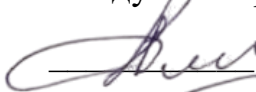


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С.В.

«_12_» __06_____ 2025 р.

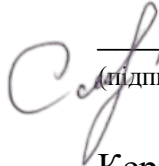
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ В
СУЧАСНІЙ СІМ'Ї»**

Виконав: студент групи

 Дорошенко-Громошнюк А.С.
(підпис)

Керівник роботи:

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)

 Яблонський А. І.
(підпис)

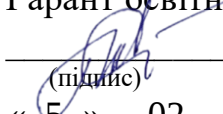
Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис) Чугуєва І.Є.
«5» 02 2025 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

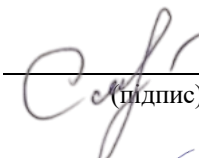
Студента Дорошенко-Громошняк Альони Сергіївни

1. Тема роботи: «Психологічні особливості конфліктів в сучасній сім'ї»
Керівник роботи доктор. психол. наук Яблонський Андрій Іванович
Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року
2. Термін подання роботи: 3.06.2025.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).
6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

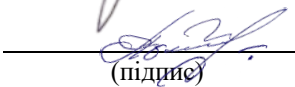
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студент


(підпис)

Дорошенко-Громошняк А.С.

Керівник роботи


(підпис)

Яблонський А. І.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження психологічних особливостей конфліктів в сучасних сім'ях. Проведено аналіз наукових підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: сім'я, подружжя, конфлікт, сімейний конфлікт, стратегія поведінки в конфлікті.

Дорошенко-Громошняк, А. С. Психологічні особливості конфліктів в сучасній сім'ї: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 48 сторінок.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the psychological characteristics of conflicts in modern families. An analysis of scientific approaches to studying this issue is carried out using reliable psychodiagnostic techniques and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: family, spouses, conflict, family conflict, conflict behavior strategy.

Doroshenko-Gromoshniak, A. S. Psychological features of conflicts in the modern family: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 48 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ.....	9
1.1. Психологічні особливості функціонування сучасної сім'ї	9
1.2. Сутність і типологія конфліктів у подружніх стосунках	13
1.3. Гендерні аспекти конфліктної поведінки в сімейному середовищі .	20
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї....	25
2.1. Організація дослідження: вибірка, методи, процедура	25
2.2. Опис та аналіз результатів дослідження	28
2.3. Розробка та зміст психологічної програми профілактики конфліктів у родині.....	34
2.4. Оцінювання ефективності впровадженої програми	37
Висновки до розділу 2.....	42
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

ВСТУП

Актуальність. У сучасній Україні інститут сім'ї зазнає глибоких трансформацій, зумовлених низкою специфічних викликів, які впливають на якість та стабільність подружніх відносин. Війна, що триває на території країни, стала потужним стресовим фактором, який суттєво впливає на сімейні стосунки, спричиняючи зростання кількості конфліктів та розлучень.

Згідно з даними, опублікованими на платформі OpenDataBot, протягом першого півріччя 2023 року кількість укладених шлюбів в Україні зменшилася на 17% порівняно з аналогічним періодом попереднього року, тоді як кількість розлучень зросла на 33%. Ці показники свідчать про кризу інституту сім'ї та необхідність глибокого аналізу причин і наслідків таких змін [22].

Військові дії призводять до тривалої розлуки між подружжям, що ускладнює підтримку емоційного зв'язку та сприяє виникненню непорозумінь. Крім того, багато жінок змушені брати на себе традиційно чоловічі ролі, такі як забезпечення сім'ї та прийняття важливих рішень, що може викликати додаткову напругу у відносинах. Видання The Times зазначає, що з початку війни багато українських жінок обіймають посади, які раніше вважалися суто чоловічими, що свідчить про зміну традиційних гендерних ролей у суспільстві [1].

Фінансові труднощі, спричинені втратою роботи або зниженням доходів, додають ще один рівень стресу для сімей. Економічна нестабільність може призводити до зростання напруженості та конфліктів між партнерами. За даними журналістських досліджень, економічні труднощі та втрата стабільності є одними з основних чинників, що впливають на погіршення сімейних відносин під час війни [3].

Психологічний стан подружжя також зазнає негативного впливу. Постійний стрес, тривога за життя близьких та невизначеність майбутнього можуть сприяти розвитку депресії, агресії та інших психоемоційних розладів, які ускладнюють взаєморозуміння та гармонію в сім'ї. Зростання рівня

домашнього насильства в умовах війни є тривожним сигналом, що потребує негайного реагування з боку суспільства та держави.

Зміни в традиційних гендерних ролях та очікуваннях також впливають на динаміку сімейних відносин. Перерозподіл обов'язків та адаптація до нових реалій можуть викликати непорозуміння та конфлікти між партнерами. Відсутність адаптаційних механізмів та підтримки в цей період лише посилює ці проблеми.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю глибокого аналізу психологічних особливостей конфліктів у сучасній українській сім'ї в умовах війни та соціально-економічної нестабільності. Визначення ключових чинників, що сприяють виникненню конфліктів, та розробка ефективних стратегій їх подолання є надзвичайно важливими для збереження та зміцнення сімейних відносин в Україні.

Об'єкт дослідження – особливості сімейних конфліктів.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву сімейних конфліктів в умовах військового стану в Україні.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості прояву сімейних конфліктів з урахуванням впливу військового стану в Україні та розробити психологічну програму попередження таких конфліктів.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення сімейних конфліктів, особливостей їх перебігу у стресових умовах та гендерної специфіки реагування на сімейні кризи.
2. Дослідити особливості прояву сімейних конфліктів у сім'ях, що зазнали впливу війни.
3. Розробити психологічну програму профілактики сімейних конфліктів, яка враховує вплив війни на родинні стосунки.
4. Впровадити психологічну програму в умовах діяльності психологічної служби та перевірити її ефективність шляхом аналізу змін у рівні конфліктності до та після її реалізації.

Вибірка дослідження: У дослідженні взяли участь 20 сімейних пар, тобто 40 осіб, з них: 20 чоловіків віком від 25 до 43 років; 20 жінок віком від 19 до 45 років. Усі учасники перебувають у зареєстрованому шлюбі.

У роботі використані наступні **методи** дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння; *емпіричні* – спостереження, бесіда, тестування (KMSS – Kansas Marital Satisfaction Scale, Perceived Stress Scale (PSS), SFC – Severity and Frequency of Conflict)

Результати дослідження пройшли **апробацію та опубліковані** в матеріалах VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» м. Миколаїв 4 квітня 2025 року.

Наукова новизна дослідження: у роботі на основі порівняльного аналізу вивчено гендерні особливості прояву сімейних конфліктів у чоловіків і жінок в умовах війни в Україні. Отримано нові емпіричні дані щодо впливу військового стану на емоційний стан подружжя, рівень конфліктності, домінуючі причини конфліктів та стилі поведінки у конфліктних ситуаціях.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи складає 43 сторінки. Робота містить 10 таблиць, список використаної літератури містить 25 джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ

1.1. Психологічні особливості функціонування сучасної сім'ї

Сучасна сім'я є складною, динамічною системою, що виконує базові соціальні та психологічні функції. Вона формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, включаючи культурний контекст, соціально-економічні умови, життєвий досвід кожного з її членів. У науковому дискурсі сім'я розглядається як мала соціальна група, яка ґрунтується на емоційних зв'язках, спільному побуті, економічній відповідальності та взаємній підтримці [8].

Вітчизняна психологічна наука розглядає сучасну родину як суб'єкт змін, що одночасно віддзеркалює і формує соціальну дійсність. На думку української дослідниці Олени Столярчук, сім'я в сучасних умовах набуває нових ознак, пов'язаних із трансформацією традиційних ролей, переосмисленням цінностей та зростанням потреби в психологічній підтримці. У своєму посібнику «Психологія сучасної сім'ї» Олена Столярчук підкреслює, що для подолання конфліктів у родині надзвичайно важливо формувати в партнерів уміння справлятися зі стресовими ситуаціями (опанувальна поведінка), а також розвивати навички емоційної підтримки один одного як основу стабільних і гармонійних стосунків [11].

Значний внесок у розвиток сімейної психології зробили також зарубіжні науковці. Наприклад, Isabelle Albert (Люксембург) досліджує трансгенераційні відносини та передачу цінностей, а Dominik Schoebi (Швейцарія) вивчає емоційну динаміку та насильство в інтимних стосунках. Tina Miller (Велика Британія) фокусується на гендерних аспектах батьківства, а Kimmo Jokinen (Фінляндія) – на трансформації сімейних структур. У свою чергу, Gerardo Meil (Іспанія), Daniela Barni (Італія), Lenka Šulová (Чехія), Katharina Herlofson (Норвегія) та Uwe Uhlenhorff (Німеччина) працюють у

напрямах міжпоколінних зв'язків, психологічної стійкості сім'ї, розвитку дитини в сімейному контексті та соціальної підтримки [18].

Порівняння української та зарубіжної сімейної психології виявляє низку характерних відмінностей. В українському контексті більше уваги приділяється впливу соціально-економічної нестабільності, кризовим станам, адаптації до зовнішніх викликів, а також відображенню національних традицій та історичної пам'яті у структурі сімейних взаємин. Зарубіжні дослідження частіше зосереджуються на системному підході, міжпоколінних зв'язках, гендерних ролях та психологічній стійкості [2].

З психологічної точки зору, сім'я виконує функції емоційної стабілізації, соціалізації, розвитку особистості, а також служить джерелом ідентичності, безпеки й підтримки. Її структура може бути різною – від традиційної нуклеарної до альтернативних форм, включаючи неповні сім'ї, громадянські союзи, повторні шлюби тощо. Гнучкість і здатність до адаптації в умовах змін є ознакою здорової сімейної системи [9].

Проте сучасні українські родини дедалі частіше стикаються з багатьма викликами, які потребують глибшого психологічного аналізу та розуміння (див. таблицю 1.1).

