

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Освітнього ступеня - бакалавр

на тему:

**«ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ У РОМАНТИЧНИХ
СТОСУНКАХ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
напряму підготовки
053 Психологія
Присекіна Ольга Вадимівна
Науковий керівник: В.А. Чернобровкіна,
доктор психологічних наук, доцент

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____
« _____ » _____ 2023 р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ КОНФЛІКТУ	6
1.1 Визначення і сутність поняття «конфлікт». Сімейні конфлікти.....	6
1.2 Структура, функції, класифікація конфліктів.....	13
1.3 Стратегії поведінки в конфлікті	17
1.4 Психологічна характеристика раннього дорослого віку	20
1.5 Психологічні підходи до вивчення романтичних стосунків в ранньому дорослому віці.....	25
Висновки до розділу I	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ У РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	36
2.1. Методи і методики дослідження конфліктів у романтичних стосунках в ранньому дорослому віці	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження конфліктів у романтичних стосунках в ранньому дорослому віці	37
Висновки до розділу II	52
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ ПАРТНЕРІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ	54
3.1 Психологічні рекомендації щодо зниження конфліктності та агресивності партнерів у романтичних стосунках.....	54
Висновки до розділу III	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність. Явище конфлікту має надзвичайно довгу історію, бо його досліджували ще давньогрецькі філософи Платон, Арістотель, Епікур. У сучасній психології проблематикою конфлікту почали цікавитись починаючи з 1960 року. В цей час з'являється новий напрям - психологія конфлікту, який зосереджується на вивченні міжособистісних відносин, дослідженні передумов виникнення конфлікту та пошуком шляхів та способів їх вирішення. Дослідженням проблематики конфліктів займалися вчені з різних психологічних підходів, зокрема А.Адлер, Ю. Альошина, А. Бодальов, І. Борисов, В. Дружинін, Д. Доллар, О. Зуськова, Д. Креч, Г. Лебон, К. Левін, В. Левкович, К. Лоренц, У. Мак-Дугалл, Н. Міллер, С. Сігель, З. Фрейд, К. Хорні та інші.

Важливим питанням сімейної психології є романтичні відносини на ранній дошлюбній стадії. В даний період конфлікти протікають іншим способом, відмінним від конфліктів у подружній парі з великим стажом стосунків. Оскільки цей період характеризується більшою лояльністю партнерів та наявністю свободи вибору, пов'язаною з відсутністю великого кола обов'язків, які мають місце у шлюбі.

Проблематику міжособистісних конфліктів у сім'ї також досліджували багато вчених, зокрема С. Ковальов, Г. Кочарян, О. Кочарян, І. Леванова, Н. Малярова, О. Маховіков, Т. Мішина, Г. Навайтіс, Л. Омельченко, Р. Річардсон, В. Сисенко, В. Столін, Р. Федоренко, О. Язвінська та ін.

Аналіз наукової літератури, зроблений нами, показав, що не були досліджені стратегії поведінки у конфліктній ситуації в залежності від стадії романтичних стосунків. Але так як ця тема надзвичайно актуальна, тому що саме в період раннього дорослого віку відбувається потужне сформування «Я-концепції», що має на увазі становлення людини як особистості, пошук цілей та цінностей, зростання в професійному плані та побудування сім'ї. Це може бути корисним для психологів в якості покращення роботи з парами та

сім'ями, та допоможе знаходити ефективніші способи та методи розв'язання конфліктів на різних етапах романтичних стосунків.

Об'єкт дослідження: конфлікти у романтичних стосунках в ранньому дорослому віці.

Предмет дослідження: особливості вибору стратегій поведінки на різних етапах романтичних стосунків.

Мета дослідження: проаналізувати стратегії поведінки у конфліктній ситуації залежно від етапу романтичних стосунків у людей в період раннього дорослого віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження конфліктів у романтичних стосунках в ранньому дорослому віці.
2. Дослідити особливості конфліктів і вибору стратегій поведінки в конфлікті в залежності від етапів романтичних стосунків у період ранньої дорослості.
3. Сформулювати психологічні рекомендації щодо зниження конфліктності та агресивності партнерів у романтичних стосунках.

У якості гіпотез, покладених в основу дослідження нами були сформульовані наступні припущення:

1. На стадії «знайомства / початку стосунків» романтичних стосунків у партнерів раннього дорослого віку домінує низький рівень конфліктності та вибір уникнення та пристосування як стратегій поведінки в конфлікті.
2. На подальших стадіях, зокрема на стадії «душевної близькості» та «справжньої любові» у романтичних стосунках у партнерів також домінує низький рівень конфліктності та вибір співпраці і компромісу як стратегій поведінки в конфлікті.
3. На стадії «перенасичення» та «терпіння» в романтичних стосунках партнерів раннього дорослого віку є тенденція до зростання рівня

конфліктності та вибору протистояння і конкуренції як стратегій поведінки у конфлікті.

Методики дослідження:

1. Методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н. В. Грішиної).
2. Методика «Особистісна агресивність і конфліктність» (Є. П. Ільїн, П. А. Ковальов).
3. Методика «Тріада любові за Р. Стернбергом».
4. Методика «Профіль стосунків Р. Борнштейн» (адаптація О. П. Макушиної).

База дослідження: Національний університет «Києво-Могилянська Академія»

Характеристика вибірки: В нашому дослідженні взяло участь 50 учасників, з яких 37 (74%) жінок та 13 (26%) чоловіків, віком від 20 до 40 років. 8 (14%) учасників відповіли, що вони не знаходяться в романтичних стосунках, вони були виключені з дослідження, та їх відповіді в подальших кроках не оброблялися. Загалом було проаналізовано відповіді 42 учасників.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається із вступу трьох розділів, заключного висновку, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ КОНФЛІКТУ

1.1 Визначення і сутність поняття «конфлікт». Сімейні конфлікти

Цікавість до проблематики конфлікту почала зароджуватися ще з 1960 - 1970-го років. В цей час почали публікуватися багато досліджень, які розкривали даний психологічний феномен. З'явився новий напрям – психологія конфлікту. Цей напрям зосереджується на проблематиці міжособистісних та внутрішньоособистісних відносин, а також вирішенні прикладних питань, що стосуються вивчення передумов виникнення конфлікту та їх ескалації, винайденням різних методів та способів регуляції та вирішення конфліктів [7, с. 33].

Конфлікт можна описати зіткненням інтересів, думок та поглядів людей. У побутовому сенсі ми використовуємо це поняття для опису збройних зіткнень, протиріччя різних соціальних груп, непорозуміння в сім'ї або інших міжособистісних суперечностей. Неможна визначити конфлікт як повністю негативне явище. Він має також і позитивну роль, яка полягає у визначенні так званих проблемних зон під час розвитку та побудови міжособистісних стосунків та відносин у колективі. Також він допомагає дати оцінку ефективності такого роду відносинам [11, с. 37-38].

Але, не дивлячись на простоту та ясність поняття, в науковій літературі існує багато визначень поняття «конфлікт».

Конфлікт (від лат. "conflictus" - зіткнення) – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок або суб'єктів взаємодії. Конфлікт зазвичай складається з:

1. протилежних позицій учасників конфлікту;
2. різних та несумісних цілей, та методів і засобів їх досягнення у конкретній ситуації;
3. суперечливих бажань та інтересів.

В. В. Москаленко [8, с. 13] визначає конфлікт, як протистояння між суб'єктами, що виникає внаслідок виникнення протилежних позицій та інтересів.

О. Б. Зінчина [6, с. 28] говорить, що конфлікт це властивість стану стосунків між індивідами, який виникає внаслідок нестачі відповідних потрібних ресурсів, які є значущими для конкретної ситуації, та проявляється в гострій психологічній напрузі та актах протистояння.

За В. І. Андрєєвим [1, с. 142] конфлікт - це різке загострення суперечностей, яке відбувається протягом пошуку рішення конкретної проблемної ситуації між двома або більше учасниками, а також має особисту та ділову значущість для них.

С. В. Кратохвіл визначає [10] конфлікт як біполярне явище, під час якого обидві сторони, активно проявляючи себе, спрямовані на подолання суперечностей та розбіжностей, що виявляється в активності сторін, спрямованих на подолання суперечностей. У випадку подружніх чи сімейних конфліктів учасники виступають жертвами своїх неусвідомлюваних станів та особливостей, а також суб'єктивної оцінки ситуації та самого себе.

Конфліктом може бути порушення міжособистісних відносин, яке відбувається на поведінковому та інтелектуальному рівні, та супроводжується напруженим, загостреним протистоянням поглядів та інтересів, та призводить до активних дій боротьби за свої інтереси та позицію [20].

Конфлікт є соціальним, природним явищем суспільного життя. Неможливо повністю уникнути конфліктів у сімейному та повсякденному житті, тому важливо сприймати конфлікт як природне явище взаємодії в суспільстві, яке не обов'язково веде до руйнування.

Суб'єкти конфлікту – це зазвичай індивіди, класи, групи, різні спільноти, соціальні інститути, організації. Під час дослідження динаміки конфлікту треба виділяти суб'єкта, який є ініціатором конфліктної дії, і суб'єкта, який домінує в ній. Зазвичай провокатор конфронтації є не ведучим, а тим, кого ведуть. Існує поняття конфліктної свідомості, яке включає поведінку та дії

суб'єктів, утворюване особливим станом усвідомлення під час конфліктної суперечності інтересів, цінностей. Після цього відбувається перетворювання цих явищ на мотивацію активності [6].

Предмет конфлікту – це матеріальний або духовний об'єкт життя, який є посередником протилежної спрямованості активності учасників конфлікту. Також можлива наявність «квазіпредмету» - уявного, вигаданого предмету конфлікту, під яким довгий час може ховатися реальний [6].

Феномен конфлікту вивчався з античних часів, зокрема Платоном, Арістотелем, Епікуром. Мислителі досліджували взаємовідносини між людьми, їх поведінку, передумови та причини появи конфліктів на основі раціонального осмислення природи суспільного устрою [20].

А.Адлер, Д. Доллар, Д. Креч, Г. Лебон, К. Левін, К. Лоренц, У. Мак-Дугалл, Н. Міллер, С. Сігель, З. Фрейд, К. Хорні та інші вчені займалися дослідженням проблематики конфліктів з погляду різних наукових шкіл та течій. Ю. Альошина, О. Бодальов, І. Борисов, В. Дружинін, О. Зуськова, В. Левкович та інші займались вивченням проблем, які виникали в сформованих сім'ях, та досліджували методи вирішення сімейних конфліктів [20].

Міжособистісний конфлікт – це зіткнення суб'єктів, підґрунтям якого є суперечливості, які можуть бути у вигляді цілей, позицій, думок та інтересів, виникаючих у контексті конкретної ситуації чи обставин оточуючого середовища. Учасниками такого конфлікту можуть бути дві або більше особи, які протистоять одна одній та вирішують свої суперечності віч-на-віч. Кожна із сторін прагне відстояти свою думку, звинуватити у неправоті протилежну сторону, також можлива наявність образ та принижень, та навіть застосування фізичної сили. Як наслідок таких дій виникають сильні та гострі емоції та переживання, що можуть спровокувати суб'єктів конфлікту на різні вчинки [15].

Теперішній світ побудований досить суперечливо, та сім'я є одним із середовищ, де ця суперечливість може великою мірою проявлятися. У сім'ї є ресурси, що опираються зміні структури, а є такі, що навпаки ведуть до змін.

У випадку, якщо згуртування переважає над розпадом в сім'ї, можна забезпечити рівновагу. Молода сім'я, з тривалістю шлюбу до 5 років є найсприятливішою для виникнення конфлікту. На даній стадії існує три зони конфліктів: функціонально-рольова, потребово-мотиваційна та зона домагань-очікувань [20]. Конфлікти є природним явищем, якого неможливо уникнути при побудові сімейного, шлюбного життя, а також і в інших сферах [6].

Сімейний конфлікт – це «вид міжособистісного конфлікту, негативного характеру, який може призвести до сімейної дезадаптації» [15].

У кожного конфлікту в сімейній сфері існують різні причини. Л. Шнейдер вважає, що обмеження свободи та самовираження членів сім'ї, протилежні інтереси та бажання, обмеженість або неможливість задоволення потреб членів сім'ї, авторитарність у взаємовідносинах, проблеми матеріального та сексуального плану, вплив та втручання в справи сім'ї з боку інших членів родини виступають найважливішими та найчастішими передумовами [20]. Суперечки виникають після народження дітей через розбіжності у бажаннях батьків щодо їх дозвілля. Це найчастіше зустрічається у молодих пар і посилюється через обмежену фінансову базу.

Часто при вирішенні конфліктів, викликаних втратою ілюзій, незавершеними стосунками з сім'єю або близькими людьми, невірністю та подружньою зрадою буває потрібен психотерапевт.

Прагнення задовольнити конкретні потреби, не враховуючи інтереси партнера – це найкоротший шлях до сімейного конфлікту. В основі даного прагнення можуть лежати нереалізовані очікування від шлюбного життя та партнера, присутність розбіжності в цінностях та поглядах на життя між партнерами, зневажливе ставлення партнерів один до одного. Конфлікт виникає за наявності сукупності вище зазначених факторів, які можуть бути і суб'єктивними і об'єктивними. До суб'єктивних причин можна віднести особливості особистостей партнерів подружжя; залежно від вміння контролювати себе, йти на компроміс, конфлікт може займати в родині будь-яку роль. Основна функція сім'ї полягає у соціалізації індивіда, тому

важливим завданням є виявлення причин конфлікту та знаходження шляхів їх вирішення [10].

Харитонов А. Н. [24] визначає три групи причин конфліктів - біофізичні, соціальні та психологічні. Психологічні причини в свою чергу автор класифікує наступним чином:

- особистісні чинники: психологічна незрілість, орієнтація на минуле, егоцентризм, недовіра, ненависть, ревності, невпевненість у собі, психологічні травми, претензії;
- міжособистісні фактори: неспівпадіння очікувань від партнера з реальністю, боротьба за лідерську позицію в сім'ї, розбіжності в інтересах, прагненнях, цінностях, труднощі в комунікації, відмінні характери членів подружжя, низький рівень обізнаності з поняттям шлюбу, різні підходи до бачення сім'ї, виховання дітей;
- суб'єктивні чинники: гіперкомпенсація агресивних почуттів на роботі.

Як було зазначено вище, важливу роль відіграють очікування, що виникають у партнерів до моменту створення сім'ї. Очікування виникають під впливом їх психологічних особливостей та специфіки соціокультурного середовища. Найпоширенішою проблемою молодого подружжя є завищеність таких очікувань та подальша їх розбіжність з дійсністю. Також причиною конфлікту може стати морально-психологічна невідповідність, що полягає в налаштуванні на шлюб гедоністичного характеру, очікуванні, що це є щось легке, та не потребує жодних зусиль та праці над собою, відсутності вмінь та навичок виконувати сімейні функції [20].

Проблематикою міжособистісних конфліктів у сім'ї займалися багато вчених: С. Ковальов, Г. Кочарян, О. Кочарян, О. Моховіков, Г. Навайтис, Р. Річардсон та ін., Зокрема Л. Омельченко зосередився на умовах подолання конфліктів у молодій сім'ї, І. Леванова займалася особливостями стосунків сексуально дезадаптованих пар, О. Язвінська цікавилася впливом рівня домагань на сімейні стосунки, Р. Федоренко вивчав феномен сімейної кризи у молодого подружжя. Н. Малярова, Т. Мішина, В. Сисенко, В. Столін та ін.

займалися дослідженням причин конфлікту, стосунків під час конфлікту, та способів їх корекції [10; 20].

Явище сімейних конфліктів в наш час є досить поширене, чисельність їх зростає через вплив суспільних процесів та змін, що в свою чергу позначаються на індивідах та їх сім'ях. Це все призвело до зростання дисгармонії та великої кількості розлучень [20].

Конфліктні ситуації ідентифікуються на основі протиріч. За ступенем і глибиною протиріч можна визначити рівень розвитку конфлікту і виявити різні проблеми, які є причиною конфлікту. Оскільки сім'ї проходять різні стадії розвитку, перехід від однієї стадії розвитку до іншої можна розглядати як такий, що супроводжується виникненням критичних точок [10].

Одним із видів конфліктів є сварки. Сварка – це конфлікт на основі оцінки, де учасники прагнуть підтримати власну оцінку і репутацію за рахунок оцінки і репутації "іншого" [6].

Суперечності, які виникають у цей період у сім'ї, визначають зміст конфліктів і належать до групи суперечностей розвитку. Ці протиріччя вимагають змін в базових особистісних утвореннях подружжя. Крім названої групи, існують також функціональні протиріччя, вирішення яких не вимагає якісних змін у структурі особистості кожного з членів сім'ї. Навпаки, вони сприяють збереженню рівноваги і стабільності сім'ї [10].

