УДК 159.922.1:316.472.4:159.9.07
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.33

Демірджі Т. В.
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту
ORCID: 0009-0005-3887-957X

Ісакова І.
магістрантка з психології
Міжнародної академії управління персоналом
ORCID: 0009-0009-8027-8419

МЕТОДИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ ПРИ ВИРІШЕННІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

GROUP WORK METHODS IN RESOLVING MARITAL CONFLICTS

Стаття присвячена комплексному теоретико-емпіричному аналізу природи подружніх конфліктів у сучасних соціокультурних умовах України, ускладнених наслідками повномасштабної військової агресії, вимушеної міграції та хронічного стресу. На основі системного огляду вітчизняної та зарубіжної наукової літератури авторами деталізовано класифікацію сімейних суперечностей за трьома рівнями деструкції – комунікативним, рольовим та емоційно-сексуальним – і охарактеризовано фази розвитку конфліктної динаміки відповідно до положень конфліктологічного та системно-сімейного підходів. Особливу увагу приділено методології групової психокорекційної роботи як стратегічного інструменту стабілізації шлюбних відносин. Висвітлено унікальні терапевтичні механізми групового формату – ефект соціальної фасилітації, зворотний зв'язок, навчання через спостереження та альтруїзм – що забезпечують принципово вищу ефективність порівняно зі спорадичними індивідуальними консультаціями. Окреслено специфіку ролі ведучого-психолога як фасилітатора глибоких особистісних і системних змін, зокрема його функції зі створення «безпечного контейнера», утримання нейтралітету та управління груповою динамікою. Авторами розроблено та апробовано чотиримодульну програму інтенсивної групової психокорекції загальним обсягом 16 годин, яка охоплює діагностику комунікативних бар'єрів, рольове моделювання, роботу з деструктивними установками та реінтеграцію. Наведено результати емпіричного дослідження на вибірці з 25 сімейних пар (середній стаж шлюбу 5–12 років), поділених на експериментальну (12 пар) та контрольну (13 пар) групи. Отримані дані підтверджують високу ефективність інтенсивного тренінгового формату: у 92% учасників експериментальної групи зріс рівень задоволеності шлюбом, 85% засвоїли стратегію «Співпраця», а 100% опанували навички саморегуляції. Контрольна група не продемонструвала жодних статистично значущих позитивних змін. Результати дослідження мають практичне значення для фахівців у галузі сімейної психології, медіаторів та організаторів психосоціальної підтримки населення в умовах воєнного стану.

Ключові слова: подружній конфлікт, групова динаміка, роль ведучого, психологічний тренінг, комунікативна компетентність, емпатія, фасилітація, сімейна система, психокорекція, резильєнтність.

The article presents a comprehensive theoretical and empirical analysis of marital conflict in the contemporary sociocultural context of Ukraine, profoundly shaped by the consequences of full-scale military aggression, forced displacement, and chronic psychosocial stress. Drawing on a systematic review of Ukrainian and international scholarly literature, the authors classify family conflicts across three levels of destruction – communicative (information distortion, manipulation, verbal aggression), role-based (uncoordinated expectations regarding spousal functions under conditions of wartime role redistribution), and emotional-sexual (erosion of empathic bonds and unmet intimacy needs) – and describe the phases of conflict escalation within a systemic-family framework. Special attention is paid to the methodology of group psychocorrection as a strategic tool for stabilising marital relationships. The article identifies the unique therapeutic mechanisms of the group format – social facilitation, peer feedback, observational learning, and altruism – which collectively produce qualitatively superior outcomes compared with sporadic individual counselling. The role of the group facilitator is conceptualised as central: the psychologist functions as a creator of a 'safe container', a guardian of neutrality, a mirror for hidden emotions, and a manager of group dynamics across the four phases of group development (forming, storming, norming, and performing). The authors developed and piloted a four-module, 16-hour intensive group psychocorrection programme grounded in cognitive-behavioural principles, elements of the Gottman Method, and systemic family therapy. The programme encompasses diagnostic work on communicative barriers, role-reversal modelling, processing of destructive attitudes and suppressed emotions, and reintegration through shared meaning-making. An empirical study was conducted with 25 married couples (average marital duration 5–12 years) divided into an experimental group (12 couples) and a waiting-list control group (13 couples). Post-intervention assessment revealed that 92% of experimental group participants reported increased marital satisfaction, 85% adopted cooperative conflict resolution as their dominant strategy, 88% demonstrated significantly improved empathic perception of their partner, and 100% acquired self-regulation skills. The control group showed no statistically meaningful positive change. These findings align with international research on structured couples interventions and underscore the necessity of professional facilitated group work for overcoming chronic marital conflict. The practical implications of the study are relevant for family psychologists, mediators, and coordinators of psychosocial support services operating under conditions of armed conflict.