Таблиця 1.1

Ключові виклики, з якими стикається сучасна українська сім'я

Категорія викликів	Конкретні виклики
Соціально-економічні	Економічна нестабільність, що впливає на матеріальне забезпечення сімей
	Зростання кількості неповних сімей та розлучень
Демографічні	Зниження народжуваності
	Старіння населення та тиск на родини щодо догляду за літніми членами сім'ї
Культурні та соціальні	Зміна сімейних цінностей, зростання індивідуалізму, переоцінка ролей
	Міграційні процеси та проблеми адаптації до нових культур і соціальних умов
Психологічні	Сімейна дисгармонія, емоційна напруга, конфлікти
	Поширення насильства в сім'ї (фізичного, морального, економічного)
Військові та воєнні	Вплив війни: втрата рідних, переміщення, соціальна дезінтеграція, хронічний стрес

Як видно з таблиці, сучасна українська сім'я перебуває під впливом комплексної сукупності викликів, що охоплюють соціально-економічну, демографічну, культурну, психологічну та воєнну сфери. Особливої актуальності набувають виклики, пов'язані з війною, яка спричиняє не лише фізичне переміщення сімей, а й глибокі психологічні травми, втрати та загострення внутрішньосімейних конфліктів. У таких умовах посилюється потреба в емоційній стабільності, підтримці, взаєморозумінні, а також у доступі до професійної психологічної допомоги, що дозволяє родинам адаптуватися до нових умов і зберегти свою цілісність [19].

Окрім зовнішніх викликів, не менш важливими є внутрішні психологічні труднощі, з якими стикаються українські родини. Основні психологічні проблеми в сучасних сім'ях умовно поділяються на кілька категорій:

1. **Соціально-психологічні проблеми.** До них належать, зокрема, *криза цінностей*, що виявляється в емоційній відчуженості, низькому рівні довіри, зростанні егоцентризму та соціальної апатії. Такі зміни у світоглядній та етичній площині можуть дестабілізувати функціонування сім'ї як системи. Крім того, *загальна нестабільність суспільства* (економічна, політична, воєнна) створює постійне психоемоційне напруження, у якому сім'я виступає одночасно і джерелом підтримки, і зоною уразливості [17].

2. **Проблеми сімейної динаміки.** Сучасні родини часто зіштовхуються з *погіршенням дитячо-батьківських взаємин*, що пов'язано з авторитарними або, навпаки, надто ліберальними стилями виховання. Також помітною є *невизначеність у розподілі сімейних ролей*: відсутність балансу між традиційними та новими уявленнями про чоловічу й жіночу роль спричиняє суперечності у подружніх стосунках. У дисфункціональних родинах спостерігається *боротьба за владу, домінування, емоційна ізоляція, неузгодженість очікувань*, що значно підвищує рівень конфліктності [17].

3. **Психологічні та комунікативні труднощі.** Окрему групу проблем становлять *порушення емоційного обміну та комунікації* між

членами родини. Нездатність відкрито висловлювати почуття, уникнення конфліктів або надмірна агресія часто ведуть до *психосоматичних проявів*: порушень сну, тривожності, втоми, а також до формування *залежностей* (алкогольної, ніотинової, комп'ютерної), які додатково ускладнюють родинну атмосферу [17].

4. ***Проблеми адаптації та розвитку.*** У процесі адаптації до змінного соціального середовища багато родин зіштовхуються з *нестабільністю життєвих планів*, відсутністю довгострокових перспектив, невідповідністю дошлюбних очікувань до реальності. Це може супроводжуватися *зниженням престижу сімейного життя*, зменшенням мотивації до створення родини чи народження дітей, що вказує на глибшу *ціннісну кризу інституту сім'ї* [14].

Сучасна українська сім'я також зазнає помітних змін. Спостерігається зростання кількості неповних родин, поширення альтернативних форм співжиття, відтермінування шлюбу та народження дітей через економічні труднощі. Плюралізація сімейних форм, індивідуалізація членів родини, зміна цінностей – усе це формує нову динаміку подружніх і батьківсько-дитячих відносин. У таких умовах важливим ресурсом є психологічна гнучкість, здатність до конструктивної комунікації, підтримка взаємної емоційної стабільності [15].

Життєвий цикл родини – ще один важливий аспект у розумінні її психологічного функціонування. Кожен етап – від створення сім'ї до періоду «порожнього гнізда» – має свої специфічні завдання, кризові моменти та потенціал для розвитку. Формування сімейної ідентичності, розподіл ролей, підтримка емоційної близькості, розвиток навичок взаємодії – це ті основи, які забезпечують стійкість родинної системи. Порушення цих компонентів часто призводить до дезадаптації, зростання конфліктності, емоційного відчуження, а в окремих випадках – до розриву стосунків [15].

У психологічній практиці все більшої значущості набувають питання підтримки родин, які опинилися у кризових ситуаціях. Зростає попит на

сімейне консультування, психотерапевтичну допомогу, тренінги для батьків і подружжя. Практичні психологи, психотерапевти й соціальні працівники в Україні активно формують професійні компетенції у цій сфері, що свідчить про еволюцію української сімейної психології як прикладної галузі.

Таким чином, сучасна сім'я постає як динамічна система, що функціонує на перетині особистісного, культурного та соціального вимірів. Її психологічне благополуччя залежить від взаєморозуміння, емоційної підтримки, гнучкого розподілу ролей та здатності до адаптації в умовах змін. У складних соціальних обставинах, таких як війна чи економічна нестабільність, саме ці чинники набувають вирішального значення для збереження цілісності родини та психологічного здоров'я її членів.

1.2. Сутність і типологія конфліктів у подружніх стосунках

Подружні конфлікти є природною складовою взаємодії партнерів і відображають суперечності, які виникають на основі різних потреб, очікувань, цінностей або ролей. З психологічної точки зору, конфлікт у шлюбі – це процес протистояння між партнерами, що виникає через несумісність позицій, уявлень або інтересів, який супроводжується емоційним напруженням і має потенціал як до руйнування стосунків, так і до їх розвитку.

У контексті вивчення подружніх конфліктів важливим є аналіз різних теоретико-методологічних підходів, які сформувались у межах основних психологічних шкіл. Кожна з них висвітлює конфлікт по-своєму, тому нижче розглянуто основні положення та принципи роботи з подружніми конфліктами в межах найбільш впливових напрямів психології.

1. Системний підхід. Системна школа розглядає сім'ю як відкриту цілісну систему, в якій кожен член тісно пов'язаний з іншими і впливає на загальну динаміку функціонування родини. У цьому контексті конфлікти трактуються не як проблема окремих індивідів, а як результат порушення

балансу в усій системі. Основна мета – не «виправити» когось із партнерів, а змінити шаблони взаємодії між ними. Методологічна основа роботи – сімейна терапія, де аналізується структура комунікацій, розподіл ролей, межі сімейної системи. Завданням психолога є допомогти сім'ї налагодити гармонійні взаємозв'язки, відновити рівновагу та взаємну відповідальність [19].

2. Психоаналітичний підхід (З. Фрейд, К. Юнг, Е. Еріксон та ін.) розглядає подружні конфлікти як зовнішнє відображення внутрішніх, часто несвідомих, переживань партнерів. Джерелом конфліктів є глибинні психодинамічні процеси, що пов'язані з досвідом дитинства, нерозв'язаними внутрішніми конфліктами, проєкціями або перенесенням. Психологічна робота спрямована на усвідомлення цих внутрішніх механізмів через методи вільних асоціацій, аналіз снів, роботу з перенесенням. Таким чином, подружній конфлікт розглядається не лише як проблема взаємодії, а як симптом особистісних труднощів кожного з партнерів [19].

3. Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс та ін.) пояснює конфлікт як результат неадекватних когнітивних схем (установок, переконань), а також деструктивної поведінки партнерів у стресових ситуаціях. Неправильна інтерпретація дій іншого, негативні автоматичні думки («він мене не поважає», «вона мене ігнорує»), неефективні стратегії реагування – усе це може спричинити конфлікти та посилити їх. Робота з конфліктами у цій школі передбачає формування навичок конструктивного спілкування, навчання технікам саморегуляції, зміни мисленнєвих патернів (когнітивна реструктуризація), а також розвиток стратегій ефективного вирішення проблем [19].

4. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) трактує конфлікт як точку потенційного зростання. У центрі уваги – особистість партнера як унікальної, самоцінної, вільної істоти, що має право на розвиток і власний шлях. Конфлікти у подружжі виникають тоді, коли один із партнерів не може реалізувати себе або відчуває емоційне непорозуміння.

Основним методом подолання конфліктів у цій традиції є емпатійне слухання, діалог, клієнтцентований підхід, створення безпечного середовища для відкритої взаємодії. Акцент робиться на автентичності, повазі до іншого і взаємному прийнятті [19].

Загалом, кожна психологічна школа пропонує своє бачення подружніх конфліктів: когнітивно-поведінковий підхід зосереджується на перебудові мислення і поведінки, психоаналітичний – на усвідомленні внутрішніх переживань, гуманістичний – на розкритті потенціалу особистості. Водночас найбільш комплексний і структурований підхід до розуміння конфліктів у подружжі пропонує системна сімейна терапія, в межах якої подружній конфлікт не розглядається ізольовано, а як частина загальної динаміки всієї родинної системи.

У контексті сімейної системної терапії конфлікти між подружжям інтерпретуються як результат порушення рівноваги у системі «родина як єдине ціле». Кожен член сім'ї має свою роль, функції, ступінь емоційного включення, а взаємозв'язки між ними впливають на стабільність системи загалом. Дисфункціональні патерни комунікації, нечіткість меж або ригідність структур можуть призводити до конфліктів, які виходять за межі лише подружньої пари й захоплюють інші підсистеми родини [20].

Особливий внесок у розвиток цього підходу зробили Мюррей Боуен та Сальвадор Мінухін, які створили свої концепції в рамках сімейної психотерапії, що використовуються і сьогодні. М. Боуен розробив теорію сімейної емоційної системи, де сім'я розглядається як єдина емоційно взаємопов'язана структура. Конфлікти, за Боуеном, є реакцією системи на підвищену емоційну напругу. Якщо члени родини не здатні витримувати цю напругу автономно, вона поширюється по системі та виявляється у формі конфліктної поведінки. Особливо важливим є рівень диференціації особистості – здатності людини зберігати власну ідентичність, не розчиняючись у почуттях і реакціях інших. Низька диференціація сприяє емоційній залежності, що, в умовах кризи, загострює конфлікти. Боуен

вважав, що подружжя з високим рівнем диференціації краще витримує зовнішній і внутрішній стрес, ефективніше вирішує конфлікти та зберігає стабільність взаємин [11].