В.А. Сисенко [19, с. 72] є представником підходу, що базується на незадоволені потреб подружжя. «Шлюб укладається для взаємного задоволення найрізноманітніших потреб. Часткове або повне незадоволення тих чи інших потреб одного або обох з подружжя веде до сварок, а потім і до хронічних конфліктів, що руйнують стійкість шлюбу», - пише автор.

Також В. А. Сисенко [19] в межах даного підходу виокремлює наступні причини конфліктів:

1. На основі потреби в цінності та значущості свого "Я" та почуття гідності.
2. На основі сексуальних потреб.

3. На основі потреби в позитивних емоціях, ласки, піклування, уваги та розуміння (як наслідок може виникати напруження, тривога, депресія).

4. На основі потреби у поведінці, схильній до самознищення (спиртні напої, азартні ігри і т.д).

5. На основі потреб у фінансах.

6. На основі задоволення базових потреб (харчування, одяг, побутові витрати).

7. На основі потреби у взаємодопомозі, взаємопідтримці, співпраці, а також пов'язані з розподілом праці в сім'ї, веденням домашнього господарства, доглядом за дітьми.

8. На основі протиріччя у потребі, що стосується дозвілля, хобі.

Як у загальній психології, так і в психології особистості саме потреби мотивують поведінку та інтереси. Задоволення або незадоволення потреб призводить до накопичення позитивних і негативних емоцій і таких понять, як "тривога" і "фрустрація", які активно вивчаються в медичній психології. Незадоволення потреб може призвести до частих подружніх проблем, сварок і конфліктів, які можуть стати причиною різного роду неврозів і депресій в одного або обох партнерів.

Е.Г. Ейдеміллер вважає, що саме порушення в міжособистісному спілкуванні є предиктором взаємного нерозуміння у парі. Взаємне непорозуміння має прояв у сварках, суперечках, розбіжностях, та є рисою негармонійної та нещасливої сім'ї [25].

Конфлікти також пов'язані з кризами в сім'ях. На першому етапі ймовірний конфлікт на фоні адаптації, та в цей період велика ймовірність (30%) розлучень. Другий етап кризи бере відлік від народження дитини, це забирає можливість присвячувати час кар'єрі та витратити час на хобі, відпочинок, а також веде до зменшення сексуальної активності. Третій етап кризи проявляється у одноманітності та новизни у житті подружжя. Четвертий етап настає після 18-24 років спільного життя, супроводжується сепаруванням дітей, і, як наслідок, почуттям самотності, а також зрадами [15].

1.2 Структура, функції, класифікація конфліктів

Конфлікт є багатовимірним та складним явищем. Він складається з елементів, фаз чи етапів, та має визначену структуру. До елементів можемо віднести суб'єктів конфлікту, психологічні характеристики суб'єктів, причина конфлікту, мотиви та цілі. Структуру конфлікту можна визначити як взаємозв'язок між даними елементами. Оскільки конфлікт це динамічне явище, яке постійно перебуває у розвитку, його елементи та структура не є постійними аспектами.

Сучасна психологія традиційно виділяє низку основних структурних елементів конфлікту [7, с. 44]:

- 1) Суб'єкти конфлікту – це його безпосередні учасники, які представляють протилежні сторони конфліктної ситуації, суб'єктом може бути індивід, група чи соціальний інститут. Оponent – це учасник конфлікту, який має свою думку на конкретне питання чи ситуацію, та здатен висловити та аргументувати її.
- 2) Умови протікання конфлікту поділяються на просторові, тимчасові та соціально-психологічні;
- 3) образи конфліктної ситуації (предмет конфлікту);
- 4) можливі дії учасників конфлікту;
- 5) результат конфліктної ситуації.

Просторові умови – це сфера конфлікту, умови та причини виникнення конфлікту, конкретні його прояви, результат, а також засоби та дії, що застосовуються сторонами. Тимчасові умови - тривалість, частота та повторюваність конфліктів; тривалість участі кожної зі сторін у конфлікті; часові характеристики кожного етапу розвитку конфлікту. Соціально-психологічні умови – це особливості психологічного клімату в групі, тип і рівень взаємодії, ступінь конфліктності, психічний стан і досвід учасників конфлікту, коло різних соціальних груп, залучених до конфлікту інтересів (сім'я, професія, стать, етнічна група, нація) [7, с. 45].

Наступна складова - це елементи конфліктної ситуації, або ж так званий предмет конфлікту. Г. Ложкін та ін. [7, с. 45] виділяють наступні:

- Сприйняття сторонами конфлікту самих себе (наприклад, власних потреб, можливостей, цілей і цінностей).
- Уявлення сторін конфлікту про іншу сторону (наприклад, про потреби, цілі, цінності та можливості інших сторін конфлікту).
- Розуміння сторонами конфлікту про середовище та умови конфлікту.

Класифікація дій під час конфлікту базується на таких компонентах:

- Характер дії (активна наступальна поведінка, захисна поведінка та нейтральна поведінка).
- Ступінь активності у здійсненні дії (активна та пасивна поведінка, ініціативна та поведінка у відповідь).
- Спрямованість дії учасника конфлікту (передбачається, що вона спрямована на учасника, на третіх осіб або на самого себе).

Конфлікт, як і будь-яке соціально-психологічне явище, можна розглядати як структуру і як процес, що розгортається в часі. Тому він має певні стадії, етапи свого виникнення, проходження і завершення. Це все стосується динаміки конфлікту. Це швидка або поступова зміна взаємовідносин залежно від особливостей міжособистісних стосунків, відмінних характеристик учасників і важливості цілей, які вони переслідують, а також з урахуванням реальних факторів, що впливають на них.

Американський вчений Р. Рамель [15] визначив п'ять послідовних фаз у розвитку конфлікту. Перша стадія - потенційна, яка передуює реальному конфлікту. На цій стадії непомітно для зовнішніх спостерігачів виникають відмінності в темпераментах, цінностях, ситуаціях і правилах поведінки, що створюють потенціал для конфлікту. Виникає соціальна напруженість, що свідчить про наявність конфліктної ситуації. Друга стадія - стадія ініціації, коли якась подія спонукає індивіда до дії. Наступна стадія - це стадія врівноваження сил. Сторони оцінюють потенціал одна одної, акумулюють

владу і шукають шляхи вирішення проблеми. В результаті цих дій сторони пристосовуються до ситуації, і четвертим етапом є врівноваження сил. На цьому етапі здійснюються кроки, спрямовані на зміну ситуації, вирішення проблем і розв'язання протиріч. Ці зміни призводять до п'ятого етапу - "розмежування", на якому знову відбуваються бойові дії.

Ще однією моделлю динаміки конфлікту є теорія викладена авторами підручника з конфліктології за редакцією А. С. Карміна [15], вона складається з наступних аспектів:

- 1) передконфліктна ситуація;
- 2) інцидент;
- 3) ескалація;
- 4) кульмінація;
- 5) постконфліктна ситуація.

Будь-яке вирішення та запобігання конфліктам спрямоване на підтримку існуючих систем міжособистісної взаємодії. Однак причинами конфлікту можуть бути і ті, які призводять до руйнування існуючої системи взаємодії. У зв'язку з цим можна виділити різні функції конфлікту - конструктивні та деструктивні. Конструктивними функціями є: а) пізнавальна (виникнення конфлікту є симптомом дисфункціональних відносин і проявом протиріч, що виникли); б) розвивальна (конфлікт є важливим джерелом розвитку його учасників і вдосконалення процесу взаємодії); в) інструментальна (конфлікт є інструментом вирішення протиріч); г) реструктуризаційна (конфлікт дозволяє усунути існуючі чинники, що підривають міжособистісну взаємодію, і сприяє взаєморозумінню між учасниками) тощо. Деструктивна функція конфлікту пов'язана з: а) порушенням існуючої спільної діяльності; б) погіршенням або розривом стосунків; в) негативним самопочуттям учасників; г) низькою ефективністю подальшої взаємодії тощо [10].

Щодо функцій сімейного конфлікту слід відзначити Ю. В. Франчук [21], який виділяє протиріччя функціонування і суперечності розвитку. Перша

втілює функцію стабілізації конфлікту, коли подружжя намагається зрозуміти існуючі розбіжності та знайти точки дотику у поглядах і позиціях. Друга функція - функція розвитку - реалізується, коли сімейні партнери пристосовуються до нового етапу стосунків у межах існуючої сім'ї як динамічної, саморегульованої системи. Пристосування не завжди відбувається болісно і часто пов'язане з реальним конфліктом, але в цьому випадку воно слугує механізмом, що стимулює зростання сім'ї як групи.

Конфліктні ситуації у шлюбі характеризуються специфічним змістом, формою, структурою та динамікою. Зміст - це сімейні цілі, наміри, ціннісні розбіжності, напруженість, ворожі почуття і непорозуміння. Форма - це відкрите або приховане вираження ворожих почуттів один до одного і бажання пригнічувати, піддавати остракізму або відмовлятися від іншого. Структура - взаємодія відповідних умов, тобто ситуації або конфлікту як основного способу вирішення сімейної конфліктної ситуації, учасниками конфлікту. Динаміка сімейних конфліктних ситуацій може бути виражена як чергування стадій об'єктивної ситуації [10].

Одні конфлікти пов'язані з невмінням або небажанням партнерів адаптуватися до мінливих життєвих обставин, інші - з відсутністю об'єктивних можливостей для такої адаптації. В основі сімейних конфліктів лежать неадекватне визнання, незрілі взаємозалежні стосунки - стосунки, які слугують для підкріплення і зміцнення відносин - домінування, захисту і турботи, а також задоволення невротичних потреб в антагоністичних стосунках [5, с. 128].

Таким чином, конфлікт - це стан людських відносин, викликаний дефіцитом певних базових ресурсів і виражений в гострому психологічному напруженні і протидіюванні. Основними структурними елементами конфлікту є учасники, об'єкт, умови конфлікту, можливі дії учасників та результат конфліктної ситуації. При управлінні та вирішенні конфліктів важливо враховувати поточну стадію розвитку конфлікту, тобто динаміку конфлікту:

передконфліктну, інцидентну, ескалаційну, кульмінаційну або постконфліктну.

1.3 Стратегії поведінки в конфлікті

Трансформація соціальних норм, цінностей, традицій та установок, що відбувається в сучасному суспільстві, змінює акценти у ставленні до інституту шлюбу та сімейних відносин. Сімейні відносини зазнали значних змін, зберігши при цьому свій пріоритет в ієрархії цінностей особистості. Інститут незареєстрованого шлюбу та спрощені процедури розірвання шлюбу призвели до зростання відчуття особистої свободи та зниження почуття відповідальності за збереження стосунків з подружжям та дітьми. Основними причинами цього є несумісність у самосприйнятті подружжя та відсутність способів створення конструктивної взаємодії, велика кількість пар відмовляється від продовження стосунків через нездатність вирішувати конфлікти. Зрозуміло, що причину розриву стосунків слід шукати в особистісних ресурсах управління конфліктами [13].

Результати конфліктних дій відіграють важливу роль у виборі стратегій і стилів конфліктних дій та визначенні їхньої ефективності. Кожна конфліктна дія може мати чотири основні результати [2, с. 72]:

- повне або часткове підкорення іншої сторони або учасника конфлікту;
- компроміс;
- переривання конфліктних дій;
- інтеграція і вирішення конфлікту.

Широкий спектр моделей поведінки можна згрупувати в кілька загальних категорій або загальних стратегій поведінки в конфлікті. Нижче наведено найпоширеніші стратегії (типові моделі поведінки) поведінки в конфлікті [15]:

- поступлива - зниження своїх очікувань таким чином, щоб результат конфлікту був менш сприятливим, ніж бажаний.
- уникаюча - вихід з конфліктної ситуації (фізичний або психологічний).
- бездіяльнісна - перебування в конфліктній ситуації, але не вжиття заходів для її вирішення.

Конкретний результат конфліктної поведінки залежить від адекватності та ефективності використовуваних стратегій, а також від динаміки конфлікту та його вирішення [2, с. 72]:

Стиль конкуренції - використовується, коли суб'єкт дуже агресивний, намагається розв'язати конфлікт, намагається задовольнити власні потреби насамперед за рахунок іншої сторони і змушує іншу сторону прийняти власне рішення проблеми.

Стиль ухилення - використовується, коли суб'єкт боїться активно вирішувати конфлікт, не хоче витратити на це енергію або відчуває, що він не правий.

Стиль пристосування характеризується тим, що суб'єкт не намагається захищати власні інтереси, а діє узгоджено з іншими. Цей стиль передбачає поступки іншій стороні та визнання переваги іншої сторони. Цей стиль слід використовувати, коли вважається, що від поступки ніхто не постраждає. У разі примирення суб'єкт намагається досягти рішення, яке задовольнить обидві сторони.

Стиль співпраці - при застосуванні цього стилю суб'єкти беруть активну участь у вирішенні конфлікту і намагаються знайти шляхи досягнення взаємовигідного результату з іншим суб'єктом, захищаючи при цьому свої власні інтереси. Цей стиль найчастіше використовується в ситуаціях, коли обидві сторони мають рівні ресурси, бажають вирішити конфлікт і готові говорити один з одним, слухати один одного і розробляти альтернативи вирішення проблеми.

Стиль компромісу - реалізується, коли обидві сторони конфлікту прагнуть вирішити проблему на основі взаємних поступок. Цей стиль є

найбільш ефективним, коли обидві сторони конфлікту хочуть одного й того ж, але вважають, що досягти цього одночасно неможливо. Він також доречний, коли обидві сторони мають рівні ресурси і взаємовиключні інтереси, і коли обидві сторони можуть бути задоволені тимчасовим рішенням.

Звичайно, не випадково існує так багато методів вирішення конфліктів. Помічено, що існують різні ступені інтенсивності конфлікту. Саме ці ступені визначають вибір того чи іншого рішення. Чим вищий ступінь інтенсивності, тим більше розумових зусиль потрібно докласти для вирішення ситуації і тим "сильніший" метод вирішення конфлікту, який використовується.

Аналіз сучасних досліджень дозволяє пояснити унікальність побудови шлюбно-сімейних стосунків, а також типові стратегії поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Тому доцільним є вивчення особливостей взаємин у незареєстрованих шлюбах (Л.П. Богданова, О.С. Щукіна) на основі класичних уявлень про сімейний устрій та сучасних моделей сім'ї (В.М. Дружинін, Л.Б. Шнейдер). Значна увага приділялася також вивченню проблем образу шлюбних партнерів (Н.Л. Москвічева) та узгодженості самосприйняття шлюбних партнерів (Т.В. Андрєєва) як чинників створення конструктивних стосунків [13].

Відомо, що в нових сім'ях спостерігається високий рівень конфліктності в процесі адаптації до спільного проживання та виконання інших функцій. Сучасні дослідження спрямовані на виявлення чинників та ознак гармонійних сімейних стосунків (Е.Г. Едейміллер, В.В. Юстицький) та причин і динаміки сімейних криз (С.Г. Шуман, В.П. Шуман). Дослідження, проведені на межі психології сім'ї та конфліктології, показують, що сприйняття сімейних конфліктів загалом забарвлене негативно, що зумовлено дією багатьох стереотипів (Н.В. Гришина, В.Г. Захарченко) [13].

Вивчаючи рольовий конфлікт, П.П. Горностаї наголошує на перерозподілі традиційних чоловічих і жіночих ролей в умовах соціальних змін [3]. У контексті діагностичних досліджень традиційним став аналіз поведінкових стратегій подружніх пар у конфлікті (співробітництво, конфлікт,

компроміс, уникнення, пристосування), за К. Томасом та Р. Кіллманом. Звертається увага на особливості поведінки подружжя, зокрема на відмінності між статями у виборі базових стратегій та їх можливих комбінацій у сімейній взаємодії [12].

Як підсумок, можна зазначити, що аналіз науково-психологічної літератури з даної проблематики свідчить про те, що причини виникнення, розвитку та вибору подружжям стратегій успішного вирішення міжособистісних конфліктів у сім'ї ще недостатньо вивчені, незважаючи на їх актуальність і важливе практичне значення. Причини, чому в певних подружніх конфліктних ситуаціях сторони віддають перевагу одним стратегіям їх вирішення, а в інших - іншим, чому одні й ті ж стратегії вирішення конфліктів призводять до зміцнення подружніх стосунків в одних парах і до їх руйнування в інших, ще не до кінця з'ясовані.

1.4 Психологічна характеристика раннього дорослого віку

Рання дорослість – це період, який настає після юності, але на цьому етапі характерним є стабільність психофізіологічного, психологічного та соціального аспектів розвитку. Індивід активно реалізує свій особистісний потенціал у різних галузях життєдіяльності, зокрема у професійній сфері [16].

Ранній дорослий вік - це період із 20 до 40 років. Він характерний статевою зрілістю, розвиненістю розумових здібностей, сформованістю цілісного Я-образу та системи цінностей. В цей період людина готова до самовдосконалення та професійного зростання [16].

