

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

ННІ психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А.Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Освітнього ступеня «магістр» на тему:

СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Виконала:

Магістриня 2 року навчання, 61 групи

Сінчурова Ганна Сергіївна

Науковий керівник:

Гірченко Олена Леонідівна

Кандидат психол.наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів

2024

Студентка	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук.керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол №_____ від «___»_____2024 року.
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. <i>Теоретико-методологічний аналіз проблеми сімейних конфліктів в умовах військового часу</i>.....	5
1.1. Поняття «конфлікт» у вітчизняній та зарубіжній психології.....	5
1.2. Специфіка сімейних конфліктів.....	17
1.3. Особливості сімейних конфліктів в умовах військового часу.....	27
Розділ 2. <i>Емпіричне дослідження сімейних конфліктів в умовах військового часу</i>.....	31
2.1. Методика та процедура дослідження.....	31
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	37
2.3. Практичні рекомендації з профілактики сімейних конфліктів.....	47
Висновки.....	50
Перелік використаних джерел.....	53
Додатки.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. Конфлікт є невід’ємною частиною повсякденного життя, починаючи з внутрішньо-особистісного до міжнародного, політичного, міжособистісного та інших. Конфлікти трапляються з кожним.

Історично склалося враження про конфлікт як суто негативне явище, яке супроводжується ворожістю, образами, агресією, погрозами. В наш час ці положення зазнають змін, завдяки великій кількості наукових досліджень, наукових робіт. В середині XX ст. бере початок становлення окремої науки конфліктології, яка займається вивченням закономірностей виникнення, розвитку, вирішенням і завершенням конфліктів.

Сімейні конфлікти в умовах воєнного часу можуть бути особливо складними та травматичними. Постійна загроза та невизначеність можуть призвести до високого рівня стресу для членів сім’ї, що призводить до виникнення конфліктів. Фінансово-економічні проблеми відсутність матеріального забезпечення призводять до сварок та непорозумінь. Зловживання алкоголем та наркотичними речовинами є причинами конфліктів в сім’ях.

Отже, проблема сімейних конфліктів в умовах військового часу є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали роботи: А. Адлер, А. Анцупов, Л. Берковіц, Р. Блейк, Р. Дарендорф, Р. Доз, М. Дойч, Д. Доллард, А. Козер, Д. Креч, К. Левін, Л. Ліндсей, К. Лоренц, У. Мак-Дауголл, Н. Міллер, Дж. Мутон, Л. Петровська, К. Платонов, Д. Пріют, Д. Раппорт, Д. Рубін, С. Сігеле, Д. Скотт, Н. Тінберген, К. Томас, Л. Томпсон, М. Шеріф, І. Хасан, Р. Фішер, З. Фрейд, Є. Фромм, К. Хорні, Ф. Хайдер, А. Шипілов, У. Юри й ін.

Об’єкт дослідження: сімейні конфлікти.

Предмет дослідження: особливості сімейних конфліктів в умовах військового часу.

Мета дослідження: вивчити особливості сімейних конфліктів в умовах військового часу.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літератури проблеми сімейних конфліктів в умовах військового часу.
2. Дослідити особливості сімейного оточення в умовах військового часу.
3. Виявити особливості міжособистісних відносин.
4. Дослідити особливості взаємодії подружжя в конфліктній ситуації.
5. Розробити практичні рекомендації з профілактики сімейних конфліктів.

Методи дослідження. В ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, класифікація), емпіричних (анкетування, психодіагностичне опитування) та математико-статистичних (аналіз середніх значень, міри статистичної вірогідності відмінностей, кореляційний аналіз) методи.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (25 найменувань) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, проаналізовано сутність сімейних конфліктів в умовах військового часу. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні психопрофілактичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 52 сторінки.

Розділ 1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми сімейних конфліктів в умовах військового часу

1.1. Поняття «конфлікт» у вітчизняні та зарубіжній психології

Конфлікт відіграє важливу роль в житті суспільства. В будь-якому колективі, групі, організації щось нове виборює право на існування в боротьбі зі старим. Без конфліктів неможливим стає розвиток як особистості, так і соціальних груп, і суспільства в цілому. Відсутність конфліктів або бажання їх уникати породжує моральну аморфність та пасивність особистості.

Тема конфлікту досліджувалася багатьма вченими більш ніж сто років. Умовно історію вивчення конфлікту в рамках психології можна поділити на два етапи – від початку ХХ ст. до 1950-ті рр. та від кінця 1950-х рр. до нашого часу.

Серед напрямків зарубіжних психологічних досліджень конфлікту в першій половині ХХ ст. виділяють: психоаналітичний (А. Адлер, З. Фройд, К. Хорні); онтологічний (К. Лоренц, Н. Тінберген); соціотропний (У. Мак-Дауголл, С. Сігеле); теорію групової динаміки (Д. Креч, К. Левін, Л. Ліндсей); фрустраційно-агресивний (Л. Берковіц, Д. Доллард, Н. Міллер); поведінковий (А. Бандура, А. Басе, Р. Сіре); інтеракціоністський (Д. Мід, Т. Шибутані, Д. Шпігель); соціометричний (Г. Гурвіч, Е. Дженігс, С. Додд, Д. Морено); теорію структурного балансу (Ф. Хайдер) й ін.

Вивчення конфліктів в сучасній зарубіжній психології відображається в наступних напрямках та теоріях:

Теоретико-ігровий напрямок (М. Дойч). Його сутність полягає в побудові універсальної схеми взаємодії в конфліктній ситуації.

Теорія організаційних систем (Р. Блейк, Дж. Мутон, К. Томас). Полягає в дослідженні стилів поведінки в конфліктних ситуаціях людей в реальних умовах.

Теорія та практика переговорного процесу (Д. Прюїтт, Д. Рубін, Р. Фішер, У. Юрі). Полягає у вивченні переговорного процесу як частини конфліктної взаємодії.

Л. В. Балабанова виділяє наступні періоди розвитку дослідження конфлікту у вітчизняній психологічній науці:

1) У 1950-1960-х рр. з'являються дослідження, предметом яких стає саме конфлікт, а не його причини чи наслідки. Розробляється понятійний апарат психологічної теорії конфлікту.

2) У 1970-х рр. з'являються роботи, в яких запропоновано теоретичне осмислення емпіричного матеріалу та схема психологічного аналізу конфлікту.

3) З 1980-х рр. на базі теоретичних та методологічних розробок починається вивчення конфліктів в різних сферах діяльності [2].

С. М. Бужинська, О. В. Губанова визначають, що конфлікт представляє собою форму відносин між потенційними чи актуальними суб'єктами соціальної діяльності, які мотивовані конфронтуючими цінностями і нормами, інтересами і потребами. Конфлікт – це ситуація, коли дві чи більше сторони мають суперечливі інтереси, цілі чи погляди, що призводить до напруженості чи нерозуміння між ними. Це може виявлятися як у особистих відносинах, особливо в сімейних [4].