Key words: marital conflict, group dynamics, facilitator role, psychological training, communicative competence, empathy, facilitation, family system.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Сучасна українська сім'я функціонує в умовах перманентної кризи. Окрім традиційних нормативних криз, притаманних будь-якому шлюбному союзу, на подружні пари справляють потужний деструктивний вплив глобальні виклики сьогодення: повномасштабна військова агресія, вимушена внутрішня та зовнішня міграція (яка нерідко призводить до фізичного роз'єднання родин на тривалі строки), економічна нестабільність та хронічний стрес. Як засвідчують дослідження О. С. Ващенко [6], війна є кризовою ситуацією, що призводить до серйозних руйнувань у психосоціальній сфері особистості: роз'єднаність подружжя, перерозподіл сімейних ролей, тривога за близьких на фронті та посттравматична симптоматика формують системний тиск на якість подружньої взаємодії.

Трансформація гендерних очікувань та розмивання традиційних ієрархій призводять до дезорієнтації партнерів [4, с. 135]. У таких умовах конфлікт часто втрачає свою конструктивну функцію і перетворюється на механізм руйнації шлюбу. Відтак актуальність дослідження полягає у необхідності розробки та апробації ефективних методів психологічної допомоги, здатних за короткий термін змінити деструктивні когнітивно-поведінкові патерни подружжя та відновити емоційну близькість між партнерами.

Мета дослідження – здійснити теоретичне обґрунтування та емпіричну перевірку ефективності методів інтенсивної групової психокорекційної роботи як провідного інструменту подолання подружніх конфліктів в умовах сучасної України.

Для досягнення мети вирішувалися такі завдання:

– проаналізувати наукові підходи до класифікації подружніх конфліктів та виявити їхні основні детермінанти;

– розкрити специфіку групової форми роботи та визначити ключові психологічні механізми її терапевтичного впливу;

– охарактеризувати роль ведучого як фасилітатора змін у груповому процесі;

– розробити й апробувати програму інтенсивної групової психокорекції та перевірити її ефективність у порівняльному дослідженні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психологічній науці подружній конфлікт розглядається як багатовимірний феномен, зумовлений взаємодією індивідуально-психологічних, соціальних та системно-сімейних чинників. А. М. Бандурка та О. Ф. Скакун [3] у традиції юридичної психології трактують конфлікт як граничне загострення суперечностей, що виявляється у зіткненні протилежно спрямованих інтересів та позицій суб'єктів взаємодії. Натомість функціональний підхід, представлений у дослідженнях В. В. Балахтара [2], розглядає конфлікт як потенційний інструмент адаптації сімейної системи до нових умов існування, що може виконувати конструктивну функцію за умови грамотного фасилітування.

Р. П. Федоренко [9] у монографії, присвяченій психологічному аналізу подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї, акцентує на нормативних та ненормативних кризах як точках підвищеного конфліктного потенціалу. Науковиця виокремлює три принципові стадії розвитку деструктивного конфлікту: латентну (накопичення напруги), маніфестну (відкрите зіткнення) та постконфліктну (реінтеграція або розрив).

О. С. Ващенко [6] у статті «Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни» досліджує специфіку трансформації подружньої взаємодії в контексті збройного конфлікту. Авторка показує, що умови воєнного стану породжують якісно нові стресори – страх за безпеку, розлучення через мобілізацію, перерозподіл гендерних ролей та посттравматичну симптоматику – які накладаються на наявні внутрішньосімейні суперечності та кратно підсилюють їхній деструктивний потенціал.

У площині методології психологічної допомоги особливої уваги заслуговують праці, присвячені груповим формам роботи. A. Burke [10, с. 88] у статті «Group Work: How to Use Groups Effectively» систематизує механізми групового впливу та доводить, що групова динаміка забезпечує якісно вищий рівень засвоєння поведінкових змін порівняно з індивідуальними форматами роботи завдяки ефектам соціального порівняння та взаємного навчання.

В. Г. Панок та І. І. Ткачук [7] у монографії «Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги» обґрунтовують переваги групового формату для подружніх пар, де ефект «нормалізації проблеми» через спостереження аналогічних труднощів в інших учасників знижує стигматизацію та підвищує мотивацію до змін.