Ранній дорослий вік складається з двох фаз [16]:

- Перша фаза (20 – 30 років)
- Друга фаза (30 – 40 років).

В першій фазі людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, є витривалою, енергійною, сильною [16]. Потім починається повільний малопомітний спад активності. До 40 років фізична підготовленість дуже

висока, а дорослість зазвичай вважається здоровим періодом. Цей вік є ідеальним для формування звичок здорового способу життя, які можуть вплинути на перебіг і силу старіння в майбутньому [17]. В цей час людина постійно збагачує свій психологічний досвід, максимально бере участь у всіх соціальних активностях та має безліч соціальних ролей. Також важливою подією є сепарація від батьків та пошук партнера, з подальшою перспективою створення сім'ї, народження та виховання дітей. Одночасно з цим людина досягає висот у кар'єрі, займається пошуком стабільного місця зайнятості, проходить через професійну адаптацію [16].

В другій фазі особливості розвитку залежать від ступеня продуктивності і соціальної активності людини, перебігу кризових періодів. Також друга фаза характеризується наявністю проблем, які необхідно вирішувати. До них відносяться [16]:

- Проблема професійної кар'єри;
- Проблема виховання дітей.

Залежно від особистості обирається якийсь один шлях, хтось зосереджується на кар'єрному зростанні, та не зацікавлений у народженні дітей, хтось навпаки знаходить себе в догляді за сім'єю та не прагне високих посад та стрімкого кар'єрного зростання [16].

Психічний розвиток дорослої людини можна пояснити в контексті трьох взаємопов'язаних аспектів. Йдеться про розвиток систем Я-концепції, таких як особисте Я, сімейне Я і професійне Я. Розвиток особистого "Я" передбачає розвиток і вдосконалення фізичних, інтелектуальних, емоційних, вольових і поведінкових якостей. Сімейне "Я" пов'язане з виконанням соціальних ролей, таких як дорослі діти батьків, подружжя, батько чи мати власних дітей. Професійне "Я" проявляється через трудову діяльність людини, яка виступає в ролі професіонала, колеги, керівника або підлеглого [17].

Народження дитини та батьківство дуже відповідальний аспект дорослого життя. З кожним періодом розвитку дитини батьківство переходить на якісно новий етап та рівень. Зазвичай даний розвиток проходить через стадії

формування образу батьківства, вигодовування, формування авторитету, інтерпритативну стадію (батьки переоцінюють свої установки щодо виховання), стадію взаємозалежності та розлучення [16].

Самосвідомість є важливим феноменом даного періоду та проявляється у самопізнанні, рефлексії, уявленнях про себе, самооцінці, баченні себе в контексті різних ситуацій. Саме під час спілкування та виконання соціальних ролей людина починає усвідомлювати як вона виглядає зі сторони, вона зосереджується на своєму іміджі, образі, навичках та здібностях, якостях. Саме явище Я-концепції дозволяє людині спостерігати за собою та змінювати себе – шукати свої цінності, будувати цілі та плани на майбутнє [16].

Коли людина досягає дорослого віку, співвідношення ключових факторів у її психічному розвитку змінюється. Роль біологічних факторів слабшає, а активність індивіда в певних соціальних умовах зростає [17].

Настання фізичної зрілості має бути підкріплене набуттям зрілості психологічної [17].

У цьому віці на психіку впливають нормативні (передбачувані) і ненормативні (непередбачувані) події, які викликають стресові реакції. Непередбачувані стресові події викликають сильніші стресові реакції; на думку С.М. Костроміної, це пов'язано з тим, що ціннісні орієнтації та емоційна чутливість молодих людей ще нестійкі. Однак помірний стрес необхідний і для дорослої психіки, він може мотивувати і стимулювати дух. У процесі подолання стресових ситуацій люди виробляють копінг-стратегії для конструктивного вирішення життєвих проблем і збереження психічного здоров'я [17].

Здатність людини до такої поведінки розвивається поступово і залежить від багатьох факторів, таких як фізичне здоров'я, матеріальні ресурси, психологічна компетентність, соціальна підтримка, особистісні якості та умови життя. Тип реакції на стресові події та використання способів подолання стресу також залежить від внутрішніх установок і віку людини [17].

Виповнення 30 років передбачає перегляд цілей, планів і життєвих цінностей. Прихильність чоловіків до своєї роботи та кар'єри не зменшується зі зміною роботи та способу життя. Жінки, як правило, змінюють свої пріоритети, сформовані в ранньому дорослому віці, з наближенням до 30 років [16].

Після 30 років сім'я стає важливою людською цінністю, а щасливе сімейне життя відходить на другий план порівняно з коханням. Важливість потреби в друзях з віком знижується, тоді як цінності, пов'язані з роботою (інтерес до роботи, повага з боку колективу, професійний розвиток і кар'єрне просування) залишаються стабільними. У цей момент люди починають реалістично дивитися на світ, жити сьогоднішнім днем, виходячи з поточних подій і досягнень [16].

Перехід від першої до другої стадії ранньої дорослості супроводжується кризою у віці 30 років, коли дорослі цінності певною мірою змінюються. Криза 30 років - це розчарування у значущості сформованих цінностей, норм та ідеалів через труднощі та невдачі в житті, а також зміна сенсу життя та переоцінка життєвих цінностей [16].

Формування емоційного середовища є важливою передумовою розвитку особистості. У ранній дорослості емоційне життя людини стає стабільним, зменшуються загальні емоційні прояви, не пов'язані зі значущими видами діяльності та ситуаціями. На цьому етапі людина може контролювати свій емоційний досвід, запобігаючи виникненню емоцій, легко переживаючи емоції, приховуючи свій поточний емоційний стан під час важливих соціальних взаємодій та збагачуючи свій емоційний досвід. Ідеали, обов'язки та моральні норми стають предметом стійкого емоційного ставлення. Найвищим рівнем розвитку афективної сфери особистості в ранній дорослості є емоції, які є результатом узагальнення ситуативних емоцій. Сформовані емоції є основними детермінантами емоційного життя, від них залежить виникнення і зміст ситуативних емоцій та афекту [16].

Близькі стосунки з протилежною статтю передбачають появу емоції кохання - сильної та відносно стабільної людської емоції, яка фізіологічно зумовлена сексуальним потягом [16].

Ці почуття виражаються через позитивні емоції, такі як потяг, збудження, задоволення і насолоду. Ці емоції можуть бути рушійною основою для визначення поведінки закоханих людей. Крім чуттєвого аспекту, любов має також духовний аспект [16].

Структурними компонентами любові є [16]:

а) інтимність - відчуття близькості, яке виникає в романтичних стосунках.

б) пристрасть - вид збудження, що призводить до фізичного потягу та сексуальної поведінки в романтичних стосунках.

в) обов'язок - взяття на себе певних обов'язків. Короткостроковий аспект - це усвідомлення того, що людина кохає іншу людину; довгостроковий аспект - усвідомлення необхідності підтримувати це почуття.

Часто кохання супроводжується почуттям ревності, яке може виражатися в гніві, смутку або люті. Іноді ревності можуть перетворювати любов на ненависть, ображаючи і принижуючи іншу людину [16].

У ранньому дорослому віці переживається яскраве і глибоке почуття батьківства, яке поєднує в собі радість спілкування з дитиною, почуття прив'язаності і взаємної довіри, чутливість до потреб і бажань своєї дитини. Народження дитини різко збільшує фізичне та емоційне навантаження, що призводить до порушень сну, незвичного розпорядку дня, фінансових витрат, обмеження особистої свободи та підвищеної напруженості. Це також часто призводить до конфліктів через нові обов'язки [16].

Основними характеристиками емоційної сфери в ранній дорослості є її стабільність, формування таких емоційних рис, як емпатія, саморегуляція емоційних переживань, багатство (бідність) емоційного життя. У цьому віці люди переживають широкий спектр моральних, інтелектуальних та естетичних емоцій, а їхня емоційна спрямованість загалом стабільна [16].

1.5 Психологічні підходи до вивчення романтичних стосунків в ранньому дорослому віці

Формування стосунків між чоловіком і жінкою - складний та індивідуалізований процес, в основі якого лежить любов, бажання та прихильність [14]. За словами Е. Фромма: «Любов - це рушійна сила людини, сила, яка руйнує стіни, що відділяють нас від інших, і об'єднує нас з іншими. Любов допомагає людині подолати почуття відчуження і самотності, дозволяючи при цьому бути собою і залишатися собою. Вона характеризується парадоксом двох істот, які стають одним цілим і водночас залишаються окремими» [23, с. 22]. Мистецтво любові можна розглядати як таке, що не виникає при народженні дитини; як пише Е. Фромм, «любов - це діяльність», тобто процес, який формується протягом усього життя. Вчені підкреслюють, що перші прояви усвідомлення і розуміння почуття любові індивідом відбуваються з розвитком "его" вже в дошкільному віці [4].

У дитинстві любов проявляється в тому, що ми стаємо одним цілим з іншою людиною. Лише подорослішавши, ми вчимося залишатися одним цілим, не втрачаючи при цьому себе. Це навчання триває протягом усього розвитку людини і базується на досвіді різних стосунків. І перші стосунки, яких навчається дитина, - це бінарні стосунки. Це було описано такими теоретиками, як Д. Боулбі та М. Кляйн, як важливість ранніх бінарних стосунків у формуванні подальших стосунків [32].

Сьогодні існують різні підходи до теми кохання та романтичних стосунків. У літературі зарубіжних та українських фахівців велика увага приділяється вивченню романтичної проблематики. Зарубіжні філософи (Б. Спіноза, М. Фічіно, А. Шопенгауер) вважають, що здатність людини любити невіддільна від розвитку її емоцій і волі; І.М. Мечніков досліджує психофізіологічні основи емоції любові і підкреслює, що любов не можна звести до інстинкту. Ця складна емоція має особливу природу і притаманна тільки людині. Свідомі та несвідомі структури, що впливають на вибір об'єкта кохання та формування романтичних стосунків з ним, вивчали Е. Берн, З.

Фрейд, Е. Фромм та ін. Структурні моделі кохання, що відображають різні складові цього феномену, представлені в роботах Д. Педерсона та М. Шумейкера, З. Рубіна та ін. Крім того, в рамках діяльнісно-особистісного підходу в психології привертають увагу дослідження ціннісно-смыслових підстав, на основі яких люди будують романтичні стосунки (Є.В. Вараксіна, К.К. Платонов, С.Л. Рубінштейн та інші). Що стосується вікового виміру, то феномен особистісного романтичного кохання широко вивчався у спеціалізованій літературі, присвяченій підліткам (І.М. Богдановська, К.О. Бочавер, Є.В. Вараксіна та ін.) [4].

Також заслуговують на увагу погляди, які ставлять ранні стосунки зі значущими іншими в центр розвитку особистості. До них належать теорія прив'язаності Д. Боулбі та теорія об'єктних відносин М. Кляйн. Підхід теорії прив'язаності до романтичних стосунків припускає, що основою здатності до любові є ранній досвід безпечної прив'язаності. За словами Д. Боулбі, автора теорії прив'язаності, новонароджені бачать себе і свою матір як окремі і неповні сутності. Однак, залежно від стосунків між матір'ю та дитиною, дитина зберігає цю здатність до взаємозв'язку протягом усього свого життя. Таким чином формується прив'язаність - емоційна основа людського життя [32].

Існують правила, які слугують індикаторами порядку, в якому вибудовується і розвивається весь континуум бінарних романтичних стосунків, і наразі існує кілька різних підходів, запропонованих українськими та зарубіжними науковцями до визначення та структурування цих етапів, які потребують суттєвого уточнення [14].

Дослідження теорій любові показує, що цей феномен можна описати в різних термінах і пояснити за допомогою різних підходів. Однак не так важливо, чи важливий ранній досвід прив'язаності та втручання батьківських образів як основа для формування прив'язаності та побудови стосунків, як те, чи є ці стосунки близькими та надійними. Зрештою, у сфері стосунків було

проведено багато досліджень, і всі вони сходяться на думці, що почуття безпеки та довіри між партнерами є основою щасливих стосунків.

Романтична діада - це група, сформована адресатом і реципієнтом у процесі взаємодії, яка складається з двох закоханих людей і має унікальні характеристики. Діади, дуже крихкі за своєю природою, потребують тіснішої, регулярнішої та активнішої взаємодії між своїми членами, ніж інші типи груп, оскільки вони розпадаються, коли один з членів залишає групу. Водночас це створює умови для глибшого емоційного задоволення, ніж в інших групах [14].

Загалом А. Романюк виділяє п'ять стадій, починаючи від знайомства і закінчуючи шлюбом, відповідно до яких існують орієнтовні норми побудови і розвитку всього континууму романтичних бінарних стосунків [14]:

Стадія 1: Період Знайомства / початку стосунків або «цукерково-букетний період». Цей етап характеризується першою зустріччю і знайомством двох людей на випадковому або навмисному побаченні. На цьому етапі пара намагається представити себе якнайкраще, приховуючи негативну інформацію, яка може вплинути на подальший розвиток романтичних стосунків, і перебільшуючи позитивні характеристики, щоб заручитися підтримкою партнера.

Стадія 2: Невизначеність або перенасичення. Цей етап вважається найскладнішим у розвитку романтичних стосунків, адже за статистикою саме на цій стадії відбувається найбільша кількість розлучень. Ейфорія романтичних побачень починає згасати, зникає настирлива потреба бачитися, буря емоцій і почуттів вщухає і партнер починає спокійно оцінювати позитивні і негативні риси свого шанувальника.

Стадія 3: Поваги або бажання бути єдиним (єдиною). На цьому етапі міжособистісні стосунки романтичних стосунків стають більш інтимними. Іншими словами, пара зосереджується на посиленні бажання поглибити стосунки, яке супроводжується інтелектуальним потягом.

Стадія 4: Емоційна близькість або дружба. Ця стадія характеризується переходом від інтелектуального потягу до емоційного, тобто емоційної близькості між парою, і характеризується взаємною довірою та повагою, а також змістовним вираженням "образу Я".

Стадія 5: Любов. Це найбільш довгоочікуваний період, оскільки партнери розуміють один одного з півслова, а різні види потягу в романтичних стосунках (фізичний, інтимний, духовний та інтелектуальний) посилюються, супроводжуючись задоволенням від спілкування.

Дослідження М. Міклінкера показує, що в близьких і безпечних стосунках люди поведуться спокійніше в конфліктних ситуаціях і можуть легше їх вирішувати. Це дослідження також підтвердило одну з гіпотез Дж. Боулбі про те, що люди, які довіряють своїм партнерам і стосункам, будуть більш відкритими до нової інформації [32].

Дослідження Б. Фіні показують, що в романтичних стосунках, чим ближчим і довірливішим є партнер, тим більш незалежним і впевненим він є [28]. Таким чином, емоційна близькість між партнерами та відчуття безпеки і довіри у стосунках дозволяють парам легше справлятися з конфліктами, а також бути більш незалежними, прагнути до зростання і підтримувати один одного. За словами С. Джонсон, стосунки також є ключем до фізичного, психічного та емоційного здоров'я, і дослідження це підтверджують [29].

Доктор Д. Готтман вважає, що насправді існує три стадії кохання, ґрунтуючись на дослідженні точок, в яких любов зростає або зменшується протягом розвитку стосунків пари [28].

Стадія 1: закоханість, або лімеренція. Дж. Готтман пов'язує цю стадію з терміном "лімеренція", введеним Д. Тено в 1979 році. Лімеренція - це стадія закоханості, яка характеризується фізичними симптомами, такими як почервоніння, тремтіння, прискорене серцебиття, пристрасть, одержимість, галюцинації, сексуальне збудження і страх бути відкинутим.

Фаза 2: Зміцнення довіри. Любов на фазі 2 чергується з роздратуванням, відчаєм, розчаруванням, сумом і гнівом. Побудова довіри вимагає, щоб ви

ставили інтереси іншої людини вище за свої власні. Дж. Готтман називає цю фазу "ATTUNE". Це означає "налаштування" або "пристосування", але також представляє п'ять процесів цієї фази: обізнаність, толерантність, увагу до потреб партнера, необоронне слухання та емпатію [28].

Етап 3. Формування прихильності та лояльності ключовим показником цієї фази є справедливий розподіл влади у стосунках. Готтесман зазначає, що дуже важко побудувати глибоку і тривалу довіру у відносинах, де асиметрія влади є небажаною, тобто де один з партнерів сприймає розподіл влади як несправедливий [28].

За словами дослідників, наші близькі регулюють наші емоції та внутрішні процеси. Коли любов не працює належним чином, ми завдаємо болю іншим. Це довела психолог Н. Айнбергер. Її дослідження показують, що неприйняття і заперечення активують ті ж самі нейрони в тій самій частині мозку, що й фізичний біль. Ця частина мозку також стимулюється, коли партнери емоційно віддалені один від одного [29]. Таким чином, якісні стосунки є основою щасливих стосунків. Такі стосунки позитивно впливають на емоційний стан людини, що відображається на її фізичному та психічному здоров'ї.