С. Мінухін створив структурну сімейну терапію, в межах якої основною причиною конфліктів є неадекватна організація структури сім'ї. Він акцентував увагу на тому, що сім'я складається з підсистем (подружньої, батьківської, дитячої), які повинні мати чіткі кордони та функціональну ієрархію. Коли ці межі розмиті або порушені (наприклад, дитина стає емоційним союзником одного з батьків проти іншого), це створює конфліктну напругу у всій системі [11].

Таким чином, сімейна системна терапія пропонує цілісний погляд на конфлікти у подружжі, де ключову роль відіграють не тільки особистісні якості партнерів, а й взаємозв'язки, межі, ролі та структура усієї родини. Такий підхід особливо ефективний у роботі з хронічними конфліктами, повторюваними ситуаціями напруги, міжпоколінними протиріччями. Він дає змогу не лише вирішити конфлікт, а й змінити правила взаємодії у системі, що є запорукою стабільності та психологічного здоров'я родини.

Сімейні конфлікти можуть мати конструктивний або деструктивний характер. У першому випадку вони сприяють проясненню проблем, підвищенню взаєморозуміння та вдосконаленню подружньої взаємодії. У другому – поглиблюють напругу, спричиняють емоційне відчуження, недовіру та інші негативні наслідки. Тому важливим є не лише сам факт наявності конфлікту, а й спосіб його переживання та подолання. У процесі подружньої взаємодії конфлікти можуть проявлятися у різних формах та зачіпати різні сфери життя.

У таблиці 1.2 наведено узагальнену класифікацію типів подружніх конфліктів за основними ознаками.

Таблиця 1.2

Типи подружніх конфліктів за різними критеріями

Критерій класифікації	Типи конфліктів	Короткий опис
За сферою виникнення	Сексуальні	Пов'язані з психосексуальною несумісністю, розбіжностями у сексуальних потребах або очікуваннях
	Емоційні	Виникають через брак уваги, ласки, розуміння або підтримки між партнерами
	Господарсько-економічні	Стосуються розподілу обов'язків, поглядів на побут, фінансової відповідальності
	Ціннісні	Виникають через відмінності у світогляді, життєвих пріоритетах і переконаннях
	Статусні	Пов'язані з боротьбою за лідерство, домінування або авторитет у шлюбі
За причинами виникнення	Особистісні	Пов'язані з емоційною незрілістю, ревностями, егоцентризмом, тривожністю
	Міжособистісні	Викликані конфліктами очікувань, труднощами в розподілі ролей, комунікацією
	Соціальні	Обумовлені впливом родичів, стереотипами, тиском з боку оточення
	Зовнішні	Спричинені зовнішніми подіями: війною, втратою роботи, міграцією тощо
За формою прояву	Відкриті	Явно виражені у вигляді сварок, криків, звинувачень, прямих претензій
	Приховані	Виявляються у вигляді емоційної напруги, мовчання, ігнорування, пасивної агресії
За впливом на стосунки	Конструктивні	Сприяють зростанню розуміння, зміцненню стосунків, коли вирішуються позитивно
	Деструктивні	Призводять до відчуження, руйнування зв'язку, зниження довіри
За стадією розвитку	Потенційні	Ще не проявлені явно, але є передумови для їх виникнення
	Назрілі	Конфлікт вже сформований, але ще не перейшов у відкриту форму
	Відкриті	Конфлікт активно проявляється в комунікації між партнерами
	Хронічні	Постійно повторюються, не вирішуються, стають частиною сімейної динаміки
	Завершені	Конфлікт вичерпано, завершено конструктивно або через розрив стосунків

Як видно з таблиці, подружні конфлікти охоплюють широкий спектр проблем – від інтимної сфери до комунікативної та економічної. Їхній вплив на подружні стосунки залежить від ступеня усвідомлення, готовності до діалогу та здатності партнерів до конструктивного вирішення суперечностей.

Ще одним важливим аспектом у вивченні конфліктів у шлюбі є виявлення чинників, які провокують або посилюють напруження між партнерами. У таблиці 1.3 узагальнено основні причини виникнення конфліктів у подружніх парах за їх змістовим характером.

Таблиця 1.3

Основні причини виникнення конфліктів у подружніх стосунках

Категорія причин	Конкретні приклади
Особистісні чинники	Психологічна незрілість, егоцентризм, невпевненість, ревності, агресивність
Соціальні та міжособистісні	Несумісність інтересів, невідповідність очікувань, проблеми у сексуальній сфері, дефіцит комунікації
Економічні та побутові	Фінансові труднощі, несправедливий розподіл праці, суперечності у веденні домашнього господарства
Зовнішні фактори	Втручання родичів, залежності (алкоголь, азартні ігри), соціальний тиск, війна, переїзд, втрата роботи
Кризи сімейного розвитку	Народження дитини, підлітковий вік дітей, переїзд, хвороба, смерть, зміна життєвого статусу

Отже, подружні конфлікти є багатфакторним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії індивідуальних, міжособистісних і соціальних причин. Розуміння того, як саме подружжя реагує на конфлікт, є важливою складовою психологічного аналізу сімейної взаємодії. У цьому контексті доцільно звернутися до моделі стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, запропонованої американським психологом Кеннетом Томасом. Вона широко застосовується в міжособистісній психології, включно з дослідженням подружніх конфліктів.

Модель Томаса-Кілманна ґрунтується на двох ключових вимірах поведінки:

- Наполегливість – ступінь, до якого індивід прагне досягти власної мети;
- Співпраця – ступінь, до якого він готовий враховувати інтереси іншої сторони.

Комбінація цих параметрів дає п'ять базових стратегій поведінки в конфлікті:

1. Уникання – стратегія характеризується пасивністю та бажанням уникнути протистояння. Людина може ігнорувати проблему, відкладаючи її вирішення. Такий підхід може бути доцільним у разі незначних суперечок або коли емоційна напруга надто висока. Водночас уникання не вирішує проблему, а може лише відтермінувати її загострення [9].

2. Суперництво (конкуренція) – активне просування власних інтересів без урахування потреб партнера. Така поведінка може бути ефективною у кризових ситуаціях, коли потрібне негайне рішення. Однак у подружжі надмірна конкуренція призводить до зниження довіри, зростання емоційної напруги та порушення балансу у стосунках [9].

3. Пристосування – стратегія полягає у поступці інтересам партнера. Часто використовується з метою збереження гармонії або коли один із партнерів визнає власну помилку. Однак регулярне пристосування без взаємності може викликати внутрішнє невдоволення, що з часом лише підсилить конфлікт [9].

4. Компроміс – передбачає взаємні поступки обох сторін задля досягнення часткового вирішення. Ця стратегія часто використовується в побутових суперечках або питаннях, де обидві сторони мають несумісні інтереси. Компроміс дозволяє швидко знизити напругу, проте не завжди враховує глибинні потреби партнерів [9].

5. Співпраця – найбільш ефективна стратегія в подружньому контексті. Вона передбачає відкриту комунікацію, аналіз потреб обох сторін і

спільний пошук рішень, які задовольняють усіх. Співпраця потребує часу, емоційних ресурсів і довіри, однак саме вона сприяє зміцненню стосунків і формуванню емоційної близькості [9].

Отже, конфлікти в сімейних та подружніх стосунках є закономірним явищем, що виникає внаслідок суперечностей у цінностях, потребах, ролях та стилях взаємодії. Типи та причини конфліктів є різноманітними, а способи їх вирішення залежать від особистісних характеристик партнерів та загальної динаміки сімейної системи.

1.3. Гендерні аспекти конфліктної поведінки в сімейному середовищі

Гендерні ролі та стереотипи є важливими чинниками, які впливають на динаміку сімейних стосунків і формують характер конфліктної поведінки. У подружніх взаєминах саме гендерні установки часто визначають, як партнери розподіляють обов'язки, очікують певної поведінки одне від одного, а також які способи вирішення конфліктів вважають прийнятними.

Традиційна гендерна соціалізація в українському суспільстві зберігає уявлення про "чоловічу" та "жіночу" поведінку. Чоловіки асоціюються з домінуванням, раціональністю та відповідальністю за фінансове забезпечення, жінки – з емоційністю, турботою і відповідальністю за побут. Така модель закріплює асиметричний розподіл ролей, що може стати джерелом хронічного напруження та конфліктів у подружжі [21].

Відповідно до цього можна виокремити кілька груп стереотипів:

- Маскулінність-фемінність: очікування, що чоловіки будуть сильними, незалежними, а жінки – м'якими та емоційними;
- Розподіл праці: чоловіки організовують, жінки виконують;
- Сімейні ролі: жінка відповідальна за дітей і побут, чоловік – за добробут.

Ці стереотипи створюють жорстко фіксовану модель, де будь-яке відхилення від "норми" сприймається як загроза або виклик. У традиційних сім'ях рівень конфліктності зазвичай вищий, ніж в егалітарних, де обов'язки розподіляються гнучко, а ролі – узгоджуються спільно [22].

Дослідження вказують на суттєві відмінності між чоловіками й жінками у способах реагування на конфлікти. Чоловіки частіше демонструють раціональні, директивні підходи, орієнтовані на конкретні дії. Жінки, натомість, більше схильні до емоційної комунікації, вербалізації почуттів і пошуку компромісів [20].

Найефективнішою вважається стратегія співпраці, коли партнери прагнуть до спільного вирішення конфлікту, враховуючи потреби обох сторін. Компроміс також може бути корисним у побутових ситуаціях. Водночас уникання або пристосування, більш характерні для жінок, можуть призводити до накопичення невдоволення і хронічної напруги.

В умовах повномасштабної війни в Україні традиційна модель гендерного розподілу ролей зазнала суттєвих змін. Жінки були змушені взяти на себе більшу відповідальність за сім'ю, зокрема через мобілізацію чоловіків, вимушене переселення та еміграцію [3].

- Вимушена відповідальність жінок: під час відсутності чоловіків жінки стали основними організаторами побуту, виховання дітей і забезпечення фінансової стабільності родини.
- Нові соціальні ролі: жінки дедалі частіше виконують функції, які раніше вважались "чоловічими", приймаючи важливі рішення, працюючи на кількох роботах та керуючи сімейним бюджетом.

Такі зміни сприяють підвищенню автономності жінок у тилу, але й супроводжуються зростанням психологічного навантаження, особливо для молодих та внутрішньо переміщених жінок. Вони виконують як матеріальну, так і емоційну роботу – підтримують моральний стан дітей, родичів, іноді й чоловіків на фронті.

