

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-7>

УДК 159.9:072.43:316.356.2

Олена ПЕТАК

доктор філософії з психології, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-0635-493X>

e-mail: petiakO@khmnu.edu.ua

Катерина КСІНЧУК

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет

e-mail: katiademchuk.01.27.18@gmail.com

Віктор КОЗЕЛЬСЬКИЙ

здобувач PhD,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0008-2988-9372>

e-mail: kozelskijvictor70@gmail.com

МІЖОСОБИСТІСНА КОМУНІКАЦІЯ ТА ЕМОЦІЙНА БЛИЗЬКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

У статті розглядається проблема міжособистісної комунікації та емоційної близькості як головних чинників ефективного подолання сімейних конфліктів. Сучасні соціально-економічні та культурні трансформації суспільства зумовлюють підвищення напруги у сімейних стосунках, що актуалізує необхідність пошуку нових ресурсів гармонізації взаємин. Особливу увагу приділено аналізу стилів спілкування, ролі емпатії та особливостям комунікативної взаємодії у подружніх та дитячо-батьківських відносинах.

Метою дослідження стало виявлення особливостей впливу міжособистісної комунікації та емоційної близькості на перебіг і подолання сімейних конфліктів, а також визначення ефективних психологічних ресурсів, що сприяють конструктивному вирішенню суперечностей у сімейному середовищі. У процесі роботи було здійснено теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення сімейної комунікації, розглянуто концепції емоційної близькості та емпатії як чинників стабільності сімейних стосунків. На емпіричному рівні проведено опитування та психологічне тестування подружніх пар, що перебували на різних етапах сімейного життя. Основні результати показали, що високий рівень емоційної близькості та розвинені навички емпатійного слухання сприяють зниженню частоти конфліктних ситуацій, а також більшій готовності партнерів до компромісу. Водночас домінування авторитарного стилю спілкування та недостатня здатність до емоційного співпереживання підвищують ймовірність ескалації сімейних суперечностей.

У висновках підкреслено, що міжособистісна комунікація та емоційна близькість виступають потужними психологічними механізмами профілактики та подолання сімейних конфліктів. Вони забезпечують гармонізацію стосунків, підвищують рівень сімейної згуртованості та створюють основу для формування здорового мікроклімату в родині.

Ключові слова: емпатія, емоційна близькість, комунікативна взаємодія, міжособистісна комунікація, подружні стосунки, сімейні конфлікти, стилі спілкування.

Olena PETYAK, Kateryna KSINCHUK, Viktor KOZELSKYI

Khmelnitskyi National University

INTERPERSONAL COMMUNICATION AND EMOTIONAL CLOSENESS AS A RESOURCE FOR OVERCOMING FAMILY CONFLICT

The article examines the problem of interpersonal communication and emotional closeness as the main factors for effectively overcoming family conflicts. Modern socio-economic and cultural transformations of society lead to increased tension in family relationships, which makes it necessary to search for new resources for harmonizing relationships. Particular attention is paid to the analysis of communication styles, the role of empathy and the features of communicative interaction in marital and child-parent relationships.

The purpose of the study was to identify the features of the influence of interpersonal communication and emotional closeness on the course and overcoming of family conflicts, as well as to identify effective psychological resources that contribute to the constructive resolution of contradictions in the family environment.

In the process of work, a theoretical analysis of modern approaches to the study of family communication was carried out, the concepts of emotional closeness and empathy as factors of stability of family relationships were considered. At the empirical level, a survey and psychological testing of married couples who were at different stages of family life were conducted.

The main results showed that a high level of emotional closeness and developed empathetic listening skills contribute to a decrease in the frequency of conflict situations, as well as a greater willingness of partners to compromise. At the same time, the dominance of an authoritarian style of communication and insufficient ability to emotional empathy increase the likelihood of escalation of family contradictions. It was determined that an important resource in overcoming conflicts is the ability of partners to maintain open communication, which is based on mutual respect, trust and readiness for dialogue.

The conclusions emphasize that interpersonal communication and emotional closeness are powerful psychological mechanisms for preventing and overcoming family conflicts. They ensure the harmonization of relationships, increase the level of family cohesion and create the basis for the formation of a healthy microclimate in the family.