О. М. Васильченко зауважує, що конфлікт можна визначити з різних сторін, залежно від підходу та контексту. З точки зору психологічного підходу конфлікт визначається як внутрішнє чи міжособистісне протиріччя, що виникає через відмінності у сприйнятті, цінностях, емоціях чи потребах. Внутрішній конфлікт може бути боротьбою між різними бажаннями чи переконаннями людини, тоді як міжособистісний конфлікт – це зіткнення думок чи інтересів між людьми.

Згідно соціального підходу конфлікт розглядається як соціальне явище, що виникає внаслідок несумісності соціальних ролей, статусів чи очікувань.

Це може бути конфлікт між групами (етнічними, соціальними, професійними), класами чи навіть державами.

Комунікаційний підхід визначає конфлікт як неправильне розуміння чи спотворення інформації в процесі спілкування. Нестача зворотного зв'язку, спотворення смислів чи відмінність у сприйнятті повідомлень може спричинити конфлікти [5].

Отже, кожен із цих підходів підкреслює різні аспекти конфлікту і може використовуватися для його аналізу та вирішення.

З нашої точки зору, оцінює конфлікт виключно як деструктивного явища, що передбачає необхідність його уникнення, і не розглядає це соціальне явище у конструктивній площині.

А. В. Галичанська вважає, що конфлікт включає як зовнішні, так і внутрішні складові. Ці два аспекти допомагають краще зрозуміти природу конфлікту та способи його вирішення.

Зовнішні складові конфлікту включають чинники, які помітні або виявляються на рівні взаємодії між сторонами. Відмінності у цілях, інтересах, ресурсах чи цінностях сторін являють собою об'єктивні протиріччя. Зовнішні очікування, що висуваються до людини, можуть стати джерелом конфлікту, якщо вони не збігаються з особистими бажаннями чи можливостями індивіда. Люди з різними культурними та соціальними нормами часто стикаються з нерозумінням та протиріччями, що призводить до конфліктів. Це може стосуватися відмінностей у цінностях, світогляді, традиціях чи мові спілкування. Недолік чи спотворення інформації, непорозуміння, неясні чи двозначні повідомлення часто є каталізатором конфлікту.

Внутрішні складові конфлікту – це чинники, що перебувають усередині особистості чи групи, не завжди очевидними для оточуючих. Внутрішні протиріччя являють собою конфлікт усередині людини, коли в неї є суперечливі бажання, цілі чи переконання. Наприклад, людина може

зіткнутися з вибором між особистими та професійними інтересами, що викликає внутрішній стрес та невпевненість.

Конфлікти можуть посилюватися під впливом емоцій, таких як гнів, страх, образа чи заздрість. Внутрішні переживання людини можуть стати основою виникнення конфлікту, особливо якщо емоції виходять з-під контролю і спрямовані в інший бік. Характер людини, її тип темпераменту, самооцінка та рівень впевненості у собі можуть вплинути на схильність до конфліктів. Несумісність внутрішніх мотивацій людини – прагнення незалежності за необхідності працювати у колективі – то, можливо джерелом внутрішнього чи міжособистісного конфлікту.

Внутрішні та зовнішні аспекти конфлікту часто взаємопов'язані. Внутрішні переживання можуть посилювати зовнішні суперечності, а зовнішні чинники можуть загострювати внутрішні переживання [7].

Конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів і поглядів суб'єктів, напруження і загострення суперечностей, що може призводити до дій з пошуку вирішення чи завершення конфліктної ситуації.

Також можна зазначити наступні ознаки конфлікту: наявність ситуації, яка сприймається суб'єктами як конфліктна; неподільність об'єкта конфлікту; бажання суб'єктів конфлікту досягнути своєї мети; невизначеність результату конфліктної взаємодії.

З метою більш повного розуміння поняття «конфлікт» вважаємо необхідним розглянути структуру, причини, динаміку конфлікту та його основні види.

Структура конфлікту включає основні елементи, які взаємодіють між собою та формують процес виникнення, розвитку та вирішення конфліктної ситуації. Це дозволяє детальніше розглянути динаміку конфлікту та зрозуміти його природу.

Основні структурні елементи конфлікту включають:

Суб'єкти конфлікту – це учасники конфлікту, які усвідомлюють наявність протиріч та залучені до конфліктної взаємодії. Суб'єкти може бути як індивідуальними (окремі люди), і колективними (групи, організації, держави).

Предмет (об'єкт) конфлікту – це те, довкола чого виникають розбіжності чи боротьба. Об'єкт конфлікту є конкретну проблему чи ресурс, що викликає протиріччя між сторонами.

Причини конфлікту – це ті чинники, що створюють основу виникнення конфлікту. Причини можуть бути різними та залежать від контексту взаємодії суб'єктів. Економічні причини: брак ресурсів, конкуренція за прибуток чи економічний добробут. Психологічні причини: особисті особливості, емоції, індивідуальні потреби та мотивації. Соціальні причини: відмінності у соціальних ролях, статусі, нормах чи традиціях. Культурні та ідеологічні відмінності: невідповідність цінностей, релігійних переконань чи світоглядів.

Мотиви конфлікту являють собою приховані чи явні спонукання учасників, які впливають з їх поведінка у конфлікті. Розуміння мотивів є важливим для аналізу динаміки конфлікту. Особисті мотиви – це прагнення до самореалізації, захисту власного статусу чи самоствердження. Групові мотиви передбачають захист інтересів колективу, збереження чи посилення впливу.

Конфлікт починається з інциденту. Інцидент – це подія чи ситуація, яка активізує конфлікт, перетворюючи потенційну суперечність на реальну. Це може бути конкретна дія, слово чи подія, що провокує учасників на відкрите вираження розбіжностей.

За формою конфлікти бувають:

- відкриті – конфлікт виявляється у явних діях чи словах, може включати агресію чи напружені переговори;

- приховані – конфлікт не проявляється безпосередньо, але присутній у вигляді напруженості чи прихованих маніпуляцій.

Виділяють такі стадії протікання конфлікту:

- виникнення конфлікту – стадія усвідомлення протиріч та формування розбіжностей;

- ескалація – посилення протистояння, що супроводжується наростанням напруженості;

- кульмінація – точка максимальної напруги, коли сторони повністю усвідомлюють свої відмінності та відкрито їх виражають;

- деескалація та вирішення конфлікту – зниження напруги та спроба знайти шляхи для вирішення проблеми. Це може бути через компроміс, переговори чи втручання третіх сторін [9].

Отже, структура конфлікту складається з взаємозалежних елементів, кожен із яких впливає динаміку і результат конфліктної ситуації.

Мотивація в конфлікті – це система спонукань, які зумовлюють особистість вступати в конфліктну ситуацію для задоволення своїх потреб. Справжній мотив в конфлікті не є завжди очевидним, тому що він найчастіше приховується, а заявлений мотив – соціально прийнятний. Мотив є завжди в обох сторін і не обов'язково однаковий [12].