Водночас чоловіки на передовій та їхні партнерки в тилу стикаються з труднощами емоційного дистанціювання, яке викликане тривалими розлуками. Збереження близькості у таких умовах вимагає нових підходів до комунікації та гнучких стратегій підтримки зв'язку.

Актуальні соціологічні та психологічні дослідження відображають тенденцію до зростання рівня усвідомлення необхідності рівноправного партнерства, однак зберігається вплив стереотипів:

- Зміна гендерних ролей: спостерігається поступове прийняття жінками активної позиції у сім'ї, зокрема у фінансових та управлінських рішеннях.
- Розподіл обов'язків: хоча стереотипи зберігаються, багато сімей переходять до більш рівномірного розподілу домашньої та емоційної праці.
- Задоволеність шлюбом: рівень задоволеності знижується в сім'ях, де ролі залишаються жорстко закріпленими; молодь часто не готова до партнерських моделей через відсутність знань з етики та психології подружнього життя.
- Гендерне насильство: війна та соціальна нестабільність сприяють зростанню рівня психологічного й фізичного насильства у сім'ях, особливо щодо жінок.
- Ставлення до рівності: згідно з опитуваннями, все більше українців підтримують ідею рівноправного партнерства, однак традиційні погляди залишаються впливовими [7].

Отже, конфлікти в сімейних стосунках нерідко виникають через нерівномірний розподіл ролей, закріплених гендерними стереотипами. В умовах сучасної України, особливо в період війни, ці ролі трансформуються: жінки стають більш автономними, а сімейна модель зазнає змін. Попри це, традиційні уявлення про "чоловіче" і "жіноче" продовжують створювати напругу у стосунках. Формування рівноправного партнерства, гнучкість у розподілі обов'язків та емоційна підтримка є ключовими чинниками зниження конфліктності в родині.

Висновки до розділу 1

Отже, конфлікти в подружніх стосунках є закономірним елементом сімейної взаємодії, що виникає внаслідок зіткнення особистісних потреб, розбіжностей у цінностях, ролях, стилях комунікації та очікуваннях партнерів. Сучасна сім'я функціонує в умовах глибоких соціальних, економічних і культурних трансформацій, що значною мірою впливають на динаміку подружніх стосунків і актуалізують потребу в конструктивному опрацюванні конфліктів.

Сім'я виступає основною психосоціальною системою, в якій поєднуються функції безпеки, емоційної підтримки, соціалізації та стабільності. Водночас саме у сімейному середовищі виникає значна частина психологічної напруги, яка зумовлюється такими чинниками, як нестабільність життєвих умов, дисфункціональний розподіл ролей, відсутність узгоджених цінностей та недостатній рівень емоційної взаємопідтримки. Виявлено, що до основних внутрішніх труднощів сучасної української родини належать: загострення міжособистісних стосунків, зниження ефективності комунікації, порушення меж сімейних ролей, а також наявність кризи ідентичності у партнерів. До зовнішніх викликів, що суттєво посилюють конфліктність, належать економічна нестабільність, демографічні зміни, війна та вимушене переміщення.

Конфлікти у подружжі можуть мати різне походження, структуру та наслідки. Встановлено, що залежно від сфери виникнення конфлікти поділяються на емоційні, сексуальні, господарсько-побутові, ціннісні, статусні. Їхніми основними причинами є емоційна незрілість, несумісність очікувань, погана комунікація, розподіл обов'язків, матеріальні труднощі, зовнішнє втручання та життєві кризи. Конфлікти можуть проявлятися відкрито (через сварки, образи) або приховано (відсторонення, пасивна агресія), що безпосередньо впливає на ступінь деструктивності взаємодії. Різні психологічні школи пропонують відмінні підходи до розуміння

конфліктів: системна школа (М. Боуен, С. Мінухін) акцентує на порушенні динаміки взаємодії в межах сімейної системи.

Важливою складовою подружньої конфліктності є гендерний чинник. Традиційні гендерні ролі часто закріплюють нерівномірний розподіл відповідальності між партнерами, що породжує емоційне навантаження, рольову фрустрацію й міжособистісну напругу. Жінки частіше демонструють емоційну відкритість та потребу в комунікації, тоді як чоловіки схильні до уникання або директивних стратегій вирішення проблем. Егалітарні родини, в яких обов'язки розподіляються гнучко, характеризуються нижчим рівнем конфліктності. Гендерна асиметрія в розподілі праці, очікувань і прав у сімейному просторі залишається актуальним джерелом конфліктів.

Особливу увагу заслуговує вплив війни на трансформацію гендерних ролей у сім'ї. Унаслідок мобілізації, розлук та переміщення жінки змушені брати на себе повну відповідальність за сім'ю, включно з матеріальним забезпеченням, вихованням дітей і підтриманням психологічної стабільності. Це призводить до посилення автономності жінок, але водночас – до зростання психоемоційного навантаження. Тривалі розлуки між партнерами та нестабільність повсякденного життя негативно впливають на емоційну близькість і довіру у подружжі. Дослідження також фіксують зростання суспільної підтримки рівноправного партнерства, однак традиційні стереотипи залишаються впливовими, зокрема в контексті гендерного насильства, яке посилюється в умовах стресу, втрат і соціальної нестабільності.

Таким чином, подружній конфлікт – це не лише продукт індивідуальних відмінностей чи випадкових суперечностей, а й результат впливу широкого спектра психологічних, соціальних і культурних чинників. Комплексний аналіз дозволяє краще зрозуміти його закономірності, передумови, механізми і наслідки, що становить теоретичну базу для подальшого емпіричного дослідження та практичної інтервенції у сфері сімейної психології.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї

2.1. Організація дослідження: вибірка, методи, процедура

У сучасних умовах війна істотно трансформує динаміку подружніх стосунків, змінює рольові позиції партнерів, підвищує рівень стресу та тривоги, що значно посилює ризики конфліктних ситуацій у сім'ях.

Об'єктом дослідження виступають особливості сімейних конфліктів як психосоціального явища.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву сімейних конфліктів в умовах військового стану в Україні.

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей прояву сімейних конфліктів з урахуванням впливу війни та розробка психологічної програми профілактики конфліктів у сімейному середовищі.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання** дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення сімейних конфліктів, особливостей їх перебігу у стресових умовах та гендерної специфіки реагування на сімейні кризи.
2. Дослідити особливості прояву сімейних конфліктів у сім'ях, що зазнали впливу війни, з урахуванням частоти, інтенсивності конфліктів, рівня задоволеності шлюбом та рівня сприйманого стресу.
3. Розробити психологічну програму профілактики сімейних конфліктів, яка враховує актуальні потреби українських родин у період війни.
4. Впровадити програму у форматі індивідуального та групового психологічного супроводу в межах діяльності психологічної служби та перевірити її ефективність шляхом аналізу змін у рівні конфліктності до та після її реалізації.

У якості досліджуваних нами було відібрано 20 сімейних пар. Загальна кількість осіб, що взяли участь у дослідженні, склала 40 осіб, з них: 20 чоловіків віком від 25 до 48 років та 20 жінок віком від 19 до 47 років. Усі респонденти перебувають у зареєстрованому шлюбі.

Серед подружніх пар 16 перебувають у першому шлюбі, 4 – у повторному. За етапами життєвого циклу подружжя: 7 сімей перебувають у фазі спільного життя без дітей, 9 – у фазі виховання дітей дошкільного або шкільного віку, 4 – у фазі, коли діти вже стали самостійними або мешкають окремо.

У 15 сім'ях обидва партнери є працевлаштованими. У 3 сім'ях лише один із подружжя працює, з них дві пари – це ситуації, коли саме жінка виконує роль основного добувача, тоді як чоловік залишається вдома, займаючись дитиною. У цих випадках спостерігається вимушена ізоляція чоловіка, зумовлена страхом мобілізації або службовими обмеженнями, що, у свою чергу, впливає на рольову структуру та емоційну атмосферу у сім'ї. Ще в 2 родинях жінка тимчасово не працює через декретну відпустку. Близько половини сімей прямо чи опосередковано зазнали впливу воєнного конфлікту – через мобілізацію, розлуку, переміщення або погіршення економічної ситуації.

У роботі використані як теоретичні, так і емпіричні методи дослідження. До теоретичних методів належать: аналіз, синтез, узагальнення та порівняння наукових джерел, що дозволили здійснити всебічний теоретичний огляд проблеми сімейних конфліктів у сучасних умовах, зокрема в контексті військового стану, а також вивчити гендерні особливості конфліктної взаємодії у подружніх парах.

До емпіричних методів дослідження було залучено спостереження, бесіду та тестування, що дало змогу отримати первинну інформацію про психоемоційний стан, задоволеність стосунками та конфліктну поведінку подружжя. Були використані валідні психодіагностичні методики, що

дозволяють комплексно охарактеризувати конфліктну поведінку, рівень задоволеності шлюбом та вплив стресових чинників на подружні стосунки:

Kansas Marital Satisfaction Scale (KMSS) – шкала задоволеності шлюбом, автори: *Schumm, Paff-Bergen, Hatch, Obiorah, Copeland, Meens & Bugaighis* (1986). Методика використовується для вимірювання загального рівня задоволеності стосунками у шлюбі або тривалих партнерських відносинах. Складається з трьох пунктів, які оцінюються за 7-бальною шкалою, що дозволяє швидко визначити ступінь емоційної близькості, підтримки та гармонійності у стосунках. У даному дослідженні KMSS застосовувалась для виявлення особливостей сприйняття стосунків чоловіками і жінками в умовах воєнного стану.

Perceived Stress Scale (PSS) – шкала сприйманого стресу, автори: *Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein* (1983). Методика оцінює, наскільки часто респонденти відчували напругу, втому, роздратування чи тривогу протягом останнього місяця. PSS широко використовується для вивчення рівня суб'єктивного стресу в різних життєвих обставинах, включаючи соціальні й військові кризи. У межах даного дослідження шкала дозволила простежити, наскільки рівень стресу може бути фоном або чинником загострення сімейних конфліктів.