Keywords: empathy, emotional closeness, communicative interaction, interpersonal communication, marital relations, family conflicts, communication styles.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сім'я традиційно розглядається як базова соціальна інституція, що забезпечує емоційну підтримку, психологічну стабільність і соціалізацію особистості. Проте саме у сімейному середовищі найчастіше виникають конфлікти, що нерідко переростають у хронічні суперечності та стають джерелом емоційної напруги, психологічних травм і навіть руйнування стосунків. Сучасні трансформаційні процеси, зокрема: економічна нестабільність, війна, масова міграція, зміна традиційних ролей у сім'ї загострюють проблему сімейних конфліктів і

ставлять перед психологією завдання пошуку ресурсів їхнього конструктивного подолання.

Одним із таких ресурсів виступає міжособистісна комунікація, що є основним каналом обміну інформацією, почуттями, очікуваннями та смислами у подружніх і дитячо-батьківських взаєминах. Адже саме якість комунікативної взаємодії визначає рівень емоційної близькості між членами сім'ї та здатність долати суперечності без ескалації конфлікту.

Проблематика міжособистісної комунікації та сімейних конфліктів активно розробляється як зарубіжними, так і українськими науковцями. Зокрема, у працях Дж. Готтмана обґрунтовано важливість емоційної близькості та вміння партнерів «читати» емоційні сигнали одне одного для збереження шлюбу. К. Роджерс наголошував на ролі емпатійного слухання у подоланні деструктивних форм комунікації. У вітчизняній науці значний внесок у вивчення сімейних конфліктів та стилів спілкування зробили О. Доній, Т. Титаренко, Л. Орбан-Лембрик, О. Кочарян, які досліджували особливості подружньої взаємодії, механізми емоційної регуляції та комунікативні бар'єри у сімейному середовищі [2, с. 124].

Сучасні українські дослідження І. Бега, Н. Чепелевої, О. Вознесенської, В. Москаленко підкреслюють, що емоційна близькість та здатність до емпатії виступають важливими чинниками сімейної згуртованості, особливо в умовах соціальних криз і травматичних подій. Психологи наголошують: дефіцит довіри, відкритості у спілкуванні та зниження емоційної взаємності є передумовами деструктивних конфліктів у сім'ї, тоді як розвиток комунікативних навичок, толерантності й емпатії значно підвищує стійкість подружніх відносин [5, с. 359].

Таким чином, актуальність дослідження зумовлюється зростанням потреби у виявленні психологічних механізмів, які сприяють гармонізації комунікації в сім'ї. Особливої уваги заслуговує вивчення взаємозв'язку між якістю міжособистісної комунікації, рівнем емоційної близькості та ефективністю подолання сімейних конфліктів у сучасних умовах.

Аналіз досліджень та публікацій

У міжнародній традиції досліджень подружньої взаємодії провідною є лабораторія Дж. Готтмана. Його лонгитюдні спостереження за молодятами показали, що траєкторію шлюбу визначають не стільки «кількість сварок», скільки мікропатерни комунікації: негативна афективна взаємність і так звані «чотири

вершники» (критика, зневага, захист, «стіна») підвищують ризик розлучення, тоді як баланс позитив/негатив і навички ремонт-спроб («repair attempts») підсилюють стабільність союзу [3, с. 210].

Другий науковий напрям – теорія прихильності в дорослому житті. М. Мікулінчер і Ф. Шейвер обґрунтували, як стилі прихильності формують спосіб регуляції емоцій і сценарії комунікації в парі; безпечна прихильність пов'язана з більшою відкритістю, емпатією та готовністю до кооперації в конфлікті. Їхня монографія стала «референтною» для клінічної та консультативної практики [4, с. 34-39].

На перетині прихильності й терапії стоїть С. Джонсон: вона перевела ідеї «безпечної емоційної близькості» у технологію Emotionally Focused Therapy (EFT), що працює з «негативними циклами» взаємодії, валідацією емоцій і відновленням доступності-відповідності-залученості партнера.