Основними мотивами конфлікту можуть виступати потреби, інтереси, побоювання, цінності, цілі учасників.

Розглянемо основні види мотивації у конфлікті:

1. Особисті мотиви до них входить прагнення затвердити свою значущість, довести свою правоту або домінувати. Захист власних інтересів, коли учасник конфлікту відчуває загрозу своїм матеріальним або нематеріальним ресурсам (влада, статус, вплив), вона може вступати в конфлікт для їх захисту. Конфлікт може бути викликаний емоційною реакцією, такою як гнів, образа чи заздрість. Емоції нерідко посилюють протистояння та можуть уповільнити пошук рішення. Один з учасників

конфлікту може конфліктувати через бажання зберегти чи посилити свою автономію, свободу дій чи індивідуальні рішення.

Групові мотиви включають захист інтересів групи. При таких мотивах учасники конфлікту можуть бути мотивовані необхідністю відстоювати інтереси своєї соціальної чи професійної групи (наприклад, профспілки, політичні партії). Люди можуть вступати в конфлікт, підтримуючи свою групу навіть у тих випадках, коли це не відповідає їхнім особистим інтересам, якщо вони вважають це своїм обов'язком чи виразом лояльності.

Матеріальні мотиви можуть виникати через бажання мати доступ до ресурсів. В таких конфліктах відбувається боротьба за обмежені ресурси, такі як: гроші, майно, територія чи інші матеріальні блага. У бізнесі та організаціях мотивацією конфлікту може бути прагнення отримати більш вигідне становище на ринку, кар'єрні поступи або частку прибутку.

Психологічні мотиви включають потребу у повазі та визнанні. Люди прагнуть бути поважними та визнаними у суспільстві. Якщо вони відчують, що їх ігнорують чи не визнають, це може спричинити конфлікт. Учасники конфлікту можуть бути мотивовані бажанням відновити справедливість, якщо вважають, що з ними повелися несправедливо. У деяких людей може бути схильність до конфлікту через риси характеру, такі як високий рівень агресії, дратівливості чи імпульсивності.

Розуміння мотивації учасників конфлікту важливо задля його ефективного управління. Якщо мотивація пов'язана з емоційними чинниками, важливо працювати з емоційним станом сторін (наприклад, через активне слухання чи медіатора). Якщо конфлікт викликаний матеріальними інтересами, можна зосередитись на пошуку компромісів та розподілі ресурсів та ін. [12].

Отже, мотивація у конфлікті відіграє ключову роль формуванні його динаміки і результату. Розуміння мотивів учасників дозволяє прогнозувати їх

дії, знаходити точки дотику та ефективніше керувати конфліктною ситуацією.

Не можна розділяти об'єктивні і суб'єктивні причини конфліктів, так само як і протиставляти їх. Також неможливо викликати конфлікт тільки об'єктивними чи суб'єктивними причинами. Кожен конфлікт включає в себе суб'єктивно-об'єктивні причини.

М. С. Корольчук виділяє три періоди розвитку соціального конфлікту:

1. Латентний період, який передує періоду відкритого протистояння. В цей час і виникає протиріччя між суб'єктами. В цей період сформувалися практично всі елементи конфлікту, відсутні тільки активні дії. Латентний період має такі етапи: виникнення проблемної ситуації; усвідомлення проблемної ситуації суб'єктами взаємодії; спроби сторін конфлікту розв'язати проблемну ситуацію неконфліктними способами.

2. Саме конфлікт, або відкритий період конфліктної взаємодії. Ця стадія розвитку конфлікту також має свої етапи: інцидент; ескалація конфлікту; збалансована протидія; завершення конфлікту.

3. Латентний або післяконфліктний період, що включає в себе наступні етапи: часткову нормалізацію стосунків суб'єктів конфлікту; повну нормалізацію стосунків сторін конфліктної взаємодії [14].

Отже, саме на етапі післяконфліктного періоду відбувається остаточне вирішення конфлікту.

Слід зауважити, що деякі конфлікти, особливо ті, що протікають довго, так і не доходять до цієї фази. Особливо це стосується конфліктів у сімейних стосунках. Негативний досвід накопичується, і учасники конфлікту так і не можуть вирішити його адекватно та перейти до латентного періоду. Вважається, що найкращим виходом з такої конфліктної взаємодії, яка триває довгі роки, є залучення третьої сторони – медіатора або психолога, психотерапевта.

Серед класифікацій в психології нерідко зустрічаються систематизації з таких підстав:

- за характером суспільних відносин, порушених у конфлікті: ідеологічні, економічні, політичні, соціально-побутові, родинно-побутові, трудові тощо;
- відповідно до тривалості: короткочасні і затяжні (характеризуються стійкістю протиріч при зберіганні контролю суб'єктів своїх дій);
- за формою прояву: приховані і відкриті;
- за ступенем напруженості: гострі і слабкі;
- за сферою, якої торкаються конфлікти: ділові, неофіційні та міжособові;
- за змістом: розходження оцінок і думок; взаємна антипатія; ображена гідність; образа; заздрість або ревності тощо;
- за способом розв'язання: насильницький та ненасильницький;
- за спрямованістю впливу: вертикальні, горизонтальні;
- за потребами: когнітивні та конфлікти інтересів;
- за кількістю учасників: внутрішньоособистісні, міжособистісні та міжгрупові;
- за масштабами розповсюдження: глобальні та приватні [19].

Розглянемо більш детально класифікацію конфліктів, де за критерій береться кількість задіяних осіб.

Відповідно до визначення Т. О. Круглої внутрішньоособистісний конфлікт – це суперечність, що виникає всередині людини, коли її бажання, потреби, цінності або цілі вступають у суперечність один з одним. Такий конфлікт часто виникає, коли індивід стикається з необхідністю вибору між різними варіантами поведінки чи рішеннями, які здаються взаємовиключними.

Внутрішньоособистісний конфлікт виникає, коли людина стикається з ситуацією, в якій її цілі чи бажання несумісні. Це може бути конфлікт між

бажанням досягти успіху на роботі та необхідністю приділяти більше часу сім'ї. Внутрішньоособистісні конфлікти часто викликають сильні емоційні переживання. Людина може відчувати провину, сумніви, тривогу чи розчарування, особливо якщо рішення утруднене або має довгострокові наслідки. Іноді внутрішньоособистісний конфлікт виникає, коли людина стикається з дилемою - складним вибором між двома або більше альтернативами, кожна з яких має свої позитивні та негативні сторони [16].

Також автор зазначає, що порівняння вибору визначається балансом бажань та можливостями, необхідністю та потребою.

Виділяють такі типи внутрішньоособистісних конфліктів:

- конфлікт «прагнення-прагнення» – учасники конфлікту стоять перед вибором між двома привабливими альтернативами, і вибір однієї означає відмову від іншої;
- конфлікт «уникнення-уникнення» – відбувається при необхідності вибору між двома неприємними альтернативами;
- подвійний конфлікт «прагнення-уникнення» – учасники конфлікту стикаються з двома альтернативами, кожна з яких має як позитивні, так і негативні сторони [18].