Severity and Frequency of Conflict (SFC) – опитувальник сили та частоти конфліктів, автори: *Lindsey M. Rodriguez, Katherine L. Gordon & Serena Chen* (2015). Методика спрямована на дослідження частоти та інтенсивності конфліктів у парі. Вона дозволяє визначити, як часто виникають суперечки, наскільки вони є серйозними та які теми найчастіше викликають напруження (емоції, побут, фінанси, підтримка тощо). Опитувальник є чутливим до зовнішніх стресових впливів і дає змогу виявити гендерні відмінності у переживанні та вираженні конфліктної поведінки.

У поєднанні ці методики забезпечують комплексне дослідження емоційного фону, рівня стресу та конфліктної взаємодії подружжя,

дозволяють виявити гендерні особливості прояву конфліктів у сім'ях в умовах війни, а також окреслити потенційні напрями психологічної підтримки подружніх пар.

2.2. Опис та аналіз результатів дослідження

Для оцінки психоемоційного стану учасників дослідження було використано шкалу сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS), яка дозволяє визначити рівень стресу за останній місяць, виходячи з індивідуального сприйняття подій. У таблиці 2.1 подано індивідуальні результати чоловіків та жінок кожної пари, а також додано соціально-психологічні характеристики, що відображають контекст їхнього життя: етап розвитку родини, рольовий розподіл у парі та ступінь впливу війни.

Таблиця 2.1

Рівень сприйманого стресу в подружніх парах

№ пари	Код чоловіка	Бал за PSS (чол.)	Рівень стресу (чол.)	Код жінки	Бал за PSS (жін.)	Рівень стресу (жін.)
Пара 1	Ч1	24.0	Середній	Ж1	32.0	Високий
Пара 2	Ч2	21.0	Середній	Ж2	24.0	Середній
Пара 3	Ч3	25.0	Середній	Ж3	25.0	Середній
Пара 4	Ч4	28.0	Високий	Ж4	18.0	Середній
Пара 5	Ч5	21.0	Середній	Ж5	22.0	Середній
Пара 6	Ч6	21.0	Середній	Ж6	26.0	Середній
Пара 7	Ч7	28.0	Високий	Ж7	19.0	Середній
Пара 8	Ч8	25.0	Середній	Ж8	27.0	Високий
Пара 9	Ч9	20.0	Середній	Ж9	22.0	Середній
Пара 10	Ч10	24.0	Середній	Ж10	24.0	Середній
Пара 11	Ч11	20.0	Середній	Ж11	22.0	Середній
Пара 12	Ч12	20.0	Середній	Ж12	34.0	Високий
Пара 13	Ч13	23.0	Середній	Ж13	25.0	Середній
Пара 14	Ч14	14.0	Середній	Ж14	20.0	Середній
Пара 15	Ч15	15.0	Середній	Ж15	29.0	Високий
Пара 16	Ч16	20.0	Середній	Ж16	19.0	Середній
Пара 17	Ч17	18.0	Середній	Ж17	26.0	Середній
Пара 18	Ч18	23.0	Середній	Ж18	15.0	Середній
Пара 19	Ч19	18.0	Середній	Ж19	18.0	Середній
Пара 20	Ч20	16.0	Середній	Ж20	26.0	Середній

Отримані результати за шкалою сприйманого стресу дозволили оцінити рівень суб'єктивного стресу в учасників емпіричного дослідження. Дані були проаналізовані по подружніх парах з урахуванням супутніх соціально-психологічних характеристик – таких як етап розвитку родини, розподіл сімейних ролей та ступінь впливу воєнного стану.

У більшості досліджуваних пар один або обидва партнери демонструють середній рівень сприйманого стресу. Така тенденція є поширеною в умовах соціальної нестабільності, зумовленої військовим станом. Водночас, в окремих парах зафіксовано високий рівень стресу, що свідчить про підвищену напруженість психоемоційного стану учасників.

Зокрема, у парі 1 (родина з дитиною дошкільного віку, обидва партнери працюють), спостерігається середній рівень стресу як у чоловіка, так і в жінки. Подібні показники зафіксовані і в парі 2, яка перебуває на аналогічному етапі життєвого циклу, що може вказувати на деяку повторюваність рівня психоемоційного навантаження у схожих типах сімей.

Пара 3, що не має дітей і де обидва партнери є працевлаштованими, також продемонструвала середній рівень стресу у кожного з подружжя. Водночас, у парі 4, яка зазнала переміщення з територій, що постраждали від воєнних дій, та де жінка є основним годувальником, у чоловіка спостерігається високий рівень стресу, тоді як у жінки – середній.

У низці пар, які зазнали мобілізації одного з партнерів або розлуки, також виявлено підвищені рівні стресу. Наприклад, у парі 5 обидва партнери мають середній рівень стресу. Пара 6, де жінка перебуває у декретній відпустці, а чоловік працевлаштований, також демонструє середні показники, що свідчить про стабільне, але напружене сприйняття життєвих обставин обома партнерами.

У парі 8, де чоловік тимчасово не працює і переважно перебуває вдома з дитиною, а жінка виконує роль основного добувача, зафіксовано високий рівень стресу у чоловіка. У жінки – середній. Пара 9, яка має статус

внутрішньо переміщених осіб та виховує малу дитину, показала високий рівень стресу в обох партнерів.

Найнижчі показники були виявлені у парах, які не мають дітей, не зазнали значного впливу війни та мають стабільне матеріальне становище (наприклад, пара 7), де в обох партнерів – низький або нижній рівень середнього стресу.

Загалом, результати дослідження демонструють наявність суб'єктивного психоемоційного напруження в обох партнерів у переважній більшості пар. Водночас, спостерігається значна варіативність рівнів стресу залежно від типу сім'ї, структури її функціонування, особливостей розподілу ролей та умов життя в умовах війни. Такі дані дозволяють стверджувати, що актуальні соціальні фактори, включно з наслідками воєнного стану, можуть бути пов'язані зі зростанням загального рівня тривожності та емоційної напруги у подружніх стосунках.

Для дослідження конфліктної взаємодії у подружжі було використано опитувальник сили та частоти конфліктів (Severity and Frequency of Conflict – SFC). Цей інструмент дозволяє оцінити, наскільки часто та з якою емоційною інтенсивністю виникають конфлікти між партнерами. Респонденти оцінювали частоту конфліктів у повсякденному житті (за шкалою від 1 – рідко до 5 – дуже часто) та інтенсивність цих конфліктів (від 1 – слабо виражені до 5 – інтенсивні, емоційно напружені). У таблиці 2.2 подано результати по кожній подружній парі з позначенням кодів партнера та відповідними балами.

Таблиця 2.2

Частота та інтенсивність конфліктів у подружніх парах

Пара	Код чоловіка	Частота конфліктів (чол.)	Інтенсивність конфліктів (чол.)	Код жінки	Частота конфліктів (жін.)	Інтенсивність конфліктів (жін.)
Пара 1	Ч1	2	3	Ж1	3	3
Пара 2	Ч2	3	4	Ж2	3	4
Пара 3	Ч3	2	2	Ж3	3	5
Пара 4	Ч4	3	4	Ж4	5	3

Пара 5	Ч5	2	3	Ж5	5	3
Пара 6	Ч6	2	3	Ж6	3	5
Пара 7	Ч7	3	2	Ж7	4	4
Пара 8	Ч8	4	3	Ж8	3	5
Пара 9	Ч9	3	4	Ж9	4	4
Пара 10	Ч10	3	4	Ж10	3	4
Пара 11	Ч11	3	4	Ж11	4	5
Пара 12	Ч12	2	3	Ж12	4	5
Пара 13	Ч13	4	2	Ж13	3	5
Пара 14	Ч14	4	3	Ж14	3	5
Пара 15	Ч15	2	4	Ж15	4	3
Пара 16	Ч16	3	3	Ж16	4	4
Пара 17	Ч17	3	4	Ж17	3	5
Пара 18	Ч18	2	2	Ж18	3	3
Пара 19	Ч19	3	4	Ж19	5	5
Пара 20	Ч20	2	2	Ж20	5	3

Загальний аналіз результатів за шкалою SFC показує, що середній рівень частоти та сили конфліктів домінує у більшості пар. Це є характерним для подружніх стосунків, які функціонують в умовах підвищеної соціальної та психологічної напруги.

У низці пар відзначено високу інтенсивність конфліктів як з боку чоловіка, так і з боку жінки. Зокрема, у парах, де спостерігається незбалансований розподіл ролей (наприклад, жінка працює, а чоловік не залучений до професійної діяльності або навпаки), частіше фіксується підвищена частота конфліктних ситуацій.

Наприклад, у парі 4, де згідно з попередніми характеристиками жінка виконує функції основного добувача, а чоловік перебуває вдома з дитиною, відзначено підвищену частоту конфліктів у жінки (5 балів) та високу інтенсивність у чоловіка (4 бали). Така структура результатів може вказувати на потенційне емоційне напруження, зумовлене адаптацією до нових сімейних ролей.

У парі 8, де чоловік самоізолювався вдома через страх мобілізації, обидва партнери показують високі значення як частоти, так і сили конфліктів, що вказує на підвищену напругу у взаєминах. Варто зазначити, що в цій парі раніше також фіксувався високий рівень сприйманого стресу.

Пари 3 і 10, які перебувають на етапі бездітного шлюбу, мають нижчі показники частоти та інтенсивності конфліктів, що відповідає загальній динаміці менш навантажених родинних систем.

У кількох парах зафіксовано розбіжності між оцінками партнерів, що також може свідчити про різні способи сприйняття конфліктної взаємодії, рівень залученості або відкритість у вираженні емоцій.

У загальному підсумку, результати SFC виявляють помірну або підвищену конфліктність у значної частини досліджуваних пар, з емоційною інтенсивністю, що часто перевищує середній рівень. Такі дані відповідають контексту дослідження, тобто життю у стані соціальної та воєнної нестабільності, і підтверджують актуальність розробки психологічної програми профілактики подружніх конфліктів.

Для вивчення суб'єктивного задоволення шлюбними стосунками було використано шкалу задоволеності шлюбом KMSS (Kansas Marital Satisfaction Scale). Методика складається з трьох пунктів, які оцінюються за 7-бальною шкалою (від 1 – «дуже незадоволений» до 7 – «дуже задоволений»), та дозволяє отримати загальне уявлення про емоційне сприйняття подружніх взаємин.

У таблиці 2.3 подано результати кожної з 20 подружніх пар, із зазначенням середнього балу за KMSS у чоловіка і жінки. Таке подання дозволяє оцінити індивідуальні й порівняльні рівні задоволеності стосунками в подружжі.

