, $p=0,01$ – рівень значимості кореляції), співробітництвом ($r=0,449$; $p=0,01$), компромісом ($r=0,488$; $p=0,01$), задоволеності шлюбом ($r=0,933$; $p=0,01$), смисловими здобутками я ($r=0,916$; $p=0,01$), смисловими здобутками партнера ($r=0,812$; $p=0,01$), почуттям я ($r=0,897$; $p=0,01$), почуттям партнера ($r=0,678$; $p=0,01$), екзистенційною жертвою я ($r=0,856$; $p=0,01$), екзистенційною жертвою партнера ($r=0,521$; $p=0,01$), задоволеністю батьків ($r=0,467$; $p=0,01$). Чим вищий рівень задоволеності людини способами вирішення конфліктів у її родині, тим частіше вона застосовує стратегії співпраці та готовності до компромісів. Це позитивно впливає не лише на її власне сприйняття шлюбу, а й на оцінку цього шлюбу з боку батьків, які схильні розглядати такі стосунки як гармонійні та успішні. Загалом, така взаємодія сприяє підвищенню загального рівня задоволеності шлюбом, відчуттю повноти життя та усвідомленню того, що особисті вкладення у стосунки приносять значно більше позитивних результатів, ніж витрат.

Також показники рівня задоволеності способами вирішення конфліктів мають обернено пропорційні зв'язки з показниками: не конструктивними установками ($r=-0,558$; $p=0,01$), депресією ($r=-0,861$; $p=0,01$), соматизацією тривоги ($r=-0,778$; $p=0,01$), фіксацією на психотравмі ($r=-0,312$; $p=0,05$), конкуренцією ($r=-0,411$; $p=0,01$), уникненням ($r=-0,263$; $p=0,05$), психосоціальні цінності я ($r=-0,651$; $p=0,01$), психосоціальні цінності партнер ($r=-0,678$; $p=0,01$), матеріальний вклад я ($r=-0,652$; $p=0,01$), конфронтація ($r=-0,304$; $p=0,01$), соціальна підтримка ($r=-0,661$; $p=0,01$), прийняття відповідальності ($r=-0,708$; $p=0,01$), планування вирішення проблеми ($r=-0,449$; $p=0,01$), декрет ($r=-0,422$; $p=0,01$), робота ($r=-0,519$; $p=0,01$).

Отже, чим вищий рівень задоволеності особистості способами вирішення конфліктів у сімейних стосунках, тим рідше вона демонструє неконструктивні шлюбні установки, ознаки депресії, психосоматичні реакції та фіксацію на психотравмуючих подіях. Така особистість менш схильна обирати стратегії суперництва або уникнення, рідше проявляє агресивну поведінку під час конфліктів і менше звертається по допомогу до сторонніх осіб. Водночас вона рідко схильна до самозвинувачення в критичних життєвих ситуаціях, виявляє вищий рівень особистісного благополуччя, планує свою діяльність більш усвідомлено, а також прагне якнайшвидше повернутися до професійної діяльності після декретної відпустки.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що у процесі вирішення сімейних конфліктів між чоловіками і жінками існують статистично значущі відмінності в емоційних реакціях, стилях поведінки та копінг-стратегіях. Виявлено, що чоловіки частіше вдаються до стратегій уникнення та конкуренції, демонструють вищий рівень агресивних і проєктивних механізмів, а також орієнтуються на самоконтроль та планування вирішення проблем. Натомість жінки частіше виявляють депресивні тенденції, соматизацію тривоги, шукають соціальну підтримку та характеризуються вищим рівнем емоційної залученості у шлюбні стосунки.

Аналіз рівня задоволеності шлюбом показав, що чоловіки частіше оцінюють свої стосунки як благополучні, тоді як жінки демонструють більшу критичність та схильність до вищого суб'єктивного рівня витратності у подружньому житті. Це свідчить про різні підходи до сприйняття якості шлюбних стосунків, обумовлені як соціальними очікуваннями, так і індивідуальними психологічними особливостями статей.

Висновки. В результаті проведеного емпіричного дослідження було виконано поставлені завдання, що підтвердило гіпотезу про існування специфічних відмінностей у поведінці чоловіків і жінок під час вирішення сімейних конфліктів, зумовлених їхніми соціальними ролями та гендерними стереотипами.

Встановлено, що чоловіки виявляють вищий рівень задоволеності шлюбом і подружніми стосунками, демонструють тенденцію до агресивних реакцій у конфліктних ситуаціях, використовують проєктивні та дефензивні механізми психологічного захисту, а також стратегії позитивної переоцінки.

Натомість жінки частіше повідомляють про нижчий рівень задоволеності шлюбом, мають схильність до депресивних переживань, фіксації на психотравматичних подіях, соматизації тривожних станів, проявляють більшу готовність до співробітництва й пристосування, активніше звертаються по соціальну підтримку.

Отримані результати поглиблюють наукові уявлення про рольову взаємодію чоловіків і жінок у контексті сімейних стосунків, деталізуючи особливості стилів поведінки та емоційно-поведінкових реакцій під час конфліктів у подружжі.

Практична цінність проведеного дослідження полягає в можливості використання його результатів у діяльності сімейних психологів і консультантів. Результати дослідження можуть стати основою для розробки програм психологічної допомоги сім'ям, спрямованих на профілактику деструктивних стилів поведінки, розвиток ефективних навичок вирішення конфліктів, зміцнення емоційного зв'язку між подружжям та гармонізацію сімейних стосунків.

Отримані дані підкреслюють необхідність врахування гендерних особливостей у роботі сімейних психологів та консультантів. Знання типових копінг-стратегій та механізмів захисту чоловіків і жінок дозволяє більш ефективно формувати рекомендації щодо профілактики сімейних конфліктів та розробляти програми розвитку конструктивної взаємодії між подружжям.

Також результати можуть бути використані у створенні тренінгових курсів для подружніх пар у період соціальної нестабільності та соціальних криз, в тому числі військових. Подальші дослідження мають бути спрямовані на поглиблення розуміння взаємозв'язку між особистісними характеристиками партнерів, соціальним контекстом та вибором стратегії вирішення сімейних конфліктів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андросова А. С., Шеленкова Н. Л. Специфіка подружніх конфліктів. *Психологічний журнал*. 2021. № 2. С. 45–52
2. Ващенко І.В., Кондрацька Л.В. Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 12. С. 142–158.
3. Вінс В. А., Кобільнік С. В. Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 5. С. 78–84
4. Хомовиченко О. В., Власенко І. А. Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2019. № 31. С. 59–65.

5. Кононко О.Л. Психологія сімейного виховання: навч. посіб. Київ : Слово, 2011. 256 с.
6. Руденок А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* 2011. Т. 13, ч. 3. С. 358–364.
7. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 10, Вип. 28. С. 444–453
8. Bloss P. The family: History and Therapy. 2015, 320 p.
9. Canary D.J., Dindia K. (Eds.). Sex Differences and Similarities in Communication. 2nd ed. New York : Routledge, 2013. 432 p
10. Gottman J.M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : Three Rivers Press, 1999. 271 p.
11. Kilmann R. H., Thomas K. W. Developing a forced-choice measure of conflict-handling behavior: The “mode” instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 1977. № 37(2). P. 309–325.
12. Minuchin S., Nichols M. P., Lee W. Y. *Assessing Families and Couples: From Symptom to System*. Boston: Allyn & Bacon, 2007. 240 p