Більш повну класифікацію запропонував І. В. Ващенко. В основу класифікації покладено ціннісно-мотиваційну сферу особистості. Отже, відповідно до вказаної класифікації внутрішньоособистісний конфлікти поділяються на:

- мотиваційні (між несвідомими прагненнями до оволодіння і безпеки); моральними (між бажанням і обов'язком);
- конфліктами нереалізованого бажання, або комплексу неповноцінності (між бажанням особистості і дійсністю, яка унеможливорює здійснення бажання);
- рольовими (між внутрішніми ролями);
- адаптаційними (між вимогами, які висуває сама дійсність, і можливостями людини);

- конфліктами неадекватної самооцінки (між претензіями особистості та оцінкою своїх можливостей);
- невротичними (виникають в результаті внутрішньоособистісного конфлікту, який довгий час проходить всередині психічного світу особистості) [6].

Міжособистісний конфлікт – це протиріччя чи зіткнення інтересів, цілей, поглядів чи потреб між двома чи більше людьми. Такий конфлікт виникає, коли дії, думки чи поведінка однієї людини перешкоджають досягненню цілей іншої. Міжособистісні конфлікти – одні з найпоширеніших видів конфліктів, і вони можуть відбуватися в різних сферах життя: на роботі, в сім'ї, у дружніх відносинах, у навчальних закладах та інших соціальних взаємодіях.

Даний вид конфлікту виникає, коли інтереси чи потреби учасників виявляються несумісними. Це може виявлятися у боротьбі за обмежені ресурси, відмінності у поглядах на важливі питання, особисті амбіції та цілі. Міжособистісний конфлікт супроводжується сильними емоціями, такими як гнів, роздратування, образа чи розчарування. Ці емоції можуть посилювати напруженість та ускладнювати пошук рішень. Однією з найчастіших причин міжособистісного конфлікту є розбіжності у цінностях, світогляді та переконаннях. Це може стосуватись політичних поглядів, релігійних переконань, моральних принципів та інших аспектів життя.

Міжособистісний конфлікт може виникати, коли один із учасників порушує особисті межі іншого, чи то фізичні, емоційні чи психологічні межі. Це може включати вторгнення в особистий простір, неповагу до особистих переконань чи почуттів.

Однією з основних причин міжособистісних конфліктів є неправильне чи недостатнє спілкування. Нерозуміння, неправильна інтерпретація слів, відсутність відкритого діалогу чи невірні очікування можуть сприяти виникненню конфлікту.

Конфлікти виникають у ситуаціях конкуренції, коли обидві сторони прагнуть однієї і тієї ж мети, але вважають, що вона може бути досягнута лише однією стороною.

Складність врегулювання конфлікту полягає в тому, що він завжди супроводжується емоціями, якими в процесі досить складно керувати. Протилежність інтересів може викликати порушення раніше існуючих відносин між людьми, або намагання завдати шкоди опоненту [6].

Міжособистісні конфлікти можна поділити на такі види:

- суперництво – виникає внаслідок прагнення домінувати однією зі сторін;
- суперечка – це різні погляди з приводу різних суперечливих питань;
- дискусія – найменш гострий вид конфлікту, полягає в обговоренні суперечливого питання [6].

Причини таких конфліктів – як соціально-психологічні, так особистісні, власне, психологічні.

Міжгруповий конфлікт – це зіткнення інтересів, цілей, цінностей чи переконань між різними соціальними групами. Такі конфлікти виникають на основі різниці між групами, які можуть бути пов'язані з культурними, соціальними, економічними, політичними чи етнічними чинниками. Міжгрупові конфлікти часто мають складний і багатошаровий характер, оскільки вони включають як індивідуальні мотиви, а й колективні інтереси, групові ідентичності і соціальні ролі.

Міжгрупові конфлікти виникають, коли інтереси, цілі чи потреби однієї групи вступають у протиріччя з інтересами іншої групи. Це може бути пов'язане з доступом до ресурсів, політичною владою, соціальним статусом та іншими чинникам.

Важливим елементом міжгрупового конфлікту є почуття приналежності до певної групи. Люди, які беруть участь у такому конфлікті, ідентифікують себе з однією групою та протиставляють себе іншою. Ця

ідентичність може бути пов'язана з етнічною, культурною, релігійною чи професійною приналежністю.

Міжгрупові конфлікти підкріплюються стереотипами та упередженими відносинами між групами. Це відбувається через соціальну категоризацію, коли люди ділять оточуючих на «своїх» та «чужих», що посилює міжгрупові протиріччя.

Однією з основних причин міжгрупових конфліктів є конкуренція за обмежені ресурси, такі як економічні, соціальні чи політичні блага. Групи можуть прагнути контролю над цими ресурсами, що призводить до загострення протиріч. Даний конфлікт може виникати через відмінності у культурних, релігійних чи ідеологічних переконаннях. Такі конфлікти часто мають довгостроковий характер, оскільки цінності та переконання формують основу колективної ідентичності груп. Міжгрупові конфлікти можуть супроводжуватися високою емоційною напруженістю. Це пов'язано з тим, що члени групи відчують загрозу своїм інтересам чи ідентичності іншої групи. Емоції, такі як страх, гнів чи недовіра, можуть посилювати конфлікт [3].

Для більш широкого осмислення феномену конфлікту ми розглянули історію його вивчення, розглянули різні визначення поняття конфлікту, дізналися які є види конфлікту, його структуру та динаміку.

1.2. Специфіка сімейних конфліктів

Сімейні конфлікти – це розбіжності або суперечності між членами сім'ї, які можуть виникати з різних причин та супроводжуватись емоційною нестабільністю. Дані конфлікти торкаються не лише поточних побутових питань, але також можуть стосуватися глибинних цінностей, очікувань та настроїв учасників.

І. М. Хоржевська, І. О. Рижкова зазначають, що найчастішою причиною подружніх конфліктів є недостатня комунікація та непорозуміння

між партнерами. Проблеми у спілкуванні проявляються у відсутності тем для спілкування, відсутність бажання слухати та чути проблеми один одного.

Гроші часто стають причиною конфліктів у шлюбі. Це може стосуватися як браку фінансів, так і різних підходів до управління сімейним бюджетом.

Відмінності в цінностях та очікуваннях, коли партнери можуть мати різні погляди на життя, сімейні ролі, виховання дітей, релігійні чи моральні переконання. Ці відмінності часто стають джерелом конфліктів, особливо якщо вони не були усвідомлені або обговорені до одруження.

Нерідко конфлікти у шлюбі виникають через нерівномірний розподіл домашніх обов'язків та піклування про дітей. Якщо один із партнерів відчуває, що він бере на себе більше обов'язків, це може спричинити почуття несправедливості та розчарування.

Ревнощі та недовіра можуть серйозно зруйнувати подружні стосунки. Вони можуть бути пов'язані з реальними зрадами або з внутрішньою невпевненістю одного з подружжя. Нестача довіри веде до підозр, що породжує конфлікти та напругу.