В. В. Едвардс також пов'язала стадії "закоханості" з різними гормонами і виділила дві стадії: 1) дика пристрасть і бажання, де домінують статеві гормони (тестостерон і естроген); і 2) потяг, коли пара переповнена емоціями і занурена у стосунки. Під час цієї фази нейромедіатори відповідають за відчуття. Дофамін змушує вас відчувати себе переможцем, коли ви поруч з коханою людиною, норадреналін змушує вас відчувати сильне серцебиття, червоніти і потіти, коли кохана людина поруч з вами [27].

Такої ж думки дотримується доктор Д. Кошава, яка вважає, що на ранніх стадіях стосунків пари перебувають під гормональним впливом і відчують три почуття кохання: ейфорію, загрозу і виснаження [30].

В. В. Едвардс стверджує, що після диких почуттів пристрасті та непереборного потягу настає фаза пристосування, яка зміцнює зв'язок пари і

змушує їх відчувати прив'язаність один до одного. Гормони окситоцин і вазопресин відповідають за цю фазу, що дозволяє підтримувати довготривалі стосунки з партнером і відчувати більшу відповідальність [27].

А. Маслоу, який писав про любов, виділяв два типи любові: дефіцитарну та буттєву. Дефіцитарна любов характеризується тим, що базові потреби, такі як потреба в самоповазі, не задовольняються або виникають через страх самотності. Маслоу стверджував, що буттєва любов викликає глибші емоції, триває довше і приносить більше задоволення, ніж дефіцитарна [31].

Про це писав ще Е. Фромм, розрізняючи зрілу любов і симбіотичний союз. Симбіотичний союз має дві форми - садизм і мазохізм, які є взаємозалежними і іноді міняються місцями". Зріла любов - це союз за умови збереження цілісності особистості та індивідуальності". Зріла любов також передбачає турботу, повагу і відповідальність [23]; А. Маслоу і Е. Фромм сходяться на думці, що любов є невід'ємним елементом людського життя і що вона буває двох типів: зріла і симбіотична.

На відміну від вищезгаданих експертів, психолог Р. Стернберг виокремлює більше видів любові. Згідно з теорією цього дослідника, стосунки, які приносять задоволення, включають в себе такі елементи, як прихильність, пристрасть і близькість. Це пояснюється тим, що кожен з цих елементів важливий для цілісної любові. Прихильність до партнера - це когнітивний елемент любові, пристрасть - мотиваційний елемент, а близькість - емоційний елемент. Різні прояви цих елементів формують сім типів любові: емпатію, захоплення, порожню любов, романтичну любов, романтичне кохання, дружбу, фаталістичну любов та ідеальну любов [33]. Згідно зі Стернбергом, ідеальна любов ґрунтується на зобов'язанні, близькості та пристрасті, тобто вона збалансована у своїх когнітивних, емоційних та мотиваційних елементах. Психоаналітики описують зрілу любов крізь призму об'єктивних стосунків, які формуються в процесі проходження людиною етапів психологічного розвитку.

Т. Ренц [14], натомість, акцентує увагу на причинно-наслідковому зв'язку між мотиваційною сферою людини та потребами, цілями і завданнями, а також стратегіями і тактиками поведінки суб'єкта і класифікує стадії розвитку романтичної комунікації на п'ять, порядок яких є нестабільним і визначається індивідуально для кожної романтичної пари.

(1) Ініціація: стадія ініціації характеризується встановленням первинного контакту з потенційним романтичним партнером, представленого переважно вступними комунікативними станами і заснованого на почутті атракції. Спілкування має фразовий характер.

2) Оцінювання: на етапі оцінювання партнер реалізує низку потреб, таких як спілкування, обмін інформацією, новаторство, створення гарного враження тощо, але базовою потребою є набуття первинного враження про партнера, яке існує у свідомості зі сформованим під час спілкування образом реальної особистості (враження про особистість) Це визначає оціночну активність суб'єкта, яка пов'язує ментальний образ романтичного партнера. Спілкування є топологічним та інформаційним.

3) Пізнання: когнітивна фаза характеризується збільшенням інтенсивності спілкування для задоволення певних потреб. До когнітивних, прагматичних і комунікативних потреб відносяться: пізнання і розуміння, новаторство, запит і обмін інформацією, афіліація (від англ. affiliation - зв'язок, приналежність, тобто потреба людини у встановленні теплих і емоційно значущих відносин з іншими, потреба в спорідненості), співпраця. Спілкування є інформаційним, інтимно-особистісним і зачіпає особистісну, моральну, пізнавальну, етичну та інші сфери людського життя.

4) Інтенсифікація відносин: на цьому етапі відбувається задоволення потреби в прихильності, переживанні та інтеграції, а також вираження емоцій, інтимне емоційне звернення, формування емоційного настрою та модифікація моделі світу. Вищезазначені потреби призводять до конкретних комунікативних цілей, таких як демонстрація емпатії та прихильності, розуміння ролі романтичного партнера, коригування світогляду, розуміння

очікувань партнера, поділ емоцій та почуттів з партнером тощо. Інтенсивність спілкування значно зростає, частішими стають діалог і бесіда, діалог між партнерами стає більш активним, а спілкування - більш довірливим.

5) Формалізація відносин: цей етап базується на таких потребах, як: любити і бути коханим, потреба в чесності та гармонії, включеності/прив'язаності, інтимності, безпеці та стабільності. Цей етап включає в себе важливі комунікативні ситуації зі своїми особливостями, такі як пропозиція, заручини, парубочий/дівич-вечір, шлюб/реєстрація.

О. Кернберг також продовжує свої міркування на основі теорії М. Кляйн, пишучи, що якість романтичних стосунків значною мірою залежить від інтеграції початкових об'єктних відносин". Відсутність інтеграції інтерналізованих "дійсно хороших" і "дійсно поганих" об'єктних відносин призводить до примітивної ідеалізації в романтичних стосунках осіб з пограничною особистістю. Нереалістична якість ідеалізації може легко призвести до конфлікту і розриву стосунків. Ідеалізації, які не витримують амбівалентності, тобто ті, що легко руйнуються будь-якою агресією у стосунках, є ненадійними та незадовільними, а парам бракує здатності глибоко співпереживати один одному" [26].

Загалом, усі вищезазначені стадії або фази розвитку стосунків між чоловіком і жінкою мають основний недолік - почуття, емоції та переживання не завжди розвиваються, а іноді, натомість, пари відчують дисгармонію, виникають конфліктні ситуації, які призводять до погіршення стосунків. А ось модель, яку впровадив Марк Кнепп, містить два варіанта розвитку: розгортання відносин та припинення відносин (розпад). Дослідник виділяє наступні етапи у стадії розгортання відносин 1) Ініціація: це найкоротша фаза, і партнери прагнуть створити позитивне перше враження. 2) Експериментування або розвідка: партнери дізнаються один про одного і намагаються знайти спільні інтереси, щоб вирішити, чи продовжувати стосунки; 3) Інтенсифікація: на цій фазі стосунки зміцнюються і стають більш довірливими, партнери обмінюються інформацією; 4) Інтеграція: рівень

близькості зростає, стосунки поглиблюються і партнери починають ділитися професійними і менш формальними аспектами, партнери обмінюються особистою інформацією. (5) Об'єднання - на цьому етапі пара оголошує про свої стосунки (заручини, шлюб) і виконує свої юридичні зобов'язання [14].

Під час розвитку міжособистісних стосунків іноді виникають непорозуміння і конфлікти, тому стосунки погіршуються і закінчуються. Існує також п'ять стадій розпаду стосунків: 1) байдужість: зниження інтересу до партнера. 2) обмеження: зустрічі та контакти стають рідшими, встановлюються обмеження у спілкуванні, з'являється особистий простір. 3) стагнація: стосунки більше не викликають інтересу, зрідка зустрічаючись на людях або з невідворотних причин. 4) уникнення: на цьому етапі пари свідомо уникають одне одного та обмежують усі форми спілкування. 5) припинення: стосунки повністю припиняються, і кожен з партнерів іде своїм шляхом [14].

3. Фрейд звернув увагу на феномен "множинного вибору об'єктів". Перший вибір - "ідеал майбутнього коханого" - здійснюється в дошкільному віці, на рівні абстрактних дитячих уявлень; при другому об'єктному виборі бажаний об'єкт обирається в контексті встановлення реальних міжособистісних стосунків, а не абстрактного конструювання ідеального майбутнього [4].

Вивчаючи комплекс Едипа та Електри (З. Фрейд, К.Г. Юнг) та феномен батьківського програмування в транзактному аналізі (Е. Берн), вчені показали значний вплив образів батьківської сім'ї на формування образу майбутньої сім'ї індивіда [4].

За З. Фройдом [22], для того, щоб створити зрілі об'єктні стосунки в парі, кожен з партнерів повинен мати такі елементи:

1. сексуальне збудження до об'єкта любові, яке трансформується в еротичне бажання;
2. форма компромісу для реалізації цього бажання;
3. ніжність: виникає внаслідок об'єднання лібідозного та агресивного "я" з репрезентацією об'єкта;

4. ідентифікація з партнером;
5. зріла ідеалізація, в якій суб'єкт зберігає здатність підтверджувати ідентичність і реальність его;
6. взаємна ідентифікація із зобов'язаннями перед партнером, що зрештою формує міжособистісне супер-его партнера.

Отже, стосунки є важливим фактором фізичного та психічного здоров'я. Більше того, якісні стосунки є основою щасливих стосунків і позитивно впливають на емоційний стан людини. Дослідники теорії прив'язаності описують якісні романтичні стосунки як надійні, безпечні та емоційно близькі. Гуманісти та неофрейдистські психологи вважають, що це зріла форма любові, яка забезпечує емоційну близькість та довіру у стосунках і є невід'ємною частиною людського життя. Справжня і творча любов також зберігає ідентичність партнера і забезпечує прийняття, свободу і щастя. Психоаналітики пояснюють любов через призму лібідо та об'єктних відносин. Можна зробити висновок, що зріла любов у психоаналітичному розумінні - це поєднання певних об'єктних стосунків партнерів, сформованих у процесі успішного проходження відповідних стадій психологічного розвитку, і лібідо-психологічного потягу, який є рушійною силою любові.

Висновки до розділу I

Конфлікт - це загострення суперечностей у випадку зіткнення інтересів, поглядів, думок, позицій, що відбувається між його суб'єктами (учасниками) в конкретній ситуації.

Конфлікт - це динамічне явище, яке має свою структуру та елементи. До основних елементів конфлікту зазвичай відносять суб'єктів конфлікту, умови протікання, образи конфліктної ситуації, можливі дії учасників та результат конфліктної ситуації.

Існують певні стратегії поведінки людей в конфлікті. Найпопулярнішою є класифікація К. Томаса, до якої входить стиль конкуренції, стиль ухилення, стиль пристосування, стиль співпраці та стиль компромісу.

Ранній дорослий вік це період становлення індивіда як особистості, в основі цього лежить укріплення такої психологічної структури як «Я-концепція». Саме в цей період відбувається пошук та закріплення цінностей особистості, кар'єрний зріст, створення сім'ї. Існує окремий напрям у психології конфліктів, присвячений дослідженню сімейних, подружніх конфліктів та конфліктів у партнерських стосунках.

У віці ранньої дорослості активно створюються і підтримуються романтичні стосунки, в яких так само, як і в будь-яких інших стосунках, відбуваються конфлікти. Різні автори висловлюють думку, що інтенсивність конфліктів може залежати від стадії романтичних чи подружніх стосунків. Наразі виділяють декілька підходів до виділення етапів динаміки стосунків. Ми обираємо для нашого дослідження наступну теорію стадій розвитку стосунків: період знайомства /початку стосунків (популярна назва – «цукерково-букетний період»); невизначеність або перенасичення; повага або бажання бути єдиним (єдиною); емоційна близькість або дружба, любов.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ У РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2.1. Методи і методики дослідження конфліктів у романтичних стосунках в ранньому дорослому віці

Наше дослідження було проведене за допомогою онлайн анкети, яка була підготовлена за допомогою Google Forms.

Метою нашого дослідження було дослідити особливості вибору стратегій поведінки у конфліктній ситуації залежно від стадії розвитку, на якому знаходяться романтичні стосунки у людей в період раннього дорослого віку.

В нашому дослідженні взяло участь 50 учасників, з яких 37 (74%) жінок та 13 (26%) чоловіків, віком від 20 до 40 років. Їм було поставлене питання, чи перебувають вони у романтичних стосунках, і якщо так, то на якому періоді стосунків вони знаходяться. 8 (14%) учасників відповіли, що вони не знаходяться в романтичних стосунках, вони були виключені з дослідження, та їх відповіді в подальших кроках не оброблялися. Загалом було проаналізовано відповіді 42 учасників.

Для дослідження стадії романтичних стосунків, побудування профілю взаємин, особливості вибору стратегій поведінки та рівня конфліктності ми використали наступні методики досліджень:

- 1.** Методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н. В. Грішиної).
- 2.** Методика «Особистісна агресивність і конфліктність» (Є. П. Ільїн, П. А. Ковальов).
- 3.** Методика «Тріада любові за Р. Стернбергом».
- 4.** Методика «Профіль стосунків Р. Борнштейн» (адаптація О. П. Макушиної).

Методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н. В. Грішиної) спрямована на визначення стратегій поведінки у

конфліктній ситуації. В основі методики лежить двовимірна модель автора, яка містить дві складових кооперація (орієнтація на інтереси інших людей чи опонентів) і напористість (концентрація на власних інтересах). З цих двох компонентів впливають 5 стратегій поведінки у конфлікті: змагання, пристосування, компроміс, уникнення, співпраця.

Методика «Особистісна агресивність і конфліктність» (Є. П. Ільїн, П. А. Ковальов) визначає рівень схильності суб'єкта до конфліктності та агресивності, як особистісних рис. Методика містить у собі питання, які розподіляються на 8 шкал: запальність, наступальність, образливість, непоступливість, компромісність, мстивість, нетерпимість до думки інших, підозрілість.

Методика «Тріада любові за Р. Стернбергом» базується на теорії кохання Р. Стернберга, яка складається із трьох компонентів: інтимність, пристрасть, обов'язок. З цих трьох компонентів впливає 8 типів кохання: відсутність кохання, симпатія (дружба), закоханість, порожнє кохання, романтичне кохання, дружнє кохання, фатальне кохання, досконале кохання.

Методика «Профіль стосунків Р. Борнштейн» (адаптація О. П. Макушиної) діагностує наступні міжособистісні характеристики: міжособистісна залежність, нормативна здорова залежність, деструктивне відокремлення. Методика складається із шкал: деструктивна надзалежність, дисфункціональне відокремлення, здорова залежність.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження конфліктів у романтичних стосунках в ранньому дорослому віці

Всі дані оброблялися за допомогою програми SPSS Statistics 22. Першим кроком було зробити описову статистику. Описова статистика була зроблена за такими змінними, як вік, стать, період (етап) в романтичних стосунках, також були визначені середні значення та стандартні відхилення всіх шкал та змінних нашого дослідження.

Дані в Таблиці 1 представляють статистику щодо середніх показників віку досліджуваних в залежності від статі. Дані вказують, що середня вікова група жінок складає 27,2 років зі стандартним відхиленням 8,44, а середня вікова група чоловіків складає 26,8 років зі стандартним відхиленням 7,89. Загальна середня вікова група, яка включає жінок та чоловіків, складає 27,1 років зі стандартним відхиленням 8,21.

Таблиця 1

Середні показники по віку учасників залежно від статі

Стать	N	Mean	Std. Dv
Жіноча	31	27,2	8,44
Чоловіча	14	26,8	7,89
Разом	42	27,1	8,21

Для підтвердження чи спростування наших гіпотез наступним завданням було розподілити учасників на групи залежно від стадій романтичних стосунків, на яких вони перебувають. Розподілення відбулося на основі зазначених відповідей учасників на питання «Якщо Ви знаходитесь в романтичних стосунках, вкажіть, будь ласка, їхню тривалість».

На Рис. 1 можемо бачити, що учасники дослідження рівномірно розподілені між групами, які перебувають у стосунках різної тривалості - як в короткотривалих, які нещодавно почалися, так і середньої й довгої (від 5-ти років) тривалості. Найбільш численною категорією є група досліджуваних, які перебувають у стосунках від 9 місяців до 2-х років (29%), найменш численною - від 2-х до 4-х років (21%).