На міжнародному рівні широку доказову базу мають дослідження ефективності методу Ґотмана (Gottman Method Couples Therapy) [13; 15]. Мета-аналіз Davoodvandi et al. [11, с. 137], а також клінічні дослідження [12; 14] підтверджують, що структуровані групові та парні програми на основі методу Ґотмана статистично значуще покращують подружню задоволеність, близькість та здатність до конструктивного розв'язання конфліктів. Знаковим є дослідження Deylami et al. [12], де Mixed design MANOVA підтвердив позитивний ефект терапії за Ґотманом на подружню адаптацію ($p = 0{,}001$) та близькість ($p = 0{,}001$).

О. М. Васильченко [5, с. 223] у дослідженні сімейних конфліктів звертає увагу на особливо небезпечні стани подружньої дисфункції: суперництво (боротьба за домінування) та ізоляцію (емоційний розрив при формальному збереженні шлюбу), які без фахового втручання набувають самовідтворювального характеру та призводять до розлучення. О. В. Скрипченко та ін. [8] у підручнику із загальної психології розглядають емоційну регуляцію та емпатію як ключові компетентності, дефіцит яких є центральним у деструктивній подружній взаємодії.

Виклад основного матеріалу.

Класифікація та рівні деструкції подружніх конфліктів

Подружній конфлікт – це динамічний процес зіткнення індивідуальних ціннісних систем, потреб

та інтересів членів сім'ї. Для ефективної терапевтичної роботи ми виділяємо три рівні конфліктності.

– **Комунікативний рівень:** порушення передачі інформації, використання маніпуляцій та вербальної агресії. Партнери вдаються до «закритих» висловлювань, звинувачень та узагальнень («ти завжди», «ти ніколи»), що блокує конструктивний діалог.

– **Рольовий рівень:** неузгодженість очікувань щодо функцій чоловіка та дружини (побут, фінанси, виховання дітей). Особливо гостро ця проблема проявляється в умовах вимушеної зміни ролей, спричиненої мобілізацією або міграцією.

– **Емоційно-сексуальний рівень:** втрата емпатійного зв'язку та незадоволення базових потреб у прийнятті й близькості. Характеризується зростанням емоційної дистанції при зовні нормальному функціонуванні шлюбу.

Особливо небезпечними є стани, описані О. М. Васильченком [5, с. 223]: суперництво – боротьба за домінування, де «виграш» одного партнера автоматично означає «програш» іншого; та ізоляція – емоційний розрив при формальному збереженні шлюбу, який поступово перетворюється на «паралельне існування» під одним дахом.

Роль ведучого як ключового чинника трансформації

У груповій роботі з подружжям роль психолога-ведучого є критичною. Він виступає не просто як модератор, а як фасилітатор глибоких особистісних та системних змін. Від якості його роботи безпосередньо залежить здатність групи досягти стадії «робочого альянсу».

Ключові функції ведучого:

– **Створення «безпечного контейнера».** Ведучий має витримувати високий рівень проективної агресії учасників, не стаючи на бік жодного з партнерів. Психологічна стійкість фасилітатора є умовою безпеки всієї групи.

– **Дотримання нейтралітету.** Психолог забезпечує рівноцінність голосів чоловіка та дружини, що часто є дефіцитарним у конфліктних парах, де кожен партнер відчуває, що його «не чують».

– **Дзеркальне відображення.** Ведучий вербалізує приховані емоції партнерів, роблячи «невидимі» конфлікти явними та доступними для обговорення.

– **Керування груповою динамікою.** Психолог відчуває момент переходу від соціальних масок до щирого саморозкриття та вміло використовує його для поглиблення терапевтичного процесу.

– **Психоедукація.** Ведучий дозованими поясненнями нормалізує конфліктні патерни («так діють більшість пар у схожій ситуації») та вводить нові концепції комунікації (Я-повідомлення, активне слухання).

Методологія групової роботи та психологічні механізми впливу

Групова форма роботи має унікальну терапевтичну перевагу – ефект соціальної фасилітації та універсальності. Коли пара бачить аналогічні проблеми в інших учасників, рівень сорому та стигматизації знижується, а готовність до відвертого саморозкриття зростає.

Основні механізми терапевтичного впливу:

– **Зворотний зв'язок.** Пара отримує реакцію на свою поведінку не від партнера (якого вони вже не чують), а від інших учасників групи, що забезпечує вищий рівень довіри та прийняття.