Незадоволеність у сексуальних відносинах чи розбіжності у потребах і бажаннях можуть стати серйозним джерелом конфліктів у шлюбі. Це може бути пов'язано зі зміною рівня інтимності, зниження сексуального потягу або фізичними проблемами.

Зовнішні обставини, такі як стрес на роботі, фінансові труднощі, проблеми зі здоров'ям або втручання родичів, можуть впливати на стосунки подружжя та викликати конфлікти.

Якщо один із партнерів відчуває, що його емоційні потреби не задовольняються, це може призвести до образи та почуття самотності у шлюбі. Відсутність підтримки у важкі моменти може посилити розчарування та конфлікти.

Іноді конфлікти виникають через те, що реальне сімейне життя не відповідає очікуванням, які подружжя мало до шлюбу. Ці очікування можуть стосуватися відносин, рівня щастя, фінансового благополуччя та інших аспектів життя.

Складні стосунки з родичами одного з подружжя, особливо з батьками, можуть створювати напругу у шлюбі. Якщо один із подружжя надто залежить від думки чи втручання своїх батьків, це може стати причиною конфліктів.

Конфлікти можуть виникати через розбіжності щодо методів виховання дітей. Один із партнерів може бути суворішим, інший – ліберальнішим, що створює напруження у прийнятті рішень щодо виховання [24, с. 157].

З точки зору Т. А. Ткачук, А. С. Іщенко сім'я – це соціальна група, об'єднана родинними зв'язками, шлюбом або усиновленням, яка живе разом і веде спільне господарство. Сім'я відіграє ключову роль життя людини, будучи основним інститутом соціалізації, підтримки та передачі культурних і моральних цінностей. Сім'я є первинною соціальною групою, в якій люди тісно взаємодіють один з одним, надають підтримку, турботу та поділяють певні ролі та обов'язки. Вона характеризується спільним проживанням її членів у одному будинку чи одній території. Члени сім'ї пов'язані між собою кровною спорідненістю (наприклад, батьки та діти) або шлюбом (подружжя). Ці зв'язки може бути як біологічними, і юридичними (усиновлення, опікунство).

Сім'я служить місцем, де кожен її член може отримати емоційну підтримку та турботу. Це безпечний простір для вираження почуттів, вирішення проблем та подолання стресів. Сім'я – це жива соціальна система, яка змінюється та розвивається з часом. Залежно від життєвого циклу сім'ї, змінюються її структура, ролі та динаміка відносин (наприклад, коли діти дорослішають і залишають будинок, або коли з'являються нові покоління). У

будь-якій сім'ї можуть виникати конфлікти, пов'язані з відмінностями у думках, потребах чи підходах до вирішення проблем [23, с. 227].

Як зазначає О. М. Васильченко сімейні конфлікти супроводжуються безліччю емоцій, які можуть змінюватись в залежності від інтенсивності конфлікту, його причин та індивідуальних особливостей учасників.

Гнів є ключовою емоцією у сімейних конфліктах. Він може виникати як реакція на почуття несправедливості, образи чи розчарування. Гнів може виражатися як вербально (висловлюваннями, звинуваченнями), і невербально (жестами, мімікою).

Образа виникає, коли людина відчуває, що її почуття, очікування чи права були порушені чи недооцінені. Образа – це емоційна реакція на сприйняття несправедливості, яка може накопичуватися з часом і призводити до серйозних конфліктів.

Розчарування – це почуття незадоволеності, яке виникає, коли очікування одного з членів сім'ї не збігаються з реальністю. У сімейних конфліктах воно може виявлятися, якщо один із подружжя чи членів сім'ї очікує більшої уваги, турботи чи участі з боку іншого.

Страх може бути викликаний занепокоєнням за майбутнє стосунків чи страхом перед можливими наслідками конфлікту. Це може бути страх втратити підтримку, близькість або навіть сім'ю.

Почуття провини виникає, коли один із членів сім'ї усвідомлює, що його дії чи слова могли завдати біль іншому. Воно може супроводжуватись прагненням виправити ситуацію або зробити кроки до примирення.

Роздратування може бути викликане дрібними побутовими негараздами, що накопичилися проблемами або нерозумінням. Це почуття часто супроводжує конфліктні ситуації, якщо вони повторюються.

Відчуття самотності може виникати в сім'ї, навіть за наявності близьких відносин, якщо один із членів відчуває емоційну відстороненість чи

нерозуміння з боку інших. Воно часто супроводжує конфлікти, коли людині здається, що її проблеми чи почуття ігноруються.

Відчай може виникнути у тривалих чи хронічних конфліктах, коли один із членів сім'ї відчуває, що ситуація безвихідна, і конфлікт неможливо вирішити.

Ревнощі можуть виникати у подружніх стосунках та інших сімейних зв'язках, коли один із партнерів або членів сім'ї відчуває загрозу з боку третьої особи або ситуацію, яка забирає увагу іншого члена сім'ї [5, с. 226].

Розглянемо особливості вирішення сімейних конфліктів. Найбільш відомою класифікацією стратегій є сітка Томаса-Кілмена, яку розробили К. Томас та Р. Кілменн (рис 2.1.). К. Томас та Р. Кілменн виходять з того, що кожна людина, визначаючи, як себе вести в конфлікті, завжди співвідносить свої власні інтереси в конфлікті і інтереси свого опонента [5, с. 223].

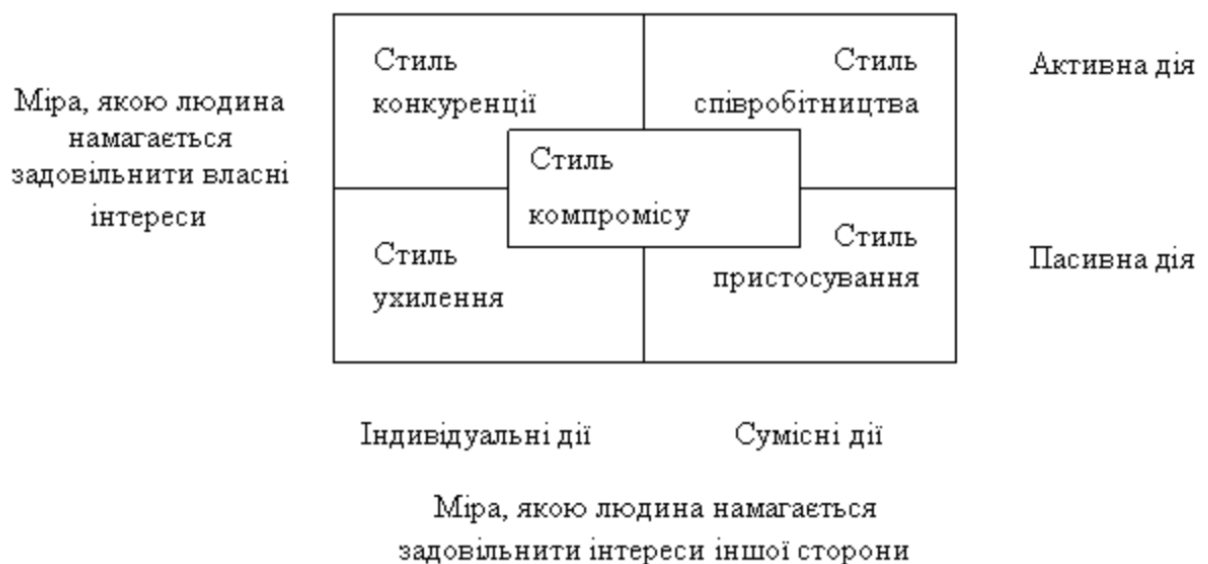


Рис 2.1. Стратегії поведінки в конфліктній ситуації (сітка Томаса-Кілмена)