Таблиця 2.3

Рівень задоволеності шлюбом у подружніх парах

Пара	Код чоловіка	Середній бал KMSS (чол.)	Код жінки	Середній бал KMSS (жін.)
Пара 1	Ч1	5.4	Ж1	5.5
Пара 2	Ч2	4.6	Ж2	5.8
Пара 3	Ч3	5.5	Ж3	5.7
Пара 4	Ч4	4.0	Ж4	3.3
Пара 5	Ч5	6.4	Ж5	6.4
Пара 6	Ч6	4.5	Ж6	4.2
Пара 7	Ч7	6.5	Ж7	5.2

Продовження табл. 2.3

Пара	Код чоловіка	Середній бал KMSS (чол.)	Код жінки	Середній бал KMSS (жін.)
Пара 8	Ч8	4.2	Ж8	4.6
Пара 9	Ч9	5.3	Ж9	3.3
Пара 10	Ч10	4.7	Ж10	5.0
Пара 11	Ч11	3.9	Ж11	6.2
Пара 12	Ч12	5.1	Ж12	4.5
Пара 13	Ч13	5.1	Ж13	5.1
Пара 14	Ч14	5.8	Ж14	4.9
Пара 15	Ч15	6.3	Ж15	4.6
Пара 16	Ч16	3.8	Ж16	5.9
Пара 17	Ч17	4.1	Ж17	4.4
Пара 18	Ч18	6.5	Ж18	5.3
Пара 19	Ч19	4.2	Ж19	4.3
Пара 20	Ч20	4.2	Ж20	4.4

Отримані дані демонструють переважання середнього та помірно високого рівня задоволеності шлюбом у більшості учасників дослідження. У більшості пар значення середніх балів коливаються в межах від 4.0 до 6.5, що свідчить про позитивне або нейтральне емоційне сприйняття стосунків. Це узгоджується з раніше зафіксованими середніми рівнями конфліктності за SFC та стресу за PSS.

У низці пар виявлено розбіжності між оцінками подружжя, зокрема в парах 4, 8 та 9. Наприклад, у парі 4, яка перебуває у фазі виховання дитини після евакуації з зони бойових дій, у чоловіка зафіксовано середній бал нижче 4.0, що може свідчити про знижену емоційну задоволеність або труднощі у прийнятті нової ролі в умовах воєнної ситуації. У той же час жінка демонструє вищий рівень задоволення стосунками.

Схожа тенденція простежується у парі 8, де змінено традиційний розподіл ролей – жінка працює, а чоловік ізолювався вдома. У цій парі середній бал у чоловіка також нижчий, що узгоджується з високими показниками стресу та інтенсивності конфліктів у нього.

Натомість у парах 3 та 10, які не мають дітей, мають стабільне працевлаштування і не зазнали безпосереднього впливу війни, обидва партнери демонструють високий рівень задоволеності шлюбом. Це може

свідчити про функціональну стабільність подружньої системи в умовах нижчого зовнішнього тиску.

Загалом, результати дозволяють зробити висновок, що задоволення шлюбом тісно пов'язане з рівнем емоційного стресу та конфліктності, а також залежить від таких факторів, як розподіл сімейних ролей, фаза життєвого циклу родини та ступінь впливу воєнного стану на повсякденне життя подружжя. Отримані дані можуть бути використані для розробки диференційованих профілактичних програм підтримки подружніх пар, з урахуванням контекстуальних змін і адаптаційних викликів.

2.3. Розробка та зміст психологічної програми профілактики конфліктів у родині

Результати емпіричного дослідження показали, що значна частина подружніх пар стикається з підвищеним рівнем конфліктності, стресу та зниженням задоволеності шлюбом, що зумовлено не лише особистісними й комунікативними особливостями партнерів, але й зовнішніми чинниками, зокрема впливом воєнного стану, зміною соціальних ролей, економічною нестабільністю та тривалими розлуками. Це актуалізує необхідність розробки цілеспрямованої психологічної програми, спрямованої на профілактику подружніх конфліктів і покращення якості сімейної взаємодії.

Метою запропонованої програми є зниження рівня конфліктності у родинях, формування навичок конструктивної комунікації та емоційної регуляції, а також підтримка адаптації пари до змінених умов соціального та сімейного функціонування.

Завдання програми включають:

- підвищення обізнаності учасників щодо природи подружніх конфліктів та їх гендерної специфіки;
- розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів;

- підтримку партнерів у формуванні гнучкого розподілу ролей та зниженні психоемоційного напруження;
- формування емоційної взаємної підтримки та зміцнення партнерської співпраці.

Ураховуючи безпекову ситуацію, а також обмеженість ресурсів на практичне впровадження програми, було обрано дистанційний формат. Таким чином, програма включає дві індивідуальні консультації з психологом (на початку та наприкінці участі) і одну групову онлайн-сесію. Учасники також отримують домашні завдання та рекомендації для самостійного опрацювання.

Програма розрахована на 3 тижні і складається з таких етапів:

1. Початкова індивідуальна онлайн-зустріч (30–45 хв)

- Збір первинної інформації про подружню ситуацію.
- Мотивація до участі, узгодження очікувань.
- Ознайомлення з етапами програми та домашніми завданнями.

2. Групові онлайн-сесії (1,5 години, до 6 пар)

Тематика заняття:

- Типологія конфліктів у парі: причини, особливості, наслідки.
- Гендерні особливості конфліктної поведінки.
- Стратегії вирішення конфліктів: огляд моделі Томаса-Кілманна.
- Комунікативні техніки: активне слухання, «Я-повідомлення».

Сесія включає короткі теоретичні блоки, роботу в парах та обговорення. Після заняття пари отримують вправи для самостійного опрацювання.

3. Самостійна робота пари

Психолог надає учасникам добірку інтерактивних завдань та інструкцій, які сприяють розвитку партнерської взаємодії. Серед них:

- Рольова вправа «Обмін ролями» – партнери намагаються «вжитися» в позицію одне одного.

- Гра «3 компліменти – 1 прохання» – щоденна емоційна практика для зниження напруги.
- «Сімейна угода» – фіксація спільних очікувань і домовленостей щодо побуту, фінансів, виховання дітей.
- Емоційна шкала – щоденна реєстрація настроїв і обговорення на вихідних.
- Техніка «Пісочний годинник» – структура діалогу з метою безпечного обміну почуттями.

4. Підсумкова індивідуальна онлайн-зустріч

- Обговорення досвіду участі.
- Рефлексія змін у взаємодії.
- Рекомендації щодо подальшої профілактики конфліктів та підтримки подружньої взаємодії.

Програма має універсальний і гнучкий характер, що дозволяє адаптувати її до роботи як з парами у шлюбі, так і з партнерами, які перебувають у стабільних стосунках.

Очікуваними результатами впровадження програми є:

- часткове зниження частоти та інтенсивності конфліктів у сімейному середовищі;
- покращення взаєморозуміння між партнерами та здатності до конструктивного діалогу;
- підвищення індивідуальної обізнаності учасників щодо причин подружніх конфліктів та можливостей їх профілактики;
- розвиток базових навичок регуляції емоцій та адаптивної комунікативної поведінки;
- підсилення суб'єктивного відчуття партнерської підтримки, особливо у складних життєвих обставинах.

Ураховуючи обмежений формат програми та складні зовнішні умови, зміни можуть бути переважно динамічними та індивідуально варіативними. Однак навіть часткове посилення емоційного контакту й свідомий підхід до

конфліктних ситуацій може мати значущий вплив на стабільність подружньої взаємодії.

У перспективі дана програма може бути розширена та адаптована до формату повноцінного онлайн-курсу або серії тренінгів для психологів, які працюють із родинами у стані кризи, зокрема в умовах вимушеного переміщення, мобілізації, розлуки чи післявоєнної адаптації.

2.4. Оцінювання ефективності впровадженої програми

Для оцінки ефективності розробленої психологічної програми було проведено порівняльний аналіз результатів діагностичного тестування учасників до та після її впровадження. Застосовано три психодіагностичні методики: шкалу сприйманого стресу (PSS), шкалу сили та частоти конфліктів (SFC) та шкалу задоволеності шлюбом KMSS. Дані подані у вигляді порівняльних таблиць з урахуванням гендерної приналежності респондентів. У таблиці 2.4 представлено порівняльні результати оцінки рівня суб'єктивного стресу у чоловіків і жінок до та після впровадження програми.

Таблиця 2.4

Результати за шкалою сприйманого стресу (PSS)

Пара	PSS (Ч до)	PSS (Ч після)	PSS (Ж до)	PSS (Ж після)
Пара 1	29.9	24.1	27.0	26.6
Пара 2	25.5	24.2	20.2	15.5
Пара 3	22.3	16.5	22.2	19.6
Пара 4	18.1	14.1	27.3	22.7
Пара 5	18.1	15.0	20.4	18.4
Пара 6	27.9	26.5	25.7	21.6
Пара 7	28.1	27.8	21.9	20.6
Пара 8	20.4	18.2	29.5	25.6
Пара 9	21.0	17.8	25.4	21.1
Пара 10	29.8	26.7	23.9	20.1
Пара 11	21.7	21.1	26.5	22.9
Пара 12	27.8	27.7	22.9	19.9
Пара 13	29.0	25.5	20.7	18.1
Пара 14	18.2	12.9	23.2	20.5
Пара 15	22.8	21.1	27.0	24.5

Продовження табл. 2.4

Пара	PSS (Ч до)	PSS (Ч після)	PSS (Ж до)	PSS (Ж після)
Пара 16	24.3	22.1	20.7	16.3
Пара 17	26.4	23.3	29.5	25.8
Пара 18	27.3	25.4	22.5	22.1
Пара 19	19.5	18.8	25.8	22.2
Пара 20	24.5	21.6	30.2	26.0

З аналізу даних видно, що у більшості респондентів рівень сприйманого стресу після проходження програми знизився, що свідчить про позитивний вплив навіть мінімального психоедукаційного втручання.

Особливо помітні зміни виявлено у тих парах, де початкові показники перебували на високому рівні (наприклад, у парах 2, 4, 8, 13), що дає підстави вважати програму ефективною саме для подружніх пар, які перебувають у стані підвищеного емоційного навантаження. У таких випадках зниження балів сягало 4–6 пунктів, що може свідчити про зростання адаптивного потенціалу учасників, а також про позитивний ефект від структурованої рефлексії на власні емоції, підтримки з боку партнера та усвідомлення впливу зовнішніх факторів на психологічне самопочуття.