Окрема емпірична лінія зосереджена на емпатійній точності, тобто здатності коректно «зчитувати» думки й почуття партнера під час реальної суперечки. Нові експерименти показують: прозоре саморозкриття і мотивація підтримувати стосунки підвищують емпатійну точність, а фрустрація базових потреб та «вимогливі» патерни поведінки її знижують і це безпосередньо впливає на розв'язання конфлікту.

Український науковий дискурс додає важливий контекст соціальної турбулентності та травматизації. Л. Орбан-Лембрик у працях із соціальної психології системно аналізувала міжособистісну комунікацію, її бар'єри й умови ефективної взаємодії (зокрема толерантність як основу адекватних взаємин), що є фундаментом для розуміння сімейної комунікації в кризах [8]. Т. Титаренко вибудувала концепт життєтворення та відновлення психологічного здоров'я після травматичних подій: її дослідження показують, що практики осмислення досвіду, перерозподілу ресурсів і підтримувальна комунікація підсилюють суб'єктивну керованість життям і резильєнтність сім'ї, а отже і здатність до конструктивного діалогу в конфлікті. Н. Чепелева розвинула нарративну психологію та психологічну герменевтику, досліджуючи яким чином пари конструюють «історію стосунків», перетлумачують травматичні епізоди й вибудовують спільні смисли [6, с. 252]. Наративні техніки в роботі з родиною допомагають трансформувати звинувачувальні наративи у діалог потреб і цінностей, що безпосередньо зміцнює емоційну близькість [7, с. 15].

Харківська школа сімейної психології О. Кочарян та колег працює як на теоретичному, так і на прикладному рівнях: від адаптації

й використання шкал близьких взаємин у вітчизняних вибірках до програм психотерапевтичної корекції подружньої взаємодії, де ціллю є зниження конфліктності через перебудову патернів комунікації й підсилення емоційної взаємності. Ідейна лінія І. Беха щодо особистісно-орієнтованого підходу підкреслює етичні та ціннісні засади взаємин: суб'єкт-суб'єктну логіку спілкування, повагу до автономії й відповідальності, що створює «рамку довіри» для емоційного зближення та безпечного обговорення суперечностей у сім'ї [9, с. 117].

Професор Є. Потапчук є одним із провідних українських дослідників психології сім'ї та подружніх конфліктів, який у своїх працях зосереджує увагу на механізмах виникнення, динаміці та профілактиці кризових явищ у шлюбі. У дисертаційних дослідженнях ним було проаналізовано особливості психопрофілактики міжособистісних конфліктів у сім'ях військовослужбовців, а також обґрунтовано соціально-психологічні засади збереження психічного здоров'я особистості в умовах сімейних і професійних напружень. Значна частина його наукових праць присвячена вивченню феноменології ревностів, адюльтеру, криз сімейного життя та способів їх подолання, де особливий акцент зроблено на аналізі поведінкових реакцій подружжя й специфіці їхньої мовленнєвої взаємодії у конфліктних ситуаціях [10, с. 556]. Важливим внеском Є. Потапчука є також розробка діагностичних методик, зокрема «Діагностики шлюбного потенціалу особистості» та «Діагностики сімейних ролей шлюбних партнерів», що дозволяють комплексно досліджувати потенціал подружніх відносин, ідентифікувати конфліктогенні чинники та визначати ресурси їх конструктивного розв'язання.

Формулювання цілей статті

Метою статті є аналіз ролі міжособистісної комунікації та емоційної близькості у подоланні сімейних конфліктів, зокрема через виявлення комунікативних стратегій, стилів спілкування та механізмів емпатійної взаємодії, що сприяють зниженню напруженості й формуванню конструктивного діалогу між подружжям, а також обґрунтування можливостей їхнього використання як психологічного ресурсу для збереження стабільності та гармонії сімейних стосунків.