Отже, відповідно до теорії К. Томаса та Р. Кілменна існує п'ять стилів поведінки в конфліктних ситуаціях:

- стиль конкуренції;

- стиль співробітництва;
- стиль ухилення;
- стиль пристосування;
- стиль компромісу.

Відповідно до визначених стилів в науковій літературі наводяться методи вирішення конфліктів:

- ухилення (учаснику конфліктної взаємодії не особливо важливі ні свої власні інтереси, ні інтереси опонента);
- згладжування (потреба в солідарності);
- примушення (намагання заставити прийняти свою точку зору любою ціною);
- компроміс (прийняття точки зору іншої сторони, але лише до деякого ступеню);
- вирішення проблеми (віднайти курс дій, що сприйнятливий для всіх сторін) [5, с. 223].

Вибір стратегії поведінки в конфлікті визначається багатьма факторами, які можуть бути зведені в дві групи: фактори ситуації і особистісні фактори. Вказана модель (рис. 2.1.) показує, що вибір поведінки в конфлікті залежить як від інтересів сторін конфлікту, так і від характеру дій, які обирає людина в разі конфліктної взаємодії (активні, пасивні).

Стиль поведінки в конфлікті – це спосіб, яким люди реагують на конфлікти та взаємодіють з іншими у ситуаціях розбіжностей. Ці стилі визначаються особистими уподобаннями, культурними нормами, індивідуальними особливостями та контекстом конфлікту. Основні стилі поведінки у конфлікті включають:

Уникнення конфлікту (ухилення) – люди, які використовують цей стиль, прагнуть уникати конфлікту та не хочуть втручатися у спірні ситуації. Вони можуть уникати проблеми, сподіваючись, що вона вирішиться сама собою або що конфлікт затихне.

Конкуренція (агресивний стиль) – люди, які використовують цей стиль, прагнуть утвердити свою позицію та нав'язати свою думку іншим. Вони можуть ігнорувати інтереси інших та діяти з наполегливістю чи навіть агресією.

Співробітництво – цей стиль орієнтований на спільне вирішення проблем, де обидві сторони беруть активну участь у пошуку взаємовигідного рішення. Партнери готові враховувати інтереси один одного та працювати разом для досягнення спільної мети.

Компроміс – сторони, які використовують цей стиль, прагнуть досягти угоди, яка задовольняє інтереси обох сторін хоча б частково. Кожна сторона готова пожертвувати чимось задля досягнення рішення.

Пристосування – стиль поведінки в конфлікті, коли одна сторона поступається та відмовляється від своїх інтересів заради задоволення потреб іншої сторони. Це може походити з бажання зберегти гармонію або уникнути конфлікту [5, с. 224].

Вибір стратегії поведінки залежить від конкретної ситуації, і навіть суперництво, при певних умовах, може бути єдино вірною стратегією. Однак якщо розглядати вибір стратегії поведінки не як ситуативну дію, детерміновану обставинами, а як стабільну, стійку характеристику особистості, тоді, перш ніж обирати ту чи іншу стратегію поведінки в конфліктній ситуації, людині необхідно дати відповідь на питання про те, що більш продуктивно в стосунках з іншими людьми: конкуренція, конфронтація або кооперація, співпраця тощо.

Отже, розглянемо стилі поведінки в конфліктних ситуаціях більш детально.

Як зазначає Л. В. Долинська, конфліктуюча сторона може використовувати стиль уникання, якщо джерело розбіжностей тривіальне й несуттєве порівняно з іншими більш важливими завданнями або вона думає, що в інших більше шансів вирішити цю проблему.

Пристосування – це дії спільно з іншою людиною без спроби відстоювати власні інтереси. На відміну від ухилення, при цьому стилі має місце участь в ситуації і згоду робити те, чого хоче інший. Це стиль поступок, згоди і принесення в жертву власних інтересів [10].

М. С. Корольчук визначає, що вирішення конфліктів може відбуватися з використанням різних стратегій, які можуть бути як деструктивними, так і конструктивними.

Деструктивні стратегії ведуть до погіршення відносин між сторонами, поглиблення конфлікту та можуть викликати негативні наслідки. До них відносяться: ухилення, пристосування та суперництво.

Конструктивні стратегії спрямовані на вирішення конфлікту та зміцнення відносин між сторонами. До них відносяться: співробітництво та компроміс.

Вибір стратегії вирішення конфлікту має значення для результату ситуації. Конструктивні стратегії сприяють зміцненню відносин, покращенню взаєморозуміння та знаходження рішень, які задовольняють обидві сторони. У той час як деструктивні стратегії можуть призвести до ескалації конфлікту, погіршення відносин та втрати довіри [14].

Виділяють наступні умови продуктивного завершення конфліктної взаємодії. До них відносяться відкрите та чесне спілкування – усі учасники конфлікту мають бути готові відкрито висловлювати свої думки, почуття та потреби. Чесне спілкування сприяє кращому розумінню кожної сторони та допомагає уникнути непорозуміння.

Активне слухання – учасники повинні активно слухати один одного, проявляючи інтерес до погляду іншої людини. Дана стратегія допомагає створити атмосферу взаєморозуміння та зменшує напругу.

Повага кожного учасника конфлікту – кожна сторона повинна виявляти повагу до думки та почуттів іншого, навіть якщо вони не згодні. Повага

сприяє зниженню агресії та дозволяє зосередитись на вирішенні проблеми, а не на особистості опонента.

Готовність до компромісу передбачає готовність до поступок та пошуку компромісних рішень. Компроміс може допомогти вирішити конфлікт швидше та зберегти відносини [12].

Отже, створення умов продуктивного вирішення конфлікту є ключовим аспектом ефективної взаємодії. Дотримання цих умов сприяє зниженню напруженості, покращенню взаєморозуміння та знаходження рішень, що задовольняють усі сторони.

Т. О. Кругла пропонує алгоритм вирішення конфлікту покроково, що допомагає структурувати процес вирішення конфліктних ситуацій.

Визначення конфлікту включає: виявлення суті конфлікту, прогнозування подальших дій по його вирішенню.

Збір інформації передбачає пошук інформації про дану ситуацію, щоб зрозуміти причини конфлікту та погляди сторін. Вивчення фактів щодо конфлікту.