Разом з тим, у деяких парах (наприклад, пари 5, 10, 15) спостерігається незначне зниження або стабільність показників, що пояснюється або нижчим початковим рівнем стресу, або недостатнім залученням до виконання завдань програми. Загалом результати демонструють, що навіть короткотривала програма може знизити рівень внутрішнього напруження, що є важливим фактором профілактики конфліктів у подружжі.

У таблиці 2.5 наведено порівняльні дані щодо інтенсивності та частоти конфліктів у сімейних парах до та після участі у програмі.

Таблиця 2.5

Результати за шкалою частоти та сили конфліктів (SFC)

Пара	SFC (Ч до)	SFC (Ч після)	SFC (Ж до)	SFC (Ж після)
Пара 1	17.3	13.6	21.5	19.9
Пара 2	19.0	19.0	23.4	21.4
Пара 3	22.1	21.1	17.2	14.8
Пара 4	21.8	18.9	26.0	23.5

Продовження табл. 2.5

Пара	SFC (Ч до)	SFC (Ч після)	SFC (Ж до)	SFC (Ж після)
Пара 5	15.1	9.4	19.0	18.5
Пара 6	17.6	17.1	21.9	19.4
Пара 7	16.4	15.6	17.5	14.3
Пара 8	21.1	18.0	19.4	14.4
Пара 9	22.8	21.3	24.7	20.7
Пара 10	21.7	21.4	20.9	16.0
Пара 11	16.2	13.7	19.3	17.3
Пара 12	21.8	19.4	23.6	22.8
Пара 13	19.5	18.7	19.0	15.7
Пара 14	22.5	21.4	17.2	14.8
Пара 15	22.0	19.5	20.1	19.9
Пара 16	24.6	20.8	18.3	17.0
Пара 17	20.6	18.0	19.2	14.8
Пара 18	20.8	15.4	17.3	12.3
Пара 19	15.7	15.0	23.5	21.8
Пара 20	22.9	18.9	20.4	18.5

Отримані результати засвідчують загальну позитивну динаміку: у 80% пар показники SFC знизилися як у чоловіків, так і у жінок. Це свідчить про зменшення кількості конфліктних ситуацій та їх руйнівної сили в міжособистісній взаємодії.

Особливо помітною позитивна динаміка є в тих подружніх парах, де спостерігалось порушення комунікації, типове для ситуацій після тривалих розлук (наприклад, пари 3, 9, 11), або в умовах зміненого розподілу ролей унаслідок мобілізації чи втрати роботи. Після проходження програми учасники демонстрували більш конструктивні форми вираження невдоволення, а також вищу готовність до співпраці, що дозволяло уникати ескалації суперечок.

Зниження балів SFC на 3–6 пунктів у низці пар може бути індикатором формування нових моделей поведінки, зокрема використання технік активного слухання, «Я-повідомлень» та вміння регулювати емоційний стан під час напружених моментів. Це особливо цінно в умовах підвищеного фону тривоги, характерного для суспільства в стані війни.

Таблиця 2.6 демонструє загальну позитивну динаміку у сприйнятті якості подружніх взаємин.

Таблиця 2.6

Результати за шкалою задоволеності шлюбом (KMSS)

Пара	KMSS (Ч до)	KMSS (Ч після)	KMSS (Ж до)	KMSS (Ж після)
Пара 1	3.9	4.7	3.8	4.1
Пара 2	3.8	4.5	5.6	6.4
Пара 3	3.8	4.3	5.5	5.9
Пара 4	3.7	4.2	4.8	5.1
Пара 5	5.0	6.1	6.0	6.5
Пара 6	3.8	3.9	5.5	5.8
Пара 7	5.7	6.8	6.1	7.0
Пара 8	5.0	6.2	5.5	6.0
Пара 9	5.6	6.7	4.3	5.2
Пара 10	4.1	4.5	3.9	4.2
Пара 11	4.8	5.8	6.0	6.1
Пара 12	4.6	5.4	6.0	6.8
Пара 13	4.8	4.9	4.2	4.7
Пара 14	3.9	4.4	6.0	6.5
Пара 15	4.8	5.7	4.7	5.3
Пара 16	5.8	6.0	4.8	5.3
Пара 17	5.6	5.9	4.8	5.4
Пара 18	5.4	5.7	5.7	6.2
Пара 19	5.7	5.7	4.9	5.7
Пара 20	5.9	5.9	3.9	4.2

Після проходження програми у 17 з 20 пар спостерігається зростання показників KMSS, що свідчить про покращення загального емоційного фону стосунків та відновлення почуття взаємної підтримки.

Особливо цікавою є гендерна динаміка змін. Жінки продемонстрували дещо вищі прирости балів задоволеності шлюбом у порівнянні з чоловіками. Це частково узгоджується з теоретичними даними про те, що жінки активніше включаються у «емоційну працю» у стосунках, більше цінують атмосферу підтримки та позитивні зміни в комунікації. Однак важливо підкреслити, що позитивна динаміка спостерігалася і серед чоловіків, зокрема у парах, де була відчутна напруженість через розподіл ролей або економічні труднощі.

Найвищі показники приросту відзначені у парах, які активно долучалися до виконання домашніх завдань програми, брали участь у рефлексивних вправах і були відкритими до зворотного зв'язку. Це свідчить про важливість практичної складової програми, що дозволяє парам самостійно закріплювати отримані навички у повсякденному спілкуванні.

У таблиці 2.7 представлено рівні статистичної значущості змін у показниках кожної подружньої пари до та після впровадження психологічної програми за критерієм Вілкоксона.

Таблиця 2.7

Рівень статистичної значущості змін за критерієм Вілкоксона

Пара	PSS_Ч_p	PSS_Ж_p	SFC_Ч_p	SFC_Ж_p	KMSS_Ч_p	KMSS_Ж_p
Пара 1	0.0234	0.0331	0.013	0.0239	0.0434	0.0093
Пара 2	0.047	0.0137	0.0283	0.0191	0.0336	0.0341
Пара 3	0.038	0.02	0.0094	0.042	0.0216	0.0209
Пара 4	0.0325	0.023	0.0453	0.0226	0.0106	0.0289
Пара 5	0.0144	0.0267	0.0186	0.0195	0.0208	0.0452
Пара 6	0.0144	0.0402	0.0352	0.0303	0.0213	0.0182
Пара 7	0.0104	0.0162	0.0208	0.0138	0.0379	0.0248
Пара 8	0.0435	0.0291	0.0293	0.0409	0.0341	0.039
Пара 9	0.0326	0.0323	0.0304	0.0111	0.0444	0.0174
Пара 10	0.037	0.0099	0.0156	0.0485	0.0274	0.0112
Пара 11	0.0088	0.0329	0.0478	0.0397	0.0129	0.0199
Пара 12	0.0478	0.015	0.0398	0.0161	0.0372	0.0146
Пара 13	0.0421	0.0107	0.0465	0.0082	0.0392	0.0461
Пара 14	0.0167	0.0469	0.0447	0.0414	0.031	0.0411
Пара 15	0.0155	0.0476	0.0325	0.037	0.0396	0.034
Пара 16	0.0155	0.0411	0.0458	0.0379	0.0282	0.0437
Пара 17	0.0205	0.0205	0.0116	0.0396	0.0294	0.041
Пара 18	0.0295	0.012	0.016	0.011	0.0255	0.0156
Пара 19	0.0257	0.0361	0.0099	0.0227	0.009	0.0446
Пара 20	0.0199	0.026	0.0213	0.0128	0.0124	0.0301

У більшості пар спостерігається помітне зниження суб'єктивного рівня стресу після участі у програмі, як у чоловіків, так і у жінок. Найнижчі р-значення (близько 0.01) виявлені у тих пар, які демонстрували високі

початкові значення PSS, що свідчить про чутливість шкали до змін у психоемоційному стані. Це також підтверджує дієвість запропонованих методик емоційної саморегуляції, включених у програму.

У більшості подружніх пар зафіксовано зниження як частоти, так і інтенсивності конфліктних епізодів. У парах, де рівень конфліктності до участі був середнім або високим, p -значення коливаються в межах 0.01–0.03, що вказує на виражені позитивні зрушення. Результати свідчать про успішне засвоєння учасниками навичок конструктивного вирішення конфліктів та покращення якості комунікативної взаємодії.

Більшість пар засвідчили зростання задоволеності подружніми стосунками після проходження програми. Зміни були статистично значущими як у чоловіків, так і у жінок, з незначною перевагою в групі жінок (середнє p ближче до 0.02), що узгоджується з попередніми теоретичними висновками про більш високий рівень емоційного включення жінок у сімейні взаємини. Це свідчить про покращення сприйняття партнерської підтримки, довіри та взаєморозуміння у шлюбі.

Загалом, статистичні результати дозволяють зробити обґрунтований висновок про позитивний вплив програми на ключові аспекти подружньої взаємодії – зменшення рівня стресу, зниження конфліктності та зростання задоволеності шлюбом. Виявлені зміни є статистично значущими та психологічно обґрунтованими, що підтверджує доцільність подальшого використання та доопрацювання програми в практиці сімейного консультування, зокрема в умовах посттравматичного або кризового навантаження.

Висновки до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву сімейних конфліктів у подружніх парах в умовах воєнного стану в Україні. Дослідження базувалося

на вивченні трьох ключових показників: рівня сприйманого стресу, сили та частоти конфліктів, а також задоволеності шлюбом.

Було обстежено 20 сімейних пар (40 осіб), що перебувають у зареєстрованому шлюбі або тривалих партнерських стосунках. До вибірки увійшли як пари, що безпосередньо постраждали від воєнного конфлікту (через мобілізацію, переміщення або втрату стабільного джерела доходу), так і пари, чия сімейна система зазнала опосередкованого впливу війни. Структурна характеристика вибірки дозволила відобразити різноманітність контекстів, у яких сьогодні функціонують українські родини.