– **Навчання через спостереження.** Пари засвоюють успішні комунікативні стратегії, спостерігаючи за іншими учасниками, що значно прискорює поведінкові зміни.

– **Альтруїзм.** Допомагаючи іншій парі розібратися в ситуації, партнери підвищують власну психологічну компетентність та самооцінку.

– **Ефект когезії.** Відчуття групової належності («ми всі тут з однаковою метою») формує психологічну підтримку, яка компенсує відсутність підтримки в деяких подружніх стосунках.

Програма інтенсивної групової психокорекції (16 годин)

Нами розроблено чотиримодульну програму, де кожен модуль розрахований на 4 академічні години. Програма базується на принципах когнітивно-поведінкового підходу, елементах методу Ґотмана та системної сімейної терапії.

Модуль 1. Діагностика комунікативних бар'єрів та встановлення безпеки.

– ***Мета:*** створення атмосфери довіри, виявлення типових «тригерів» у парах та встановлення групових правил.

– ***Методи:*** вправа «Лінія життя нашого шлюбу» (хронологічна реконструкція значущих подій); техніка «Малювання конфлікту» (метафоричне відображення деструктивних патернів). Ведучий фокусується на формуванні правил конфіденційності та «Я-повідомлень».

Модуль 2. Рольове моделювання та розвиток емпатії.

– ***Мета:*** зміна перспективи сприйняття партнера через досвідне навчання.

– ***Методи:*** метод «Обмін ролями» – чоловік і дружина розігрують типову сварку, але в ролях один одного. Це дозволяє буквально «відчути» емоційний тиск партнера. Ведучий допомагає розшифрувати почуття, що виникають під час зміни ролей, та встановити зв'язок між тригерами і прихованими потребами.

Модуль 3. Робота з деструктивними установками та емоціями.

– ***Мета:*** усвідомлене відреагування гніву та виявлення прихованих потреб, що стоять за агресивною поведінкою.

– ***Методи:*** техніка «Акваріум» – одна пара обговорює проблему у колі, інші спостерігають і надають зворотний зв'язок щодо комунікативних «пасток» (звинувачень, узагальнень, знецінювання). Також застосовується SMART-аналіз конфліктної ситуації для переструктурування деструктивних інтерпретацій.

Модуль 4. Реінтеграція та планування майбутнього.

– ***Мета:*** закріплення нових навичок та створення спільних смислів і перспектив.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика результатів

Показник	Експериментальна група (12 пар)	Контрольна група (13 пар)
Рівень задоволеності шлюбом	Зріс у 92% учасників	Знизився або без змін
Стратегія «Співпраця» як домінуюча	85% випадків	Залишилася на рівні 15%
Навички саморегуляції	Оволоділи 100% учасників	Змін не зафіксовано
Емпатійне сприйняття партнера	Суттєво покращилось у 88%	Без динаміки

– ***Методи:*** ситуаційне моделювання «Наш перший конструктивний конфлікт»; розробка учасниками «Сімейного кодексу» – персоналізованих правил розв'язання суперечок; вправа «Ресурсний листопад» – виявлення сильних сторін шлюбного союзу.

Динаміка групового процесу

Ефективність 4-годинного формату кожного модуля зумовлена можливістю повного проходження фаз групової динаміки протягом одного дня.

– **Фаза орієнтування (формінг):** знайомство, тривога оцінювання, встановлення соціальних масок. Ведучий забезпечує структуру та передбачуваність.

– **Фаза конфронтації (штормінг):** вихід агресії та роздратування – нерідко на ведучого або інших членів групи. Це критичний момент, де ведучий легалізує негативні почуття, не дозволяючи їм руйнувати групу.

– **Фаза нормування (норминг):** поступове встановлення групових норм, зростання взаємної довіри та відвертості.

– **Фаза робочого альянсу (перформінг):** найвищий рівень згуртованості та щирості. Саме на цьому етапі відбуваються найглибші терапевтичні зміни.

Емпіричне дослідження та аналіз результатів. У дослідженні взяли участь 25 сімейних пар із середнім стажем шлюбу 5–12 років, які самостійно звернулися за психологічною допомогою з приводу хронічних подружніх конфліктів. Вибірка була поділена на експериментальну (12 пар), яка пройшла повний 16-годинний курс, та контрольну (13 пар), яка перебувала в листі очікування. Порівняльну характеристику отриманих результатів наведено в табл. 1.