Аналіз ситуації допомагає оцінити зібрану інформацію, виявити причини конфлікту. Потрібно визначити, що стоїть за позицією кожної сторони (інтереси та потреби). Виявити можливі перешкоди для вирішення конфлікту.

Формулювання цілей передбачає формулювання спільних цілей для усіх учасників конфлікту. Цілі повинні бути конкретними та досяжними.

Вибір рішення, яке найбільше ефективно задовольняє інтереси обох сторін.

Розробка плану дій включає опис подальших кроків для реалізації обраного рішення. Даний план включає терміни та відповідальні за виконання.

Впровадження рішення та оцінка результату – застосування плану на практиці. Проводиться аналіз наскільки успішним було вирішення конфлікту [16].

Отже, наслідування алгоритму вирішення конфлікту дозволяє систематизувати процес і підвищує ймовірність знаходження конструктивних рішень, які задовольняють усі сторони. Ефективне вирішення конфліктів сприяє зміцненню відносин та покращенню взаєморозуміння.

Отже, стратегії поведінки в конфлікті можуть розглядатися як складно організовані структури, що забезпечують взаємодію учасників конфліктної ситуації. Відповідно до теорії К. Томаса та Р. Кілменна існує п'ять стилів поведінки в конфліктних ситуаціях: стиль конкуренції, стиль співробітництва, стиль ухилення, стиль пристосування, стиль компромісу. Стратегія поведінки в конфлікті розглядається як орієнтація особистості (групи) по відношенню до конфлікту, установка на певні форми поведінки в ситуації конфлікту. В основі цієї моделі лежать орієнтації учасників конфлікту на свої інтереси і інтереси протилежної сторони. Згідно моделі, конфліктна поведінка вибудовується в призначений простір системою координат, де: по вертикальній осі вказується ступінь наполегливості в задоволенні власних інтересів, яка надається як важливість результатів; по горизонтальній осі – ступінь поступливості в задоволенні інтересів інших партнерів, яка надається, як важливість відносин.

Сімейні конфлікти можуть мати різні характеристики в залежності від їх причин, ступеня ескалації та способів вирішення. Вони можуть бути викликані відмінностями у поглядах та цінностях, фінансовими труднощами, проблемами виховання дітей, нерозумінням та недоліком комунікації між членами сім'ї. Конфлікти можуть починатися з дрібних розбіжностей і поступово наростати до серйозніших зіткнень, якщо не будуть вирішені вчасно. Члени сім'ї можуть виявляти різні емоції під час конфліктів, такі як:

гнів, розчарування, образу чи страх. Вирішення конфліктів може відбуватися через відкриту та емоційно зрілу комунікацію, пошук компромісів, прощення та зміну поведінки, а іноді потрібна допомога психолога чи сімейного терапевта.

З метою продуктивного завершення конфліктної взаємодії необхідно: адекватно оцінити ситуацію, усвідомити доцільність обраного способу поведінки відповідно до цієї ситуації; урахувати силу опонента, владу, яку він має, правильно визначити джерело конфлікту, об'єктивно встановити характер взаємин з іншою стороною, урахувати власні особистісні властивості та особливості опонента.

1.3. Особливості сімейних конфліктів в умовах військового часу

Сімейні конфлікти у військовий час набувають неприємних рис характеру і стають більш явними через умови, пов'язані з військовою приналежністю.

Л. Слюсар зазначає, що сім'я – як базовий інститут суспільства – зазнає потужного впливу війни і тих деструктивних процесів, що продукує війна. Військовий конфлікт між Росією та Україною перервав природний процес життєдіяльності та розвитку української родини. Загибель великої кількості людей (військовослужбовців і цивільного населення), вимушена масова міграція всередині країни та за її межі стали причинами деформації та часткової дезорганізації демографічного та соціально-економічного розвитку [21, с. 5].

Війна загострила проблеми української сім'ї і спровокувала нові проблеми і ризики. Наслідком повномасштабної війни є деформація шлюбно-сімейної структури населення (зростання кількості овдовілих, дітей-сиріт, самотніх людей похилого віку) та загострення низки наявних і раніше

проблем: проблем бідності, соціального сирітства, нестабільності шлюбу, гендерного насильства [21, с. 9].

Розлука подружжя через мобілізацію та інтенсивну вимушену міграцію з гендерними перекосами часто «розриває» сім'ї, послаблює шлюбні та родинні зв'язки. Насамперед у зоні ризику знаходяться сім'ї, в яких жінки живуть за кордоном, оскільки в цьому випадку можливі лише віртуальні контакти між подружжям [21, с. 10].

Д. К. Маліннікова вважає, що в умовах військового часу українські сім'ї стикаються з життєвими викликами, які накладають відбиток на сімейне життя. Воєнні події призводять до розриву сімейних зв'язків у зв'язку з вимушеною міграцією або мобілізацією одного з подружжя. Члени сім'ї можуть стикатися з травмами та стресом, пов'язаними з воєнними діями, які можуть впливати на їх емоційне та психічне здоров'я. Воєнний конфлікт часто призводить до економічної нестабільності, що може сильно впливати на матеріальне благополуччя сімей. Війна може призвести до трагічних втрат життів близьких людей. Такі втрати створюють емоційний біль та горе, яке може впливати на сімейні відносини і викликати потребу в підтримці. Військові дії можуть призводити до руйнувань житла та втрати майна, що створює додатковий тиск на сімейні ресурси та призводить до значного погіршення матеріального стану, а отже і можливості звернення до суду [18, с. 37].

Сімейні конфлікти під час військового часу можуть бути викликані безліччю факторів, які посилюють внутрішню напругу та призводять до розбіжностей між членами сім'ї.

Психологічний стрес, тривога, емоційне виснаження – військові дії викликають постійне відчуття небезпеки та невизначеності, що створює психологічний тиск на всіх членів сім'ї. Цей стрес призводить до емоційної нестабільності, дратівливості та зниження здатності до конструктивного спілкування, що часто переростає у конфлікти. Учасники бойових дій та

свідки військових подій можуть страждати від ПТСР, що проявляється у вигляді агресії, емоційної відстороненості, спалахів гніву, тривожних станів, що ускладнює стосунки у сім'ї.

Розлука з членами сім'ї – військові дії призводять до поділу сімей – хтось може бути мобілізований, інші можуть евакуюватися або опинитися у різних місцях. Розлука, а також неможливість підтримувати нормальні відносини через фізичну віддаленість можуть викликати невдоволення, почуття самотності та образу. Обмежені можливості для спілкування через зруйновані інфраструктури та військові обмеження посилюють відчуття роз'єднаності, що також веде до непорозуміння та конфліктів.

Зміна сімейних ролей – члени сім'ї можуть бути змушені брати на себе нові ролі (наприклад, жінка може стати єдиним годувальником сім'ї). Ці зміни можуть викликати невдоволення, стрес та конфлікти, особливо якщо очікування чи традиційні ролі порушуються.