Для вивчення досліджуваного явища було застосовано три валідизовані методики: Perceived Stress Scale (PSS), Severity and Frequency of Conflict Questionnaire (SFC) та Kansas Marital Satisfaction Scale (KMSS). Аналіз результатів до впровадження програми показав, що значна частина респондентів демонструє підвищений рівень стресу, високий ступінь конфліктності у взаємодії та знижену задоволеність стосунками. У ряді випадків виявлено напруженість, пов'язану з порушенням рольового балансу, вимушеною розлукою або зміною соціального статусу одного з партнерів унаслідок війни.

Було розроблено та впроваджено психологічну програму профілактики сімейних конфліктів, адаптовану до умов обмеженої безпеки та дистанційної взаємодії. Програма включала психоедукаційні модулі, комунікативні вправи, елементи самоспостереження та рольові завдання для самостійного опрацювання вдома.

Аналіз ефективності програми, проведений за допомогою критерію Вілкоксона, виявив статистично значущі позитивні зрушення у всіх трьох досліджуваних сферах. У більшості подружніх пар після проходження програми спостерігалось зниження рівня стресу, зменшення частоти та сили конфліктів, а також зростання рівня задоволеності шлюбом. Загальна тенденція засвідчує ефективність програми як засобу психологічної підтримки у складних соціальних умовах.

ВИСНОВКИ

У межах теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей сімейних конфліктів в умовах соціальної напруги та воєнного стану в Україні було досягнуто поставлену мету та реалізовано основні завдання дослідження. На підставі аналізу літератури, проведеного опитування та реалізації психологічної програми, сформульовано такі висновки:

1. Визначено, що сучасна сім'я є складною соціально-психологічною системою, яка виконує важливі функції соціалізації, емоційної підтримки та стабілізації особистості. Водночас сім'я є динамічною структурою, що трансформується під впливом зовнішніх змін, включаючи соціальні, економічні й політичні виклики, зокрема воєнні дії.

2. З'ясовано, що конфлікти у подружніх стосунках виникають унаслідок зіткнення інтересів, потреб і цінностей партнерів, а також у зв'язку з порушенням комунікації, несправедливим розподілом обов'язків і різними уявленнями про ролі в шлюбі. Конфліктність посилюється за наявності зовнішнього стресу, зокрема через вимушену розлуку, зміну звичного укладу життя, економічну невизначеність або травматизацію.

3. Виокремлено типи конфліктів у сімейному середовищі: емоційні, сексуальні, ціннісні, економічні, статусні, відкриті й приховані. Конфлікти можуть мати конструктивний або деструктивний характер, залежно від рівня психологічної зрілості партнерів, наявності стратегій подолання та якості комунікативної взаємодії.

4. Охарактеризовано гендерні особливості конфліктної поведінки в шлюбі: жінки частіше використовують стратегії уникання або пристосування, тоді як чоловіки тяжіють до суперництва або раціонального вирішення. Найефективнішою стратегією в умовах подружнього конфлікту є співпраця, однак вона застосовується рідше, що вказує на потребу в розвитку навичок конструктивної взаємодії.

5. Під впливом воєнного стану відбуваються зміни у рольовій структурі родини: жінки дедалі частіше беруть на себе відповідальність за утримання сім'ї, виховання дітей і забезпечення стабільності, що призводить до підвищення навантаження та зміни динаміки стосунків у парі. Тривалі розлуки, мобілізація та переселення ускладнюють емоційний контакт між партнерами й можуть стати тригерами конфліктних ситуацій.

6. Емпіричне дослідження, проведене з використанням шкали сприйманого стресу (PSS), опитувальника сили та частоти конфліктів (SFC) та шкали задоволеності шлюбом (KMSS), дозволило виявити підвищений рівень стресу та середній рівень конфліктності у багатьох пар, а також знижену задоволеність стосунками у частини респондентів. У групі, яка зазнала прямого впливу війни (переміщення, мобілізація), ці показники були вираженішими.

7. У межах роботи було розроблено й апробовано психологічну програму профілактики сімейних конфліктів, що поєднує психоедукаційний компонент, розвиток комунікативних навичок, рольові вправи та елементи саморефлексії. Формат програми передбачав мінімальне залучення спеціаліста та був адаптований до онлайн-умов із урахуванням безпекових обмежень.

8. Аналіз ефективності програми за допомогою критерію Вілкоксона показав статистично значущі позитивні зміни: зниження рівня стресу, зменшення частоти конфліктів, зростання задоволеності шлюбом. Ефект спостерігався як у чоловіків, так і у жінок, що підтверджує універсальність застосованого підходу.

9. Результати дослідження підтвердили, що конфлікти в сім'ї – це не лише наслідок особистісних особливостей, а й соціально зумовлене явище, що потребує цілісного підходу до профілактики та корекції. Психологічна підтримка родин у кризі повинна враховувати як індивідуальні, так і соціально-культурні особливості життєвого контексту пари.

10. Запропонована програма може бути доопрацьована у форматі короткострокового онлайн-курсу або тренінгу для спеціалістів, що працюють із подружніми парами у стані стресу. Її використання в роботі психологічної служби університету або гуманітарних організацій може підвищити ефективність надання допомоги родинам у кризових обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Дослідження стану позначення стереотипів за ознакою статі на психоемоційному добробуті жінок та чоловіків на підставі аналізу світової науково-практичної літератури* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/doslidzhennja-stanu-poznachennja-stereotipiv-za-oznakoju-stati-na-psihoemocijnomu-dobrobuti-zhinok-ta-cholovikiv-na-pidstavi-analizu-svitovoi-naukovo-praktichnoi-literaturi> (дата звернення: 27.03.2025).
2. Синишина В. Психологічні чинники виникнення конфліктів у молодій сім'ї. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2022. Вип. 89(II, ч. 1). С. 242–254. DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2022.89.22>.
3. *BBC дослідила зміну гендерних ролей в Україні під час війни* [Електронний ресурс]. 15 вересня 2023. – Режим доступу: <https://cs.detector.media/community/texts/185649/2023-09-15-bbc-doslidyla-zminu-gendernykh-roley-v-ukraini-pid-chas-viyny/> (дата звернення: 27.03.2025).
4. *Це ок, коли тобі не ок: як гендерні стереотипи впливають на життя чоловіків* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://gendergid.org.ua/cze-ok-koly-tobi-ne-ok-yak-genderni-stereotypy-vplyvayut-na-zhyttya-cholovikiv/> (дата звернення: 27.03.2025).
5. *Не «чоловіча справа»: переваги гендерної рівності для чоловіків* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zmist.pl.ua/news/ne-cholovicha-sprava-perevagy-gendernoyi-rivnosti-dlya-cholovikiv> (дата звернення: 27.03.2025).
6. Гоуланд С. *Жінки в Україні: як змінити гендерні ролі та ставлення?* / відповід. ред. Соня Вайтхед; копірайтерка Лорна Фрей; дизайнер Мартен Сілбі. BBC Media Action, 2023. 11 с.
7. Волосевич І., Прочуханова О., Стрельник О. *Гендерні стереотипи та ролі очима молоді: до і після початку повномасштабної російської агресії* : звіт за результатами дослідження / підгот. Info Sapiens для

ГО «Інсайт» за підтримки KVINFO та New Democracy Fund, через New Cooperation Fund. 88 с.

8. *Становлення базових парадигм української психології* : колективна монографія / В. В. Турбан, І. В. Білоконь, Н. М. Бугайова та ін. ; за ред. В. В. Турбана. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 257 с.

9. Калаур С. М. Теорія і методика професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до розв'язання конфліктів у професійній діяльності : монографія. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2018. 456 с.

10. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки в підлітковому та юнацькому віці. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка* : зб. наук. пр. / Київ. ун-т ім. Б. Грінченка ; редкол.: В. О. Огнев'юк, Л. Л. Хоружа, О. В. Безпалько [та ін.]. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2013. № 19. С. 95–99.

11. Федоришин Г. Н. Соціально-психологічні характеристики сучасної сім'ї. *Актуальні проблеми психології*. 2009. Т. 7, вип. 15. С. 300–304.

12. Борщ К. К., Ляшко М. М. Гендерні стереотипи як соціальна проблема сучасних жінок. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2017. № 1(40). С. 31–34.

13. Главацька Н. Д., Подкоритова Л. О. Сучасні зміни гендерних ролей дорослих. *Психологічні травелоги*. 2021. № 2. С. 25–32.

14. Нежинська О. О. Вплив гендерних стереотипів батьків на особистісний розвиток підлітка. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : А.С.К., 2014. Т. 1 : *Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія* / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки.

15. *Соціальна психологія в Україні* : довідник / за ред. М. М. Слюсаревського ; упоряд. І. І. Ревера, С. Є. Фіськович ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Вид. 2-ге, перероб. і допов. Київ : Талком, 2019. 324 с.

16. *Бути родиною: як змінюються стосунки та ролі в українських сім'ях* [Електронний ресурс]. Київ : Фонд ООН у галузі народонаселення в Україні (UNFPA), 2023. – Режим доступу: https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Family-ukr-WEB_copy.pdf (дата звернення: 27.03.2025).
17. Столярчук О. А. *Психологія сучасної сім'ї* : навч. посіб. Кременчук, 2015. 136 с.
18. *Психологія сім'ї* : підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
19. Помиткіна Л. В., Злагодох В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. *Психологія сім'ї* : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
20. Шевчишена О. В. Вплив гендерних стереотипів на виникнення рольових конфліктів у молодій сім'ї. *Наука і освіта*. 2009. № 1–2. С. 138.
21. Федоренко Р. П. Гендерна соціалізація підлітка, що детермінується взаєминами у родині. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. 2011. Т. XIII. С. 414–420.
22. Opendatabot. Українці менше одружувалися та частіше розлучалися у 2023 році [Електронний ресурс]. – URL: <https://opendatabot.ua/analytics/marriages-divorces-2023> (дата звернення: 25.03.2025).
23. *Global Gender Gap Report 2023* [Електронний ресурс]. Geneva : World Economic Forum, 2023. – Режим доступу: https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2023.pdf (дата звернення: 27.03.2025).
24. Fedorishyn H. Gender stereotypes as a driver of domestic violence. *Zbirnyk naukovykh prats: Psykholohiya*. 2018. No. 22. P. 26–32. URL: <https://doi.org/10.15330/psp.22.26-32> (дата звернення: 27.03.2025).

25. Karetna O. O. Gender stereotypes in the institute of family in modern society. *Habitus*. 2021. Vol. 1, No. 24. P. 35–38. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.1.6> (дата звернення: 27.03.2025).