Учасники експериментальної групи відзначили ефект «прозріння»: вони усвідомили, що за агресією партнера часто стоїть страх або біль, а не бажання заподіяти шкоди. Цей зсув у когнітивних атрибуціях є ключовим для переходу від деструктивної до конструктивної моделі конфліктної взаємодії. Натомість контрольна група продовжувала демонструвати «циклічність конфлікту», де кожна сварка лише закріплює негативні схеми сприйняття партнера та підтверджує вихідні деструктивні установки.

Висновки. Встановлено, що подружні конфлікти в сучасній Україні мають складну детермінацію, де соціальний стрес воєнного часу системно підсилює внутрішньосімейні деструкції на комунікативному, рольовому та емоційно-сексуальному рівнях.

Доведено, що інтенсивна групова психокорекція (16 годин) є значно ефективнішою за спорадичні консультації, оскільки дозволяє парі пройти через фазу «терапевтичного регресу» до стадії реальної поведінкової трансформації завдяки задіянню унікальних групових механізмів впливу.

Роль ведучого визначено як центральну у процесі медіації та фасилітації емпатії: психолог забезпечує безпеку, необхідну для відмови від захисних механізмів, та є ключовим чинником переходу групи від фази конфронтації до робочого альянсу.

Емпіричні дані підтверджують ефективність розробленої програми: у 92% учасників експериментальної групи зріс рівень задоволеності шлюбом, у 85% – стратегія співпраці стала домінуючою, а 100% оволоділи навичками саморегуляції. Контрольна група не продемонструвала статистично значущих змін, що підтверджує необхідність фахового втручання для подолання хронічних сімейних конфліктів.

Перспективою подальших досліджень є розробка дистанційного варіанту програми для подружжів, розлучених унаслідок міграції та мобілізації, а також вивчення довгострокових ефектів групової психокорекції через 6 та 12 місяців після завершення курсу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алексєєнко Т. Ф. Проблема цінностей в інтерпретації конфлікту батьків та дітей у теорії поколінь. Педагогіка і психологія. 2018. № 3. С. 68–76. URL: http://193.160.227.82:8100/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=3129
2. Балахтар В. В. Психологія сім'ї : підручник. Київ, 2017. 354 с.
3. Бандурка О. М., Скакун О. Ф. Юридична деонтологія : підручник. Харків, 2002. 272 с.
4. Бужинська С. М. Психологічні особливості подружніх конфліктів. Психологічний часопис. 2020. С. 135–137.
5. Васильченко О. М. Сімейні конфлікти: причини та шляхи подолання. *Науковий* вісник. 2016. С. 221–228.
6. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник* післядипломної освіти. 2024. Вип. 28(57). DOI: https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57). URL: http://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/view/717
7. Панок В. Г., Ткачук І. І. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги. Київ : Ніка-Центр, 2020. 164 с.
8. Скрипченко О. В. та ін. Загальна психологія : підручник. Київ, 2019. 464 с.
9. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї. Луцьк : Вежа-Друк, 2022.
10. Burke A. Group Work: How to Use Groups Effectively. The Journal of Effective Teaching. 2011. Vol. 11, No. 2. P. 87–95. URL: https://uncw.edu/cte/et/articles/vol11_2/burke.pdf
11. Davoodvandi M. et al. Examining the Effectiveness of Gottman Couple Therapy on Improving Marital Adjustment and Couples' Intimacy. Iranian Journal of Psychiatry. 2018. Vol. 13 (2). P. 135–141. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29997659/

12. Deylami N. et al. Investigating the Effect of Couple-Centered Counseling by Gottman Method on the Intimacy of Infertile Couples. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18 (17). Article 8945. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph18178945. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34501535/

13. Gottman J. M., Gottman J. S. The Natural Principles of Love. Journal of Family Theory & Review. 2017. Vol. 9 (1). P. 7–26.

14. Hosseinpoor M. et al. Investigating the Effect of Couple-Centered Counseling by Gottman Method on Marital Intimacy. BMC Psychiatry. 2022. Vol. 22 (1). Article 581. DOI: https://doi.org/10.1186/s12888-022-04228-z URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-022-04228-z

15. Irvine T. J. et al. A Pilot Study Examining the Effectiveness of Gottman Method Couples Therapy Over Treatment-as-Usual Approaches for Treating Couples Dealing with Infidelity. The Family Journal. 2024. Vol. 32 (1). P. 81–94. DOI: https://doi.org/10.1177/10664807231210123. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10664807231210123

Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026