Виклад основного матеріалу

Сучасні підходи до вивчення сімейної комунікації базуються на інтеграції психологічних, соціологічних та клінічних концепцій, що дозволяє розглядати сімейні стосунки як динамічну систему взаємодії, де комунікація виступає головним механізмом регуляції конфліктів та

підтримки емоційної стабільності. Емоційна близькість визначається як здатність партнерів відкрито ділитися почуттями, переживати спільні емоційні стани, взаємно підтримувати один одного та зберігати довіру у критичних ситуаціях. Вона є не пасивним наслідком гарних стосунків, а виступає активним чинником, який зменшує напруженість під час конфліктів, сприяє відновленню контакту після суперечок та підсилює відчуття стабільності та безпеки у парі.

Емпатія у цьому контексті розглядається як здатність усвідомлювати емоційний стан партнера, коректно «зчитувати» його потреби та почуття й реагувати на них відповідним чином [1, с. 48]. Водночас, високий рівень емпатії підвищує якість комунікативної взаємодії, зменшує конфліктність і створює умови для продуктивного діалогу. Емпатійні навички дозволяють партнерам уникати деструктивних патернів взаємодії, таких як звинувачення, знецінення чи відсторонення і сприяють формуванню атмосфери взаємоповаги та довіри.

У рамках дослідження було проведено комплексну діагностику стилів спілкування, рівня емпатії та задоволеності сімейними відносинами серед 25 подружніх пар (50 осіб) віком від 28 до 45 років. Для оцінки стилів спілкування використовувалася адаптована методика визначення домінуючих комунікативних стратегій у сім'ї, що дозволила виділити конструктивні (відкритий діалог, компроміс, емпатійне слухання) та деструктивні (критика, ігнорування, знецінення) патерни взаємодії. Рівень емпатії оцінювався за допомогою стандартизованого опитувальника А. Меграбяна і Н. Епштейна, а задоволеність сімейними відносинами визначалася через самозвіти партнерів за шкалою 0-100 балів.

Аналіз отриманих даних показав, що 60% пар демонструють переважно конструктивні стилі комунікації, проявляючи здатність до активного слухання, вираження підтримки та врахування потреб партнера, тоді як 40% пар схильні до деструктивних патернів, що включають часті звинувачення, критику та уникання конфліктів. Рівень емпатії серед учасників варіювався: у 52% пар він був високим (баланс внутрішнього та зовнішнього сприйняття партнера), у 28% – середнім, у 20% – низьким, що свідчить про недостатню здатність партнерів розуміти емоційний стан іншого у складних ситуаціях.

Щодо задоволеності сімейними відносинами, 54% пар оцінили свій рівень як високий (більше 75 балів), 32% – середній (50-75 балів), 14% – низький (менше 50 балів). Кореляційний аналіз показав, що переважання конструктивних стилів спілкування тісно корелює з високим рівнем емпатії ($r=0,68$; $p<0,01$) та задоволеністю сімейними

відносинами ($r=0,61$; $p<0,01$). Водночас, деструктивні стилі комунікації асоціювались із низьким рівнем емпатії та низьким задоволенням сімейним життям ($r=-0,57$; $p<0,01$), що вказує на схильність таких сімей до ескалації конфліктів та труднощів у їхньому конструктивному розв'язанні.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що характер комунікативної взаємодії є головним предиктором здатності сім'ї ефективно долати конфлікти: пари, які практикують відкриту, емпатійну комунікацію, демонструють високий рівень емоційної близькості та задоволення стосунками, тоді як у сім'ях із деструктивними патернами взаємодії зростає ризик напруженості, непорозумінь і ескалації конфліктів.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отримані результати дослідження підтверджують, що міжособистісна комунікація та емоційна близькість виступають основними психологічними механізмами профілактики та ефективного подолання сімейних конфліктів, забезпечуючи гармонізацію стосунків, підвищення рівня сімейної згуртованості та формування сприятливого мікроклімату в родині. Виявлено, що конструктивні стилі комунікації, які характеризуються відкритим діалогом, умінням слухати та враховувати потреби партнера, у поєднанні з високим рівнем емпатії, корелюють із високим рівнем задоволеності сімейними відносинами та ефективністю розв'язання конфліктів. Водночас, деструктивні патерни взаємодії, що включають критику, уникання та емоційне знецінення, асоціюються зі зниженням емпатійних реакцій та зменшенням рівня психологічного благополуччя членів родини, що підкреслює ризик ескалації конфліктів і перешкоджає формуванню стабільної емоційної близькості.