Рис. 1. Період (тривалість) романтичних стосунків

Розподіляючи досліджуваних відповідно стадій стосунків ми також врахували результати методик «Тріада любові за Р. Стернбергом» і «Профіль стосунків Р. Борнштейн» (адаптація О. П. Макушиної). Розподіл відбувався за принципом: якщо у учасника в стосунках переважала тенденція до компоненту пристрасті за Р. Стернбергом та за профілем стосунків переважала деструктивна надзалежність, а в тривалості стосунків учасник вказував період до 9 місяців, він був розподілений до групи зі стадією Знайомства / початку романтичних стосунків. Принцип по решті стадій зазначений в Таблиці 2.

Таблиця 2

Розподілення учасників до груп за стадіями романтичних стосунків

Стадія	Період в стосунках	Тріада любові за Р. Стернбергом	Профіль стосунків Р. Борнштейн» (адаптація О. П. Макушиної)
Знайомство/ початок романтичних стосунків	До 9 місяців	Пристрасть, інтимність	Деструктивна зверхзалежність
Перенасичення та Терпіння	Від 9 місяців до 3-х років	Обов'язок	Дисфункційне відокремлення
Душевна близькість та Справжня любов	Від 3-х і більше років	Інтимність, пристрасть, обов'язок	Здорова залежність

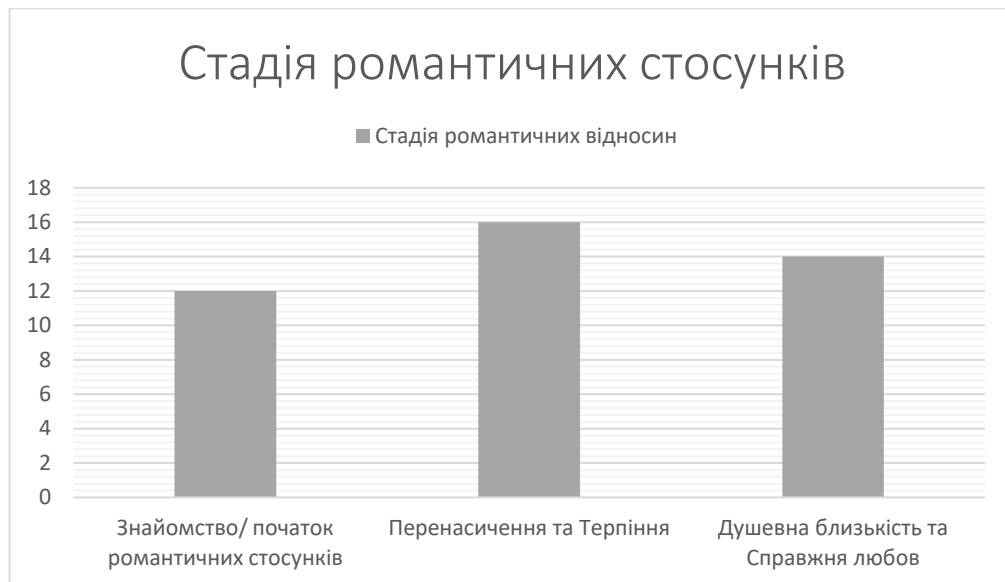


Рис. 2. Розподіл стадій романтичних стосунків

На Рис. 2 можемо побачити результати нашого розподілення учасників на групи за стадіями романтичних стосунків. Учасники дослідження були розподілені більш-менш рівномірно. На стадії «Знайомства / початку стосунків» є 12 учасників, на стадії «Перенасичення та Терпіння» є 16 учасників, на стадії «Душевна близькість та Справжня любов» є 14 учасників.

На Рис.3 ми можемо бачити розподіл учасників по групах за стадіями романтичних стосунків та їх стратегії поведінки у конфлікті. Слід почати з того, що найбільша кількість учасників на стадії «Знайомства / початку стосунків» мають пристосування та уникнення як головну стратегію поведінки. Можемо припустити, що на даній стадії людина має тенденцію уникати конфлікту, це може проявлятися, наприклад у запереченні та несприйнятті конфлікту, у схильності вважати цей конфлікт безпечним, не брати на себе відповідальність за прийняття рішення, утримуватися від спору чи дискусії. А також, у випадку пристосування, у учасників на стадії «Знайомства / початкового періоду» є намір піти від конфлікту, шляхом пристосування до думки опонента та жертвування власними інтересами.

На стадії «Перенасичення та Терпіння» та «Душевна близькість та Справжня Любов» найбільша кількість учасників мають співпрацю, як головну стратегію поведінки. Можемо припустити, що учасники мають

тенденцію до вирішення конфлікту конструктивним способом, орієнтуючись і на власні інтереси, і на інтереси опонента.

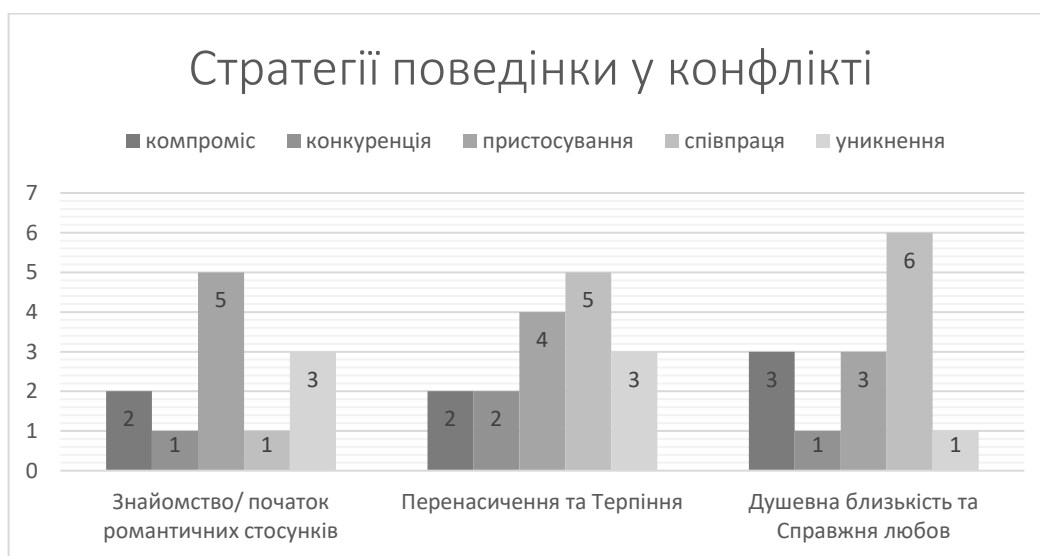


Рис. 3. Розподіл стратегій поведінки у конфлікті залежно від стадії романтичних стосунків

На основі Рис. 3 ми поки не можемо підтвердити наші гіпотези, але вже на гістограмах бачимо деяку тенденцію до окремих стратегій поведінки в конфлікті залежно від стадії романтичних стосунків. В гіпотезах ми припускали, що на стадії «Знайомства / початку стосунків» пріоритетними стратегіями є уникнення та пристосування. Рис. 3 показує, що найбільше людей в цій групі мають дані стратегії. Також ми припускали, що на стадії «Душевна близькість та Справжня любов» пріоритетними стратегіями є компроміс та співпраця, на малюнку бачимо, що в цій групі найбільше учасників обирають співпрацю як головну стратегію поведінки у конфлікті.

Рис. 4 представляє розподіл даних по методиці «Особистісна агресивність і конфліктність» (Є. П. Ільїн, П. А. Ковальов) залежно від стадії романтичних стосунків. За цією методикою ми визначили рівень позитивної агресивності, рівень негативної агресивності та загальний показник конфліктності. Як бачимо, найвищий рівень конфліктності виявляється на стадії «Знайомства / початку стосунків», це може означати, що саме на цій стадії більша кількість людей схильна вступати у конфлікти, передумовами у даному випадку можуть бути невпевненість, почуття невизначеності, втома,

різка зміна настрою, підвищена збудливість. Найменший рівень конфліктності виявлено на стадії «Душевна близькість та Справжня любов», що може означати, що менша кількість людей на цій стадії схильна вступати у конфлікти, та конфлікти виникають з меншою частотою.

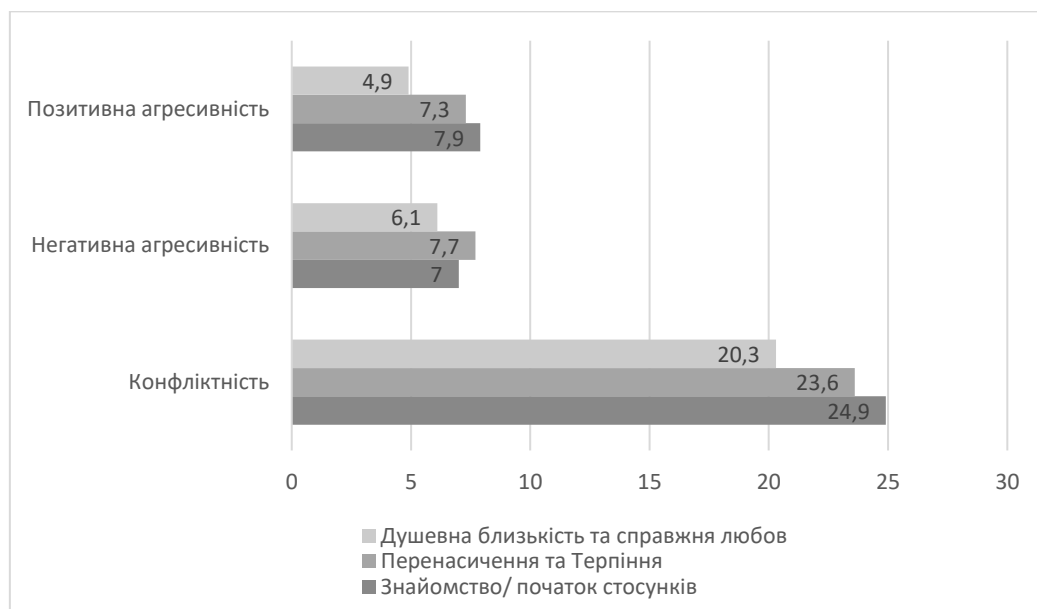


Рис. 4. Середні значення позитивної агресивності, негативної агресивності та загального показнику конфліктності залежно від стадії романтичних стосунків

Негативна агресивність має найвищий рівень на стадії «Перенасичення та Терпіння», це може означати, що учасники на цій стадії схильні до поведінки, яка приносить дискомфорт іншим, та мають такі характеристики, як мстивість, нетерпимість до думки інших. Найнижчий рівень присутній на стадії «Душевна близькість та Справжня Любов», що може означати меншу схильність учасників на цій стадії до мстивості та нетерпимості до оточуючих. Позитивна агресивність має найвищий рівень на стадії «Знайомства / початку стосунків», а найнижчий - на стадії «Душевна близькість та справжня любов». Це може означати, що на стадії «Знайомства / початку стосунків» люди більш схильні до напористості, наступальності та непоступливості, загалом схильні до такої поведінки, яка може допомогти в досягненні власної цілі, але приносить дискомфорт оточуючим. На стадії «Душевна близькість та Справжня любов» навпаки схильність до даних характеристик є меншою.

Дані у Таблиці 3 представляють середні значення змінних дослідження для всієї вибірки. Змінні включають такі конструкти, як близькість, пристрасть, обов'язок, деструктивну надзалежність, дисфункційне відокремлення, здорову залежність.

Близькість відображає, наскільки сильно людина відчуває потребу бути близькою до партнера і мати глибокі взаємні стосунки. Пристрасть відображає, наскільки сильно людина відчуває пристрасть до партнера і наскільки сильно вона потребує відповідного відгуку. Обов'язок відображає, наскільки сильно людина відчуває потребу виконувати свої зобов'язання перед партнером.

Деструктивна надзалежність відображає рівень надмірної залежності людини, яка може призводити до деструктивної поведінки. Дисфункційне відокремлення відображає рівень відчуженості людини від партнера і може вказувати на дисфункційні взаємини з ним. Здорова залежність відображає, наскільки сильно людина відчуває потребу в залежності від партнера, але при цьому здатна підтримувати здорові відносини.

Таблиця 3

Середні значення та Стандартні відхилення по змінних дослідження

Змінна	N	Mean	SD
Близькість	42	113,07	16,486
Пристрасть	42	109,12	20,025
Обов'язок	42	103,79	23,543
Деструктивна зверхзалежність	42	30,79	6,650
Дисфункційне відокремлення	42	33,45	5,726
Здорова залежність	42	35,26	5,743

Середні значення по методиці «Особистісна агресивність і конфліктність» (Є. П. Ільїн, П. А. Ковальов)

Шкала	N	Mean	SD
Знайомство/ початок романтичних стосунків			
Запальність	12	5,4	2,21
Наступальність	12	2,1	1,46
Образливість	12	3,6	1,87
Непоступливість	12	2,8	1,19
Безкомпромісність	12	8,1	1,51
Мстивість	12	2,9	1,98
Підозрілість	12	3,1	0,86
Нетерпимість до думки інших	12	2,9	1,16
Позитивна агресивність	12	7,9	3,23
Негативна агресивність	12	7,0	3,44
Загальний показник конфліктності	12	24,9	6,10
Перенасичення та Терпіння			
Запальність	16	7,2	2,32
Наступальність	16	3,5	2,40
Образливість	16	4,1	2,18
Непоступливість	16	3,8	2,25
Безкомпромісність	16	7,4	1,69
Мстивість	16	3,8	1,92
Підозрілість	16	4,9	2,09
Нетерпимість до думки інших	16	3,9	1,64
Позитивна агресивність	16	7,3	3,70
Негативна агресивність	16	7,7	2,73
Загальний показник конфліктності	16	23,6	4,50
Душевна близькість та Справжня любов			
Запальність	14	5,4	2,21
Наступальність	14	2,1	1,46
Образливість	14	3,6	1,87
Непоступливість	14	2,8	1,19
Безкомпромісність	14	8,1	1,51
Мстивість	14	2,9	1,98
Підозрілість	14	3,1	0,86
Нетерпимість до думки інших	14	3,1	1,92
Позитивна агресивність	14	4,9	1,94
Негативна агресивність	14	6,1	3,05
Загальний показник конфліктності	14	20,3	3,34

Дані у Таблиці 4 містять середні значення та стандартні відхилення по методиці «Особистісна агресивність та конфліктність» (Є. П. Ільїн, П. А. Ковальов) залежно від стадії романтичних стосунків. З цих даних бачимо, що на стадії «Знайомства / початку стосунків» найбільш вираженими є запальність та безкомпромісність. На стадії «Перенасичення та Терпіння»

найвищі показники присутні теж по шкалам запальність та безкомпромісність. Однак запальність на стадії «Перенасичення та терпіння» є набагато вищою ніж на стадії «Знайомства / початку стосунків». На стадії «Душевна близькість та справжня любов» за середніми значеннями знову переважають шкали запальність та безкомпромісність. Однак саме на цій стадії безкомпромісність є найвищою, порівняно з іншими стадіями.

Наступним нашим кроком було визначення кореляції між змінними. Оскільки розподіл учасників дослідження на три групи залежно від стадії романтичних стосунків створило номінальну змінну, а результати за методикою дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н. В. Грішиної) були якісними, першим кроком ми зробили Хі квадрат Пірсона, щоб подивитися чи є залежності між цими змінними. Таблиця 5 є комбінаційною таблицею, яка представляє кількість збігів між кожною стадією та стратегією, а також відсотки від загальної кількості учасників. З цієї таблиці бачимо, що найбільш ефективна стратегія у конфлікті для пар, які перебувають у душевній близькості та справжній любові - співпраця. Цю стратегію обрали у 42,9% випадків.

Для пар, які перебувають на стадії «Знайомства/ початку стосунків» (у цукерково-букетному періоді), найбільш ефективною стратегією виявилася конкуренція. Цю стратегію обрали у 41,7% випадків.

Для пар, які перебувають на стадії «Перенасичення та Терпіння», найбільш ефективною стратегією виявилася співпраця. Цю стратегію обрали у 31,3% випадків.

Найменш ефективна стратегія у конфлікті для всіх груп - уникнення. Важливо зазначити, що найефективніша стратегія може змінюватися в залежності від контексту конфлікту та характеру взаємовідносин у парі.

Таблиця 5

Комбінаційна таблиця стратегій поведінки в конфлікті залежно від стадії романтичних стосунків

	Стратегія поведінки у конфлікті					Всього
	Співпраця	Конкуренція	Пристосування	Компроміс	Уникнення	
Душевна близькість та Справжня Любов						
Кількість	6	1	3	3	1	14
Очікувана кількість	4	1,3	4	2,3	2,3	14
%	42,9%	7,1%	21,4%	21,4%	7,1%	100%
Знайомство/ початок романтичних стосунків						
Кількість	1	1	5	2	3	12
Очікувана кількість	3,4	1,1	3,4	2	2	12
%	8,3%	8,3%	41,7%	16,7%	25%	100%
Перенасичення та Терпіння						
Кількість	5	2	4	2	3	16
Очікувана кількість	4,6	1,5	4,6	2,7	2,7	16
%	31,3%	12,5%	25%	12,5%	18,8%	100%
Всього						
Кількість	12	4	12	7	7	42
Очікувана кількість	12	4	12	7	7	42
%	28,6%	9,5%	28,6%	16,7%	16,7%	100%

Однак в Таблиці 6 можемо бачити, що за статистичним критерієм Хі-квадрат Пірсона різниця між групами не є значущою 0,679 при $p < 0,05$. Це означає, що вибір стратегії конфлікту на різних стадіях романтичних стосунків не має статистично значимої різниці. Ці результати можуть бути пов'язані з тим, що наша вибірка містила тільки 44 учасників, у випадку більшої вибірки значущість могла бути виявленою.