Фінансові проблеми – економічні труднощі, такі як: втрата роботи, зниження доходів та нестача життєво важливих ресурсів (їжа, вода, ліки). Фінансова нестабільність і брак коштів для задоволення базових потреб створюють напругу, яка може перерости у конфлікт.

Розбіжності з приводу безпеки та політичні погляди. Члени сім'ї можуть по-різному оцінювати ризики, пов'язані з залишенням свого будинку чи евакуацією, також виникають конфлікти між політичними поглядами подружжя.

Проблеми з психологічною підтримкою – сім'ї можуть бути позбавлені доступу до професійної психологічної допомоги або підтримки спільноти. Це залишає їх наодинці з емоційними та психологічними труднощами, що посилює внутрішню напругу.

Різні уявлення про життєві пріоритети – один член родини може вважати важливим забезпечення базової безпеки, тоді як інший

зосереджується на збереженні будинку, майна чи традиційного способу життя [3].

З точки зору А. В. Сороки, Д. Д. Хівренко конфліктний шлюб – це подружній союз, в якому між подружжям спостерігаються регулярні сварки, їх інтереси, потреби, цілі не збігаються. І, як слідство, постійні конфлікти породжують тривалі та достатньо сильні емоційні стани.

У 80-85% сімей спостерігаються конфлікти. Залежно від таких критеріїв, як частота, глибина та гострота конфлікту в сім'ї, сім'ї діляться на: конфліктні, невротичні, проблемні та кризові [22, с. 820].

Конфлікти формують у сім'ї психотравмувальну обстановку, внаслідок чого, подружжя набуває цілого набору негативних якостей особи. У так званій конфліктній сім'ї закріплюється негативний навичка спілкування, втрачається віра у можливість існування ніжних взаємовідносин між подружжям, і з'являються найчастіше психологічні травми [22, с. 821].

Стан повного сімейного невдоволення є результатом конфліктних ситуацій. Для таких конфліктних ситуацій властиво прояв помітного розбіжності між двома аспектами:

Перший аспект очікування індивіда щодо сім'ї,

Другий аспект – дійсне життя.

Форми вираження стану повної сімейної незадоволеності: відсутність радості; нудьга; безбарвне життя; скарги оточуючим на проблеми сімейного життя; ностальгічні спогади про час до шлюбу; емоційні зриви [14, с. 87].

Таким чином, сімейні конфлікти в умовах військового часу виникають на тлі екстремальних обставин, емоційного та фізичного виснаження, зміни ролей, економічних можливостей та травматичних переживань.

Розділ 2. Емпіричне дослідження сімейних конфліктів в умовах військового часу

2.1. Методика та процедура дослідження

Вибірка: 50 досліджуваних (25 сімейних пар). Усі досліджувані мають стаж подружнього життя від 1-25 років. Подружні пари у віці 20-45 років. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Для досягнення мети та завдань дослідження використовувалися такі методики:

1. Шкала оцінки сімейного оточення (Family Environment Scale, FES) (Р. Мооса, Б. Гінсберга).

Мета шкали – діагностика мікросоціального клімату в сім'ї.

Шкала створена для вимірювання трьох основних компонентів функціонування сімейної системи: відносини, особисте зростання та управління системою. Кожен компонент, своєю чергою, містить кілька шкал. Шкала містить десять шкал, кожна з яких представлена дев'ятьма пунктами, що стосуються характеристики сімейного оточення.

Обробка та інтерпретація результатів.

А. Показники відносин між членами сім'ї:

1. Згуртованість (З). Ступінь, в якій члени сім'ї піклуються один про одного, допомагають один одному; виразність почуття причетності до сім'ї.

2. Експресивність (Е). Ступінь, у якій у цій сім'ї дозволяється відкрито діяти та висловлювати свої почуття.

3. Конфлікт (К-т). Ступінь, у якій відкритий вираз гніву, агресії та конфліктних взаємовідносин загалом характерний для сім'ї.

Б. Показники особистісного зростання:

4. Незалежність (Н). Ступінь, в якій члени сім'ї заохочуються до самоствердження, незалежності до самостійності в обдумуванні проблем та прийняття рішень.

5. Орієнтація досягнення (ОД). Ступінь, у якій різним видам діяльності (навчанню, роботі та ін.) надається характер досягнення.

6. Інтелектуально-культурна орієнтація (ІКО). Ступінь активності членів сім'ї у соціальній, інтелектуальній, культурній та політичній сферах діяльності.

7. Орієнтація на активний відпочинок (ОДО). Ступінь, в якій сім'я бере участь у різних видах активного відпочинку та спорту.

8. Морально-етичні аспекти (МЕА). Ступінь сімейної поваги до етичних та моральних цінностей та положень.

В. Показники управління сімейною системою:

9. Організація (О). Ступінь важливості для сім'ї порядку та організованості у плані структурування сімейної активності, фінансового планування, ясності та визначеності сімейних правил та обов'язків.

10. Контроль (К-л). Ступінь ієрархічності сімейної організації, ригідності сімейних правил та процедур, контролю членами сім'ї один одного.

Високий рівень: 9-7 балів.

Середній рівень: 6-4 балів.

Низький рівень: 3-0 балів.

2. Методика «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі).

Мета методики – дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне «Я», а також для вивчення взаємовідносин у малих групах.

Обробка та інтерпретація результатів.

Методика містить 128 оціночних суджень, у тому числі у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована отже судження, створені задля

з'ясування якогось типу відносин, розташовані не поспіль, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через однакову кількість визначень. Під час обробки підраховується кількість відносин кожного типу.

Максимальна оцінка рівня – 16 балів, але вона поділена на чотири ступені виразності відношення:

0-4 бали – низька;

5-8 балів – середня (адаптивна поведінка);

9-12 балів – висока (екстремальна поведінка);

13-16 балів – дуже висока (до патології).

Розраховуються показники за двома основними факторами: «домінування» та «дружелюбність».

Домінування дорівнює $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$

Доброзичливість = $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$

Типи відносин до оточуючих за результатами кожного з восьми блоків:

I. Авторитарний

13-16 – диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатись на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

9-12 – домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, потребує поваги.

0-8 – впевнена в собі людина, але не обов'язково лідер, завзятий і наполегливий.

II. Егоїстичний

13-16 – прагне бути над усіма, але одночасно осторонь усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає на оточуючих, сам ставиться до них дещо відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий.

0-12 – егоїстичні риси, орієнтація він, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13-16 – жорсткий і ворожий стосовно оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може сягати асоціального поведінки.

9-12 – вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий.

0-8 – впертий, наполегливий, наполегливий і енергійний.

IV. Підозрілий

13-16 – відчужений по відношенню до ворожого і злобного світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх, всім незадоволений (шизоїдний тип характеру).

9-12 – критичний, нетовариський, відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через невпевненість у собі, підозрілість і побоювання поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований у людях, потайливий, свій негативізм виявляє у вербальній агресії.

0