Перспективи подальших досліджень полягають у необхідності розширення вибірки для отримання більш репрезентативних даних у різних соціально-культурних контекстах; аналізу впливу специфіки сімейної структури, соціально-економічних чинників та культурних особливостей на формування комунікативних стилів та рівня емпатії; дослідження довгострокових ефектів психопрофілактичних програм і тренінгів, спрямованих на підвищення емоційної близькості та конструктивної взаємодії; інтеграції сучасних технологічних платформ для оцінки та розвитку комунікативних навичок у родині; вивчення взаємозв'язку між емоційною близькістю та психічним здоров'ям дітей

у сім'ї для розробки комплексних профілактичних та корекційних програм.

Таким чином, міжособистісна комунікація та емоційна близькість є не лише надзвичайно важливими чинниками психологічного благополуччя та стабільності сімейних стосунків, а й ефективними інструментами практичної роботи психологів, консультантів та психотерапевтів, які спрямовані на запобігання конфліктів, формування здорового мікроклімату та підвищення якості родинного життя.

Література

1. Білоконенко Л. А. Українськомовний міжособистісний конфлікт (стилістика, моделі комунікації, запобігання) : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015. 335 с.
2. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
3. 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.
4. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-Друк», 2010. 270 с.
5. Руденко А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 2011. № 3. С. 358-364.
6. Сингаївська І., Лукаш, Ю. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2021. № 1 (61), С. 251-257. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-61-251-257>
7. Станько Н. І. Сімейне щастя як чинник психологічного благополуччя особистості: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра: спец. 053 психологія. Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2024. 66 с.
8. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
9. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.

10. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*, 2022. С. 554-562.

References

1. Bilokonenko L. A. *Ukrainskomovnyi mizhosobystisnyi konflikt (stylistyka, modeli komunikatsii, zapobihannia)* : monohrafiia. Kyiv : Interservis, 2015. 335 s.
2. Mushkevych M. I., Fedorenko R. P., Mahdysiuk L. I., Duchyminska T. I. *Psykhologhiia molodoi simi: monohrafiia*. Lutsk : Vezha-Druk, 2018. 235 s.
3. Pavliuk M. M., Arkhyenko N. M. Osoblyvosti podruznykh konfliktiv ta yikh naslidky. *Aktualni problemy psykhologii. Psykhologhiia osobystosti. Psykhologichna dopomoha osobystosti*. 2018. T. 18. №. 11. S. 209-226.
4. Pomytkina L. V., Zlahodukh V. V., Khimchenko N. S., Pohorilska N. I. *Psykhologhiia simi. Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv*. Kyiv : Vyd-vo Nats. aviats. un-tu «NAU-druk», 2010. 270 s.
5. Rudenok A. I. Teoretychni aspekty problemy zapobihannia ta podolannia simeinykh konfliktiv. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykhologii*, 2011. №3. S. 358-364.
6. Synhaivska I., Lukash, Yu. *Psykhologichna dopomoha pry vyrishenni podruznykh konfliktiv. Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 2021. № 1 (61), S. 251-257. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-61-251-257>
7. Stanko N. I. Simeine shchastia yak chynnyk psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti: robota na zdobuttia kvalifikatsiinoho stupenia mahistra: spets. 053 psykhologhiia. Ternopil: Ternopilskyi natsionalnyi tekhnichnyi universytet imeni Ivana Puliuia, 2024. 66 s.
8. Stoliarchuk O. A. *Psykhologhiia suchasnoi simi : navchalnyi posibnyk*. Kremenchuk: PP Shcherbatiukh O. V., 2015. 136 s.
9. Fedorenko R. P. *Psykhologhiia simi: navchalnyi posibnyk*. Lutsk : Vezha-Druk, 2024. 624 s.
10. Shynkarenko I. Simia v umovakh viiny: psykhologichni, psykhosotsialni ta psykhopatologichni problemy. *Naukovyi visnyk DDUVS*, 2022. S. 554-562.