Таблиця 6

Хі-квадрат Пірсона по методиці дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н. В. Грішиної) залежно від стадії романтичних стосунків

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5,713	8	0,679
Likelihood Ratio	6,323	8	0,611
N of Valid Cases	42		

Наступним кроком статистичного аналізу був однофакторний дисперсійний аналіз, за допомогою якого ми змогли проаналізувати показники агресивності та конфліктності у трьох групах, які були сформовані в залежності від стадії романтичних стосунків. Для "Негативної агресивності" р-значення більше 0,05, що означає, що ми не можемо відхилити нульову гіпотезу (гіпотезу про те, що залежна змінна не впливає на результат) на рівні значущості 0,05. Значення Partial Eta Squared для цієї залежної змінної дуже низьке (0,050), що свідчить про слабкий вплив на результат.

Для "Позитивної агресивності" та "Рівня конфліктності" р-значення менше 0,05, що означає, що ми можемо відхилити нульову гіпотезу про те, що залежна змінна не впливає на результат, на рівні значущості 0,05. Значення Partial Eta Squared для цих залежних змінних високі (0,148 та 0,147 відповідно), що свідчить про сильний вплив на результат.

Таблиця 7

Однофакторний дисперсійний аналіз конфліктності та агресивності залежно від стадії романтичних стосунків

	Залежна змінна	df	F	Sig.	Partial Eta Squared
Стадія романтичних стосунків	Негативна агресивність	2	1,029	0,367	0,050
	Позитивна агресивність	2	3,387	0,044	0,148
	Рівень конфліктності	2	3,364	0,045	0,147

Таблиця 8 представляє результати аналізу середніх різниць (Mean Difference) між двома різними стадіями романтичних стосунків (I та J) для залежних змінних "Позитивна агресивність" та "Рівень конфліктності".

Значення в стовпці "Mean Difference (I-J)" відображають різницю між середніми значеннями залежної змінної у двох стадіях романтичних стосунків. Наприклад, для "Позитивної агресивності" середнє значення на стадії «Знайомства / початку стосунків» (в цукерково-букетному періоді) на 2,99 більше, ніж у періоді душевної близькості і справжньої любові.

Значення в стовпці "Sig." відображають рівень значущості різниці між середніми значеннями залежної змінної у двох стадіях романтичних стосунків. Якщо значення в цьому стовпці менше за 0,05, то різниця є статистично

значущою. У цьому випадку для обох залежних змінних різниця між середніми значеннями майже досягає рівня значущості 0,05 ($p=0,060$ та $p=0,053$ відповідно).

Отже, можна сказати, що є слабкий доказ того, що середні значення "Позитивної агресивності" та "Рівня конфліктності" можуть залежати від стадії романтичних стосунків, але це не досягає рівня статистичної значущості на рівні 0,05.

Таблиця 8

Множинні порівняння Бонферроні

Залежна змінна	(I) Стадія романтичних стосунків	(J) Стадія романтичних стосунків	Mean Difference (I-J)	Sig.
Позитивна агресивність	Душевна близькість і Справжня Любов	Знайомство / початок стосунків	-2,99	0,060
Рівень конфліктності	Душевна близькість і Справжня Любов	Знайомство / початок стосунків	-4,63	0,053

Ще одним важливим кроком у статистичному аналізі була кореляція між змінними. Таблиця 9 представляє результати кореляційних аналізів між трьома змінними конфліктності (негативна агресивність, позитивна агресивність, рівень конфліктності) та трьома типами функціонування відносин (деструктивна надзалежність, дисфункційне відокремлення та здорова залежність). Кожна клітина містить значення кореляції Пірсона для кожної пари змінних.

Загалом, результати показують слабкі та помірні статистично значущі кореляції між досліджуваними змінними.

За результатами аналізу, негативна агресивність має статистично значущу позитивну кореляцію з дисфункційним відокремленням ($r = 0,356$, $p = 0,021$) та статистично значущу від'ємну кореляцію зі здоровою залежністю ($r = -0,346$, $p = 0,025$). Це означає, що чим вищий рівень негативної агресивності, тим більша ймовірність дисфункційного відокремлення стосунків та менша ймовірність здорової залежності.

Позитивна агресивність не має статистично значущої кореляції з рівнем конфліктності, але має слабку кореляцію зі здоровою залежністю (кореляція Пірсона = -0,276, $p = 0,077$).

Дисфункційне відокремлення корелює з рівнем конфліктності (кореляція Пірсона = 0,294, $p = 0,059$), але не має статистично значущої кореляції з позитивною або негативною агресивністю.

Здорова залежність корелює з рівнем конфліктності (кореляція Пірсона = -0,351, $p = 0,023$) та має слабку кореляцію з негативною агресивністю (кореляція Пірсона = -0,346, $p = 0,025$), що може свідчити про те, що люди з високим рівнем здорової залежності можуть бути більш миролюбними та менш схильними до агресії

Рівень конфліктності має статистично значущу позитивну кореляцію з деструктивною зверхзалежністю ($r = 0,371$, $p = 0,016$), що означає, що більш високий рівень конфліктності пов'язаний з більшою деструктивністю відносин.

Отже, ці результати підтверджують те, що агресивність та рівень конфліктності можуть впливати на функціонування відносин.

Таблиця 9

Кореляційна матриця по статистичному критерію Пірсона між змінними профілю відносин та агресивністю і конфліктністю

		Негативна агресивність	Позитивна агресивність	Рівень конфліктності
Деструктивна зверхзалежність	Кореляція Пірсона	0,145	-0,125	,371*
	Sig. (2-tailed)	0,361	0,43	0,016
	N	42	42	42
Дисфункційне відокремлення	Кореляція Пірсона	,356*	0,191	0,294
	Sig. (2-tailed)	0,021	0,226	0,059
	N	42	42	42
Здорова залежність	Кореляція Пірсона	-,346*	-0,276	-,351*
	Sig. (2-tailed)	0,025	0,077	0,023
	N	42	42	42

Примітка: **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Таблиця 10 містить результати кореляційного аналізу між трьома видами агресивності (негативна, позитивна) та рівнем конфліктності, які вимірювалися для різних типів міжособистісних відносин (близькість, пристрась, обов'язок).

Загалом, коефіцієнти кореляції між агресивністю та рівнем конфліктності досить низькі (від -0,233 до 0,071), що свідчить про те, що ці дві змінні не дуже пов'язані між собою в досліджуваних відносинах.

Зокрема, для близьких відносин між агресивністю та рівнем конфліктності виявлено коефіцієнти кореляції, які не є статистично значущими (значення $p > 0,05$).

Для відносин на основі пристрасі знову виявлено досить низькі коефіцієнти кореляції між агресивністю та рівнем конфліктності, причому жоден з них не є статистично значущим.

Найвищий коефіцієнт кореляції між агресивністю та рівнем конфліктності виявлено для відносин на основі обов'язку, але він також є досить низьким та не є статистично значущим.

Таблиця 10

Кореляційна матриця по статистичному критерію Спірмена між компонентами тріади Р. Стернберга та агресивністю і конфліктністю

		Негативна агресивність	Позитивна агресивність	Рівень конфліктності
Близькість	Коефіцієнт кореляції	-0,233	-0,223	0,071
	Sig. (2-tailed)	0,138	0,155	0,657
	N	42	42	42
Пристрасть	Коефіцієнт кореляції	-0,122	-0,078	-0,12
	Sig. (2-tailed)	0,441	0,622	0,45
	N	42	42	42
Обов'язок	Коефіцієнт кореляції	-0,231	-0,247	0,019
	Sig. (2-tailed)	0,14	0,115	0,907
	N	42	42	42

Примітка: **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Отже, з цієї таблиці можна зробити висновок, що немає кореляційного зв'язку між агресивністю та рівнем конфліктності в досліджуваних нами романтичних стосунках. Проте, є інші фактори, які можуть впливати на рівень

конфліктності в цих відносинах, і вони можуть бути предметом подальшого дослідження.

Гіпотези нашого дослідження частково підтвердилися. За результатами ми не знайшли статистично значущих відмінностей між вибором стратегії поведінки у конфлікті та стадією романтичних стосунків, тому ця частина наших гіпотез спростована. Пари на різних стадіях романтичних стосунків будуть використовувати комбінації з різних стратегій поведінки.

Гіпотеза №1: На стадії «Знайомства / початку романтичних стосунків» у партнерів раннього дорослого віку домінує низький рівень конфліктності та вибір уникнення і пристосування як стратегій поведінки в конфлікті. Дана гіпотеза була спростована, тому що саме на даній стадії учасники мали більш високі показники позитивної агресивності та конфліктності порівняно з іншими стадіями.

Гіпотеза №2: На стадії «Душевної близькості» та «Справжньої любові» у романтичних стосунках у партнерів - домінує низький рівень конфліктності та вибір співпраці і компромісу як стратегій поведінки в конфлікті. Дана гіпотеза підтвердилася частково, тому що саме на цій стадії учасники мали найнижчий рівень агресивності та конфліктності.

Гіпотеза №3: На стадії «Перенасичення» та «Терпіння» в романтичних стосунках партнерів раннього дорослого віку є тенденція до кількісного зростання високого рівня конфліктності та вибору протистояння і конкуренції, як стратегій поведінки у конфлікті. Гіпотеза була підтверджена частково, тому що дисфункційне відокремлення, що характерне для даної стадії позитивно корелювало з негативною агресивністю.

Висновки до розділу II

Метою нашого емпіричного дослідження було дослідити особливості вибору стратегій поведінки у конфліктній ситуації залежно від стадії романтичних стосунків у людей в період раннього дорослого віку. Аналіз якісних результатів за методикою дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н. В. Грішиної) за допомогою статистичного критерію χ^2 квадрат Пірсона показав, що різниця між групами учасників, які перебувають на різних стадіях романтичних стосунків не є значущою. Це означає, що вибір стратегії конфлікту на різних стадіях романтичних стосунків не має статистично значимої різниці. Але аналіз збігів за допомогою комбінаційної таблиці виявив, що найбільш частою стратегією у конфлікті для пар, які перебувають на стадії «Душевної близькості та Справжньої любові», є співпраця. Для пар, які перебувають на стадії «Знайомства / початку стосунків», домінуючою стратегією виявилася конкуренція. Для пар, які перебувають на стадії «Перенасичення та Терпіння», найбільш часто використовуваною стратегією виявилася співпраця.

Результати виявили статистично значиму різницю в показниках "Позитивної агресивності" та "Рівня конфліктності" залежно від стадії романтичних стосунків. Досліджувані на стадії «Знайомства / початку стосунків» мають вищий рівень Позитивної агресивності та Конфліктності, ніж на стадії «Душевної близькості та Справжньої любові».

За результатами кореляційного аналізу, негативна агресивність має статистично значущу позитивну кореляцію з дисфункційним відокремленням та статистично значущу від'ємну кореляцію зі здоровою залежністю. Це означає, що чим вищий рівень негативної агресивності, тим більша ймовірність дисфункційного відокремлення партнера у стосунках та менша ймовірність здорової залежності. Оскільки дисфункційне відокремлення зазвичай відбувається на стадії «Перенасичення та Терпіння», то ми можемо

сказати, що саме на цій стадії пари будуть проявляти більший рівень негативної агресивності.

Позитивна агресивність не має статистично значущої кореляції з рівнем конфліктності, але має слабку кореляцію зі здоровою. Здорова залежність негативно корелює з рівнем конфліктності та має слабку кореляцію з негативною агресивністю, що може свідчити про те, що люди з високим рівнем здорової залежності можуть бути більш миролюбними та менш схильними до агресії. Оскільки здорова залежність характерна для стадії «Душевна близькість та Справжня любов», то можемо зазначити, що саме на цій стадії учасники будуть мати низький рівень конфліктності та агресивності. Рівень конфліктності має статистично значущу позитивну кореляцію з деструктивною надзалежністю, що означає, що більш високий рівень конфліктності пов'язаний із залежністю партнерів у парі, що призводить до деструктивних стосунків. Оскільки деструктивна надзалежність притаманна стадії «Знайомства / початку стосунків», то зазначимо, що на цій стадії для пар характерна більша агресивність та конфліктність.

Можемо зробити висновок, що наші гіпотези частково підтвердилися. За результатами дослідження ми не знайшли статистично значущих відмінностей між вибором стратегії поведінки у конфлікті та стадією романтичних стосунків, тому ця частина наших гіпотез спростована. Пари на різних стадіях романтичних стосунків будуть використовувати комбінації з різних стратегій поведінки.

Гіпотеза про низький рівень конфліктності на стадії «Душевної близькості та Справжньої любові» підтвердилася частково, тому що саме на цій стадії учасники мали низькі показники агресивності та загальної конфліктності.

Гіпотеза про тенденцію до кількісного зростання високого рівня конфліктності на стадії «Перенасичення та Терпіння» також була підтверджена частково, тому що дисфункційне відокремлення, що характерне для даної стадії позитивно корелювало з негативною агресивністю.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ ПАРТНЕРІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

3.1 Психологічні рекомендації щодо зниження конфліктності та агресивності партнерів у романтичних стосунках

Результати нашого дослідження показали, що на стадії «Знайомства / початку стосунків» в учасників присутня тенденція до підвищеного рівня конфліктності та до позитивної агресивності. Можемо сказати, що позитивна агресивність може бути присутня на перших етапах стосунків, коли партнери ще тільки познайомилися, та думають про власні інтереси та цілі, ще не розуміють і не відчують партнера, як наприклад, на стадії «Душевної близькості та Справжньої любові». На цій стадії також характерна тенденція партнерів до поведінки, спрямованої на представлення себе у найкращому світлі та приховування негативних проявів.

На стадії «Перенасичення та Терпіння» відбувається найбільша кількість розлучень, через зниження та зникнення ейфорії та бурі емоцій. Партнери починають бачити та тверезо оцінювати і позитивні і негативні риси один одного. Саме на цій стадії в нашому дослідженні підтвердилася наявність негативної агресивності.

Саме на початковій та проміжній стадії стосунки між партнерами є найбільш чутливими та крихкими. Тому бажання партнерів працювати над собою та над стосунками може покращити атмосферу у парі. Звичайно краще звертатися до психолога. Тому що конфлікти в романтичних стосунках можуть бути важким завданням для багатьох людей. Проте існує кілька психологічних рекомендацій, які можуть допомогти зменшити конфліктність у взаєминах між партнерами:

Комунікація - ключ до успішних взаємин. Партнери повинні навчитися ефективно спілкуватися між собою, вислуховувати один одного та не перебивати один одного в процесі розмови. Важливо висловлювати свої думки та почуття якнайбільш точно та без агресії. Необхідно намагатися зрозуміти

погляди іншої сторони та знаходити спільне рішення. Для цього корисно створити атмосферу спокою та взаєморозуміння. Уникайте переривання, критики та звинувачень. Замість цього, намагайтеся слухати та розуміти партнера. Спілкуйтеся відверто та чесно, не уникайте проблем, а замість цього працюйте над їх вирішенням разом.

Розв'язання проблем. Партнери повинні вивчити ефективні методи розв'язання проблем, що допоможуть уникнути непотрібних конфліктів. Таким методом може бути, наприклад, "компромісне рішення" - коли обидва партнери знаходять спільне рішення, яке враховує потреби та бажання обох. Спробуйте розібратися у причинах конфлікту. Намагайтеся побачити ситуацію з точки зору партнера та зрозуміти, чому він відчуває таким чином.

Пошук компромісу. Намагайтеся знайти компроміс та знайти спільне рішення. Це допоможе уникнути конфліктів та сприятиме зміцненню стосунків. Якщо ви не можете досягти компромісу, зверніться за допомогою до професійного психолога або терапевта. Вони можуть допомогти знайти способи розв'язання проблем та покращення стосунків між вами та вашим партнером.

Сприйняття партнера. Важливо зрозуміти, що кожна людина має свої власні потреби, бажання та переживання. Партнери повинні навчитися приймати один одного такими, які вони є, та бути готовими допомагати в разі потреби. Пам'ятайте, що ви не зобов'язані контролювати поведінку свого партнера. Не можна керувати думками та вчинками іншої людини. Зосередьтеся на своїх власних діях та реакціях.

Контроль емоцій. Важливо навчитися контролювати свої емоції та не давати їм перевагу над розумом. Навчіться виявляти свої емоції та працювати з ними. Не приховуйте свої почуття, але навчіться виражати їх без агресії та злості. Партнери повинні навчитися виражати свої почуття та емоції відповідним чином, щоб не спричиняти конфліктів.

Розвиваток емпатії. Спробуйте підійти до розуміння свого партнера та побачити ситуацію з його точки зору. Це може допомогти зменшити напругу та зміцнити відносини.

Уникати використання агресії. Не варто використовувати агресивні методи для розв'язання конфліктів. Вони можуть привести до подальшої злості та незадоволення. Намагайтеся знаходити спокійні рішення, які задовольняють обидві сторони. Навчіться контролювати свої емоції та поведінку. Не дозволяйте своїм емоціям керувати вами та не реагуйте на партнера злістю та агресією.

Взаємна повага. Партнери повинні поважати один одного та взаємно підтримувати усі зусилля для створення мирного та злагодженого життя. Не забувайте про позитивні речі, які відбуваються в вашому житті. Важливо показувати вдячність за те, що робить ваш партнер для вас. Це може допомогти зміцнити відносини та зменшити рівень конфліктів.

Головним завданням психолога у роботі з парами є ознайомлення партнерів з конструктивними шляхами вирішення конфліктів, праця над усвідомленням необхідності будувати стосунки на основі взаємоповаги та взаєморозуміння, сприяння формуванню позитивної «Я-концепції», розвиток навичок ефективного спілкування.

Також використання п'ятикрокової моделі Пезешкіана для розвитку здатності молодих людей ефективно справлятися з конфліктами та розвивати навички вирішення конфліктів у реальних життєвих ситуаціях, такі як навчання навичкам підтримки інших, переоцінки подій та відповідальності за свої вчинки, видається корисним у консультативній роботі.

Висновки до розділу III

Отже, результати дослідження свідчать про те, що під час «Знайомства / початку стосунків» учасників відносин відзначається підвищений рівень конфліктності та позитивної агресивності. Особливо на перших етапах стосунків, коли партнери тільки знайомляться та мають різні цілі, не розуміють один одного на сто відсотків, партнери схильні представляти себе у найкращому світлі та не розкривати негативну інформацію про себе. На стадії «Перенасичення та Терпіння» спостерігається зниження емоцій та зникнення ейфорії, а партнери починають оцінювати один одного тверезо і з чітким уявленням про позитивні та негативні риси партнера. На цій стадії в дослідженні підтвердилася наявність негативної агресивності. Взаємини між партнерами на початковій та проміжній стадії є найбільш чутливими та крихкими, тому важливо прагнути покращувати їх та працювати над собою. Для зменшення конфліктності у взаєминах партнерів, крім звернення до психолога, можуть допомогти певні психологічні рекомендації.

Отже, для зменшення конфліктності та агресивності в романтичних стосунках, необхідно спілкуватися відверто та чесно, розуміти партнера, виявляти свої емоції, шукати компроміс, контролювати свою поведінку та звертатися за допомогою до професіоналів у разі потреби. Виконання цих рекомендацій може допомогти покращити стосунки між партнерами та забезпечити більш здорове та гармонійне партнерство.

Основною метою психолога, що працює з парами, є відпрацювання конструктивних методів вирішення конфліктів та підвищення свідомості партнерів щодо необхідності створення взаємоповаги та взаєморозуміння в стосунках. Психолог також має сприяти розвитку позитивної самооцінки у кожного з партнерів та покращенню їх навичок ефективного спілкування.

Ефективним є використання моделі Пезешкіана, яка включає п'ять етапів. За допомогою неї психолог може навчити партнерів ефективно вирішувати конфлікти та розвивати відповідні навички у реальному житті.

ВИСНОВКИ

Конфлікт є невід'ємною складовою міжособистісних взаємин. Конфлікт - це незгода між двома або більше сторонами, що виникає через різниці в поглядах, цінностях, інтересах або потребах.

Структура конфлікту - це основні складові, що формують конфліктну ситуацію. Складові конфлікту можна розділити на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх складових конфлікту відносять цінності, потреби, бажання, цілі та ставлення учасників конфлікту. До зовнішніх складових конфлікту відносять ресурси, засоби, права та інтереси.

Динаміка конфлікту полягає у зміні його стану з часом. Динаміка конфлікту може включати такі етапи, як ескалація, підготовка до битви, бойові дії, зупинка бойових дій, дезескалація та вирішення конфлікту.

У залежності від джерела конфлікту, його можна класифікувати на внутрішній та зовнішній, а залежно від ступеня інтенсивності на конструктивний та деструктивний. Конструктивний конфлікт може допомогти вирішити проблему та зміцнити взаємини між сторонами, а деструктивний конфлікт може призвести до руйнування взаємин.

Функції конфлікту полягають у спричиненні змін та вирішенні проблем. Конфлікт може допомогти виявити різницю між сторонами, вирішити проблему, змінити ставлення та покращити взаємини.

У конфліктних ситуаціях важливо вміти користуватися ефективними стратегіями поведінки, такими як співпраця, компроміс, конкуренція та уникнення. Вибір стратегії поведінки залежить від типу конфлікту, персональних характеристик та мети, яку сторона бажає досягти.

Ранній дорослий вік - це період життя, коли людина знаходиться на порозі повної дорослості і вже не є підлітком, але ще не має повної самостійності і не завжди вміє самостійно приймати важливі життєві рішення. Людина знаходиться перед важливим вибором, пов'язаним з професійним самовизначенням, особистісним розвитком і встановленням стосунків. У цьому віці людина шукає свою ідентичність, визначає свої цінності,

переконання і роль у суспільстві, розширює свій соціальний круг, встановлює нові стосунки з ровесниками, колегами, друзями, родичами і партнерами, зосереджується на отриманні освіти, підвищенні кваліфікації і встановленні кар'єри.

Романтичні стосунки - це особливий вид взаємин між двома людьми, який характеризується емоційною інтимністю, пристрасстю і любов'ю. У залежності від того, наскільки серйозною є пара і наскільки довго вони перебувають разом, романтичні стосунки можуть пройти кілька стадій: знайомство / початок стосунків, перенасичення та терпіння, душевна близькість та справжня любов.

Конфлікти у романтичних стосунках у ранньому дорослому віці є невід'ємною складовою процесу формування особистості. Ці конфлікти можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток особистості. З одного боку, вони можуть сприяти розвитку комунікативних навичок, збільшенню самостійності і здатності до рішення проблем. З іншого боку, надмірна кількість конфліктів може призвести до стресу та погіршення психічного стану.

Для того, щоб зменшити кількість конфліктів у романтичних стосунках у ранньому дорослому віці, важливо навчитися ефективній комунікації, розвивати емоційний інтелект, шукати спільні інтереси та цінності зі своїм партнером. Управління конфліктами є важливою складовою успішних міжособистісних взаємин, а розуміння видів конфлікту, його функцій та ефективних стратегій поведінки допоможе уникнути негативних наслідків та досягти конструктивних результатів.

Ми провели емпіричне дослідження, метою якого було дослідити, як змінюються стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях у залежності від стадії романтичних стосунків у людей в період раннього дорослого віку. Для цього ми зібрали дані за допомогою онлайн-анкети в Google Forms від 50 осіб віком від 20 до 40 років, серед яких було 37 жінок (74%) і 13 чоловіків (26%). За питанням про те, скільки часу вони перебувають у стосунках, та за

результатами декількох методик, учасники були розділені на три групи, відповідно до стадії їх романтичних стосунків.

Ми проаналізували відповіді 42 учасників за допомогою програми SPSS. Результати показали, що вибір стратегії конфлікту на різних стадіях романтичних стосунків не має статистично значущої різниці. Але, проаналізувавши збіги за допомогою комбінаційної таблиці, ми встановили, що для пар, які перебувають на стадії «Душевної близькості та Справжньої любові», найбільш часто використовуваною стратегією у конфлікті є співпраця, для пар на стадії «Знайомства / початку стосунків» - конкуренція, а для пар на стадії «Перенасичення та Терпіння» - співпраця.

У дослідженні було встановлено статистично значиму різницю показників "Позитивної агресивності" та "Рівня конфліктності" залежно від стадії романтичних відносин. Учасники, що перебували на стадії «Знайомства / початку стосунків», демонстрували вищий рівень цих показників порівняно з учасниками на стадії «Душевної близькості та Справжньої любові». Крім того, виявлено, що негативна агресивність корелює з дисфункційним відокремленням та здоровою залежністю. Також встановлено, що здорова залежність негативно корелює з рівнем конфліктності, що може свідчити про те, що люди з високим рівнем здорової залежності можуть бути менш схильними до агресії та більш миролюбними. За результатами дослідження можна зробити висновок, що на різних стадіях розвитку стосунків у парі спостерігається різний рівень конфліктності та агресивності.

Гіпотеза про низький рівень конфліктності на стадії «Душевної близькості та Справжньої любові» підтвердилася частково, тому що саме на цій стадії учасники мали низькі показники агресивності та загальної конфліктності.

Гіпотеза про тенденцію до кількісного зростання високого рівня конфліктності на стадії «Перенасичення та Терпіння» також була підтверджена частково, тому що дисфункційне відокремлення, що характерне для даної стадії позитивно корелювало з негативною агресивністю.

Результати даного дослідження мають практичне значення для розуміння шляхів покращення стосунків між партнерами на різних стадіях романтичних стосунків та дають психологам можливість попередження проблем та попередження розлучень.

На початкових етапах стосунків конфлікти та агресія можуть свідчити про незгоду щодо очікувань та потреб партнерів, а також про відсутність взаєморозуміння та низький рівень комунікації. У цьому випадку психологам важливо працювати над виробленням здатності партнерів до конструктивної комунікації, яка допоможе вирішити незгоди та зберегти стосунки.

У проміжній стадії стосунків конфлікти та агресія можуть бути наслідком несприятливих подій та стресових ситуацій, що виникають між партнерами. В даному випадку психологу важливо сфокусуватися на розвитку стратегій управління стресом та формуванні навичок емоційної підтримки партнерів.

Перспективи подальшого дослідження проблеми конфліктів у романтичних стосунках полягають у більш глибокому вивченні причин виникнення конфліктів у романтичних стосунках. Це може включати аналіз факторів, таких як різні очікування партнерів, комунікаційні помилки, різні стилі поведінки та інші. Також важливим є вивчення впливу зовнішніх факторів, таких як стрес, економічні проблеми та культурні відмінності на розуміння конфліктів в романтичних стосунках.

Дослідники можуть також звернути увагу на те, як різні методи вирішення конфліктів впливають на здоров'я та збереження романтичних стосунків. Наприклад, можна вивчити, як різні способи вираження своїх почуттів та потреб можуть допомогти уникнути серйозних конфліктів або ж навпаки, сприяти розвитку конфлікту.

Крім того, дослідники можуть зосередитись на вивченні ефективності різних методів терапії та підтримки для пар, що переживають конфлікти у своїх стосунках. Такі методи можуть включати індивідуальну терапію, парну терапію, медіацію та інші.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев В. І. Конфліктологія. Мистецтво спору, ведення переговорів, вирішення конфліктів. - М.: Народна освіта, 2005.- 142 с.
2. Гірник А. М. Конфлікти: структура, ескалація, залагодження: Навч. посібник. 2-ге вид., випр. і доп. / А. М. Гірник, А. Ю. Бобро - К. : Основи, 2004. - 172 с.
3. Горноста́й П. П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности / П. П. Горноста́й. – Киев: Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
4. Гріньова О. М. Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання // Молодий вчений. – 2016. – №. 12 (39). – С. 236-239.
5. Ємельяненко Л. М «Конфліктологія (2003)». - Режим доступу: <http://readbookz.com/book/214/8146.html>.
6. Зінчина О. Б. Конфліктологія: Навчальний посібник / О. Б. Зінчина. - Харків: ХНАМГ, 2007. - 164 с.
7. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. / Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель. - К. : Професіонал, 2007. - 416 с.
8. Москаленко В. В. Конфлікт / В. В. Москаленко // Практична психологія і соціальна робота. 2005. - № 5. - С.13.
9. Новосад І. Стратегії розв'язання конфліктних ситуацій / І. Новосад // Психолог. 2013. - № 2. - С. 41.
10. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2018. – Т. 18. – №. 11. – С. 209-226.
11. Пірен М. І. Конфліктологія: Навч. посібник / М. І. Пірен. - Київ: МАУП, 2003. - 360 с.
12. Попович (Гісем) Т. О. Гендерний аспект вибору молодими людьми стратегій вирішення сімейних конфліктів [Електронний ресурс] / Т. О.

Гісем. – Режим доступу:
<http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/>

- 13.Портницька Н. Ф., Долінчук І. О. Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків: актуальні тенденції //Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. – 2016. – №. 5. – С. 233-238.
- 14.Романюк А. Концептуальні основи структуризації розвитку взаємовідносин романтичної діади //Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філологічні науки. – 2018. – №. 1 (87). – С. 128-132.
- 15.Русинка І. І. Конфліктологія: психотехнології запобігання і управління конфліктами : навч. посібник / І.І. Русинка. - К. : Професіонал , 2007. - 332 с.
- 16.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб.–2-ге вид., стереотип //К.: Академвидав. – 2009.
- 17.Сергеєнкова О. П. и др. Вікова психологія: навч. посіб //К.: Центр учбової літератури. – 2012. – Т. 20012. – С. 384.
- 18.Старшенбаум Г. В. Сексуальна і сімейна психотерапія.— Москва.: Вища школа психології, – 2003.—300 с
- 19.Сисенко В.А. Стійкість шлюбу. Проблеми, чинники, умови. – М.: Фінанси та статистика, 2005. – 198 с.
- 20.Ткачук Т. А., Іщенко А. С. Психологічні особливості взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях. – 2019.
- 21.Франчук Ю. В. Особливості психопрофілактичної роботи з молодими сім'ями офіцерів- прикордонників під час соціально-психологічної адаптації / Ю. В. Франчук // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні та психологічні науки. – 2014. – № 2. – С. 364-370.

22. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Харків: КСД, 2015. 480 стор. ISBN 978-966-14-8981-2 (ebook) ISBN 978-966-14-8353-7 (палітурка)
23. Фромм Е. Мистецтво любові / Еріх Фромм. – 2-ге вид. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 188 с.
24. Харитонов А. Н. Семейный психоанализ как научно-практическое направление // Психол. вестник. – 2002. – №10. – С. 62-78.
25. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи /Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. - 4-е изд., перераб. и доп.. - СПб.: Питер, 2008.- 668 с.
26. Cohen M. Love Relations: Normality and Pathology //Psychodynamic Psychiatry. – 2000. – Т. 28. – №. 1. – С. 181.
27. Edwards V. Captivate : The Science of Succeeding with People / Vanessa Van Edwards. – Portfolio Penguin, 2017. – 307 p.
28. Gottman J. The 3 Phases of Love / John Gottman // The Gottman Relationship blog. The Gottman Institute : a Reserach-based Approach to Relationships [Електронний ресурс]. – 19 November, 2014. – Режим доступу : <https://www.gottman.com/blog/the-3-phases-of-love>.
29. Johnson S. Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love. – Little, Brown Spark, 2008.
30. Khoshaba D. The Early Stages of Falling in Love / Deborah Khoshaba // Psychology in Everyday Life [Електронний ресурс]. – 20 March, 2012. – Режим доступу: <https://www.psychologytoday.com/blog/get-hardy/201203/the-early-stages-falling-in-love>.
31. Maslow A. H. Toward a psychology of being. – General Press, 2022.
32. Rholes W. S., Simpson J. A. Attachment Theory: Basic Concepts and Contemporary Questions. – 2004.
33. Sternberg, R. Triangulating Love / Robert J. Sternberg., 2007. – 332 p.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н. В. Грішиної).

Інструкція: Перед вами ряд тверджень, які допоможуть визначити деякі особливості вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» або «помилкових». Люди різні, і кожен може висловити свою думку.

Є два варіанти, А і В, з яких ви повинні вибрати один, більшою мірою відповідний вашим поглядам, вашій думці про себе. У бланку для відповідей поставте виразний хрестик відповідно одному з варіантів (А або В) для кожного затвердження. Відповідати треба щонайшвидше.

Текст опитувальника

1. А. Деколи я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.
В. Ніж обговорювати, в чому ми розходимося, я прагну звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.
2. А. Я прагну знайти компромісне рішення.
В. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням всіх інтересів іншого і моїх власних.
3. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.
В. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.
4. А. Я прагну знайти компромісне рішення.
В. Деколи я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.
В. Я прагну зробити все, щоб уникнути даремної напруженості.
6. А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.
В. Я прагну добитися свого.
7. А. Я прагну відкласти рішення спірного питання, з тим щоб з часом вирішити його остаточно.
В. Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб добитися іншого.
8. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.
В. Я насамперед прагну ясно визначити те, в чому полягають всі інтереси, що торкнулися.
9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь виникаючі розбіжності.
В. Я докладаю зусилля, щоб добитися свого.
10. А. Я твердо прагну досягти свого.
В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Спочатку я прагну чітко визначити, в чому полягають всі порушені спірні питання.
В. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
12. А. Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати спори.
В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він теж йде назустріч мені.
13. А. Я пропоную середню позицію.
В. Я наполягаю, щоб було зроблено здається.
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.
В. Я намагаюся показати іншому логікові і переваги моїх поглядів.
15. А. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.
В. Я прагну зробити так, щоб уникнути напруженості.
16. А. Я прагну не зачепити відчуттів іншого.

- В.** Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
- 17. А.** Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.
- В.** Я прагну зробити все, щоб уникнути даремної напруженості.
- 18. А.** Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість наполягти на своєму.
- В.** Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.
- 19. А.** Спочатку я прагну ясно визначити те, в чому полягають всі порушені питання і інтереси.
- В.** Я прагну відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.
- 20. А.** Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
- В.** Я прагну знайти якнайкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.
- 21. А.** Ведучи переговори, я прагну бути уважним до бажанням іншого.
- В.** Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми і їх сумісного рішення.
- 22. А.** Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
- В.** Я відстоюю свої бажання.
- 23. А.** Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- В.** Деколи я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.
- 24. А.** Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.
- В.** Я прагну переконати іншого прийти до компромісу.
- 25. А.** Я намагаюся показати іншому логікові і переваги моїх поглядів.
- В.** Ведучи переговори, я прагну бути уважним до бажань іншого.
- 26. А.** Я пропоную середню позицію.
- В.** Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- 27. А.** Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечку.
- В.** Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
- 28. А.** Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.
- В.** Улагоджуючи ситуацію, я, зазвичай, прагну знайти підтримку в іншого.
- 29. А.** Я пропоную середню позицію.
- В.** Думаю, що не завжди варто хвилюватися через певні розбіжності у поглядах.
- 30. А.** Я прагну не зачепити почуттів іншого.
- В.** Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли добитися успіху.

Додаток 2. Методика «Особистісна агресивність і конфліктність»

(Є. П. Ільїн, П. А. Ковальов).

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. При згоді з твердженням в карті опитування (вона наводиться нижче) у відповідному квадратику поставте знак «+» («так»), при незгоді - знак «-» («ні»).

Текст опитувальника

1. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
2. У суперечках я завжди намагаюся захопити ініціативу.
3. Мені частіше за все не віддають належне за мої справи.
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не поступлюся.
5. Я намагаюся робити все, щоб уникнути напруженості у відносинах.
6. Якщо по відношенню до мене чинять несправедливо, то я про себе накликаю кривдникові всякі нещастя.
7. Я часто злюся, коли мені заперечують.
8. Я думаю, що за мою спиною про мене говорять погано.
9. Я набагато більш драгівливий, ніж здається.
10. Думка, що напад - кращий захист, правильне.
11. Обставини майже завжди сприятливішими складаються для інших, ніж для мене.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, я намагаюся його не виконувати.
13. Я намагаюся знайти таке рішення спірного питання, яке задовольнило б усіх.
14. Я вважаю, що добро ефективніше помсти.
15. Кожна людина має право на свою думку.
16. Я вірю в чесність намірів більшості людей.
17. Мене охоплює лютість, коли з мене насміхаються.
18. У суперечці я часто перебиваю співрозмовника, нав'язуючи йому мою точку зору.
19. Я часто ображаюся на зауваження інших, навіть якщо і розумію, що вони справедливі.
20. Якщо хтось «корчить» з себе важливу персону, я завжди роблю йому наперекір.
21. Я пропоную, як правило, середню позицію.
22. Я вважаю, що гасло з мультфільму: «Зуб за зуб, хвіст за хвіст» - справедливий.
23. Якщо я все обдумав, то я не потребую поради інших.
24. З людьми, які зі мною привітніше, ніж я міг очікувати, я тримаюся насторожено.
25. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю на це уваги.
26. Я вважаю нетактовним не давати висловитися в суперечці іншій стороні.
27. Мене ображає відсутність уваги з боку оточуючих.
28. Я не люблю піддаватися в грі навіть з дітьми.
29. У суперечці я намагаюся знайти те, що влаштує обидві сторони.
30. Я поважаю людей, які не пам'ятають зла.
31. Затвердження «Розум - добре, а два - краще» справедливо.
32. Затвердження «Не обдуриш - не проживеш» теж справедливо.
33. У мене ніколи не буває спалахів гніву.
34. Я можу уважно і до кінця вислухати аргументи спорящего зі мною.
35. Я завжди ображаюся, якщо серед нагороджених за справу, в якій я брав участь, немає мене.
36. Якщо в черзі хтось намагається довести, що він стоїть попереду мене, я йому не поступаюся.
37. Я намагаюся уникати загострення відносин.
38. Часто я уявляю ті покарання, які могли б обвалитися на моїх кривдників.
39. Я не вважаю, що я дурніший інших, тому їх думка мені не указ.

40. Я засуджую недовірливих людей.
41. Я завжди спокійно реагую на критику, навіть якщо вона здається мені несправедливою.
42. Я завжди переконано відстоюю свою правоту.
43. Я не ображаюся на жарти друзів, навіть якщо вони злі.
44. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення важливого для всіх питання.
45. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.
46. Я вірю, що за зло можна відплатити добром, і дію відповідно з цим.
47. Я часто звертаюся до колег, щоб дізнатися їхню думку.
48. Якщо мене хвалять, значить, цим людям від мене щось потрібно.
49. У конфліктній ситуації я добре володію собою.
50. Мої близькі часто ображаються на мене за те, що в розмові з ними я їм «рота не даю відкрити».
51. Мене не чіпає, якщо при похвалі за загальну роботу не згадується моє ім'я.
52. Ведучи переговори зі старшим за посадою, я намагаюся йому не заперечувати.
53. У рішенні будь-якої проблеми я віддаю перевагу «золоту середину».
54. У мене негативне ставлення до мстивим людям.
55. Я не думаю, що керівник повинен рахуватися з думкою підлеглих, адже відповідати за все йому.
56. Я часто боюся каверз з боку інших людей.
57. Мене не обурює, коли люди штовхають мене на вулиці або в транспорті.
58. Коли я розмовляю з кимось, мене так і підмиває швидше викласти свою думку.
59. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.
60. Я завжди намагаюся вийти з вагона раніше за інших.
61. Навряд чи можна знайти таке рішення, яке б усіх задовольнило.
62. Жодне образа не повинно залишатися безкарним.
63. Я не люблю, коли інші лізуть до мене з порадами.
64. Я підозрюю, що багато підтримують зі мною знайомство з користі.
65. Я не вмю стримуватися, коли мене незаслужено дорікають.
66. Я більше люблю атакувати, ніж захищатися.
67. У мене викликають жаль надмірно образливі люди.
68. Для мене не має великого значення, чия точка зору в суперечці виявиться правильною - моя чи чужа.
69. Компроміс не завжди є кращим вирішенням спору.
70. Я не заспокоююся до тих пір, поки не помщуся кривднику.
71. Я вважаю, що краще порадитися з іншими, ніж приймати рішення одному.
72. Я сумніваюся у щирості слів більшості людей.
73. Зазвичай мене важко вивести з себе.
74. Якщо я бачу недоліки в інших, я не соромлюся їх критикувати.
75. Я не бачу нічого образливого в тому, що мені говорять про мої недоліки.
76. Будь я на базарі продавцем, я не став би поступатися в ціні за свій товар.
77. Піти на компроміс - значить показати свою слабкість.
78. Чи справедливо думка, що якщо тебе вдарили по одній щоці, то треба підставити й іншу?
79. Я не відчуваю себе ущемленим, якщо думка іншого виявляється більш правильним.
80. Я ніколи не підозрюю людей в нечесності.

Додаток 3. Методика «Тріада любові за Р. Стернбергом».

Інструкція: Відповідаючи на запитання цього тесту, оцініть, за дев'ятибальною шкалою, якою мірою вашим стосункам з вашим партнером властива дана якість.

Використовуйте наступну шкалу;

Зовсім ні -1 балл

2

3

4

Помірно - 5 баллів

6

7

8

Дуже сильно - 9 балів

Текст опитувальника

1. Я відчуваю, що дійсно розуміє мене.
2. Я відчуваю, що справді розумію
3. Коли я дивлюся фільми або читаю книжки про кохання, я думаю про
4. Я не можу собі уявити, щоб хтось інший зробив мене такою(ними) щасливою(ними), як це робить
5. У моїх стосунках із є щось чарівне.
6. У мене теплі стосунки з
7. завжди може розраховувати на мою підтримку.
8. Я хочу бути з і ні з ким іншим.
9. Я не можу уявити собі, що мої стосунки з можуть закінчитися.
10. Я відчуваю свою близькість до
11. Мені вдається добре ладнати з
12. Я відчуваю почуття відповідальності за
13. Я бажаю усілякого благополуччя.
14. Я знаю, що я люблю
15. Мені достатньо побачити, щоб збудитися.
16. Навіть коли я сварюся з, у мене не виникає бажання порушити вірність.
17. Я твердо вирішив (ла) підтримувати стосунки з
18. Я вважаю свої стосунки з хорошим рішенням.
19. Я вважаю свою відданість дуже сильною.
20. Я не можу уявити собі життя без
21. Я дуже часто думаю про
22. Я отримую значну емоційну підтримку від
23. Мені особливо приємний фізичний контакт із
24. Я впевнений(а) у сталості моїх стосунків із
25. Я ділюся з своїми глибоко особистими переживаннями.
26. Я завжди відчуватиму глибоку відповідальність за
27. Для мене немає нічого важливішого за мої стосунки з
28. Я впевнений(а) у своїй любові до
29. У мене часто виникають сексуальні фантазії, пов'язані з
30. Я люблю і нікому не дозволю стати між нами.
31. Мої стосунки з цілком мене влаштовують.
32. Я обожнюю
33. Я ідеалізую

34. Я дуже ціную роль у моєму житті.
35. Я надаю значну емоційну підтримку
36. Наші стосунки з можна назвати пристрасстю.
37. Я вважаю свій зв'язок з постійним.
38. Я сподіваюся зберегти любов до до кінця моїх днів.
39. Я знаходжу дуже привабливим.
40. Я завжди можу розраховувати на підтримку
41. Мої стосунки з дуже романтичні.
42. Я відчуваю, що справді можу довіряти
43. Я не можу собі уявити, що може перешкодити збереженню моєї відданості
44. Я готовий(а) багатьом пожертвувати для
45. Я маю намір продовжити свій зв'язок з

Додаток 4. Методика «Профіль стосунків Р. Борнштейн» (адаптація О. П. Макушиної).

Інструкція: Під час читання кожного висловлювання подумайте, якою мірою воно може бути віднесене до вас. Для відповідей використовуйте таку шкалу:

1. бал - зовсім не характерно для мене;
2. бали - скоріше не характерно для мене;
3. бали - не знаю;
4. бали - скоріше характерно для мене;
5. балів - дуже сильно характерно для мене.

Текст опитувальника

1. Інші люди мені здаються більш впевненими, ніж я.
2. Мене легко образити критикою.
3. Необхідність відповідати за щось змушує мене хвилюватися.
4. Я почуваюся набагато комфортніше, коли хтось інший бере на себе відповідальність.
5. Інші не розуміють, наскільки їхні слова можуть мене образити.
6. Для мене важливо, щоб інші люди любили мене.
7. Я б вважав за краще поступитися і зберегти мирні стосунки з партнером, ніж відстоювати свою думку і виграти в суперечці.
8. Я щасливий, коли керує хтось інший.
9. Коли я сперечаюся з ким-небудь, мене хвилює, що наші стосунки можуть надовго зіпсуватися.
10. Я іноді погоджуюся з тим, у що я насправді не вірю, заради того щоб сподобатися іншим.
11. Інші люди хочуть занадто багато від мене.
12. Коли хтось наближається до мене занадто близько, я прагну віддалитися.
13. Час від часу мені необхідно віддалятися від усього навколишнього.
14. Я б хотів мати більше часу для самого себе.
15. Я вважаю за краще приймати рішення самостійно, не спираючись на думку інших людей.
16. Я не люблю відкривати про себе занадто багато приватної інформації.
17. Я іноді побоююся мотивів інших людей.
18. Я щасливий, коли я працюю самостійно.
19. Для мене дуже важливо бути незалежним і самодостатнім.
20. Коли справи йдуть не дуже добре, я намагаюся заховати свої почуття і бути сильним.
21. Я вірю, що більшість людей у глибині душі хороші та мають добрі наміри.
22. Я здатен поділитися своїми найпотаємнішими думками та почуттями з людьми, яких я добре знаю.
23. Я спокійно почуваюся, коли прошу в інших допомогу.
24. Я не хвилююся про те, як мене сприймають інші люди.
25. Я часто йду на компроміси з людьми, які орієнтовані на співпрацю.
26. Мої стосунки з іншими саме такі, якими я і хотів би їх бачити - навіть якби я міг, я не став би нічого змінювати.
27. Я сприймаю себе як людину, здатну добре справлятися з розчаруваннями та перешкодами.

28. У стосунках з іншими мені зручно і пропонувати допомогу людям, які її потребують, і просити в інших підтримку, коли я її потребую.
29. Коли я сварюся з ким-небудь, я впевнений, що наші стосунки відновляться.
30. Мені легко довіряти людям.

Додаток 5. Розподіл учасників на стадії романтичних стосунків

№	Стать	Вік	Романтичні стосунки	Період романтичних стосунків	Період
1	Жіноча	22	Так	Майле 2 роки	Душевна близькість та справжня любов
2	Жіноча	21	Так	Один рік	Цукерково-букетний період
3	Чоловіча	20	Так	7 місяців	Перенасичення та терпіння
4	Жіноча	21	Так	3 роки	Душевна близькість та справжня любов
5	Жіноча	21	Так	1,5 року	Душевна близькість та справжня любов
6	Жіноча	30	Так	3 2016 року	Перенасичення та терпіння
7	Чоловіча	28	Так	3 роки	Перенасичення та терпіння
8	Жіноча	21	Так	Півтора роки	Душевна близькість та справжня любов
9	Жіноча	20	Так	4 роки	Перенасичення та терпіння
10	Жіноча	20	Так	1,5 роки	Цукерково-букетний період
11	Жіноча	21	Так	2 місяці	Цукерково-букетний період
12	Жіноча	22	Так	2 місяці	Цукерково-букетний період
13	Жіноча	20	так	два місяці	Цукерково-букетний період
14	Жіноча	23	Так	3 роки	Перенасичення та терпіння
15	Жіноча	20	Так	1,5 роки	Душевна близькість та справжня любов
16	Жіноча	21	Так	4,5 роки	Душевна близькість та справжня любов
17	Чоловіча	20	так	1 рік	Перенасичення та терпіння
18	Жіноча	27	так	5 років	Душевна близькість та справжня любов
19	Жіноча	19	Так	2 роки	Перенасичення та терпіння
20	Жіноча	21	Так	Чотири місяці	Цукерково-букетний період
21	Чоловіча	24	Так	3 роки	Душевна близькість та справжня любов
22	Жіноча	36	Так	15 років	Перенасичення та терпіння
23	Чоловіча	27	Так	6 років	Душевна близькість та справжня любов
24	Жіноча	34	Так	1,5 року	Перенасичення та терпіння
25	Чоловіча	20	Так	Більше року	Перенасичення та терпіння
26	Жіноча	38	Так	3 місяці	Цукерково-букетний період
27	Жіноча	40	Так	4 місяці	Цукерково-букетний період
28	Жіноча	33	Так	9 місяців	Цукерково-букетний період
29	Жіноча	20	Так	3 тижні	Цукерково-букетний період
30	Жіноча	44	так	3 роки	Перенасичення та терпіння
31	Жіноча	36	Так	3 роки	Перенасичення та терпіння
32	Чоловіча	44	Так	1 рік	Цукерково-букетний період
33	Жіноча	32	Так	Майже 13 років	Душевна близькість та справжня любов
34	Жіноча	29	Так	11 років	Перенасичення та терпіння
35	Чоловіча	21	Так	2 роки відносин	Цукерково-букетний період
36	Жіноча	23	Так	8 років	Душевна близькість та справжня любов
37	Жіноча	46	Так	6 місяців	Перенасичення та терпіння
38	Чоловіча	33	Так	13 років	Перенасичення та терпіння

39	Жіноча	42	Так	5 роки	Душевна близькість та справжня любов
40	Чоловіча	36	Так	13 років	Душевна близькість та справжня любов
41	Жіноча	20	так	4 роки	Перенасичення та терпіння
42	Чоловіча	22	Так	5 років	Душевна близькість та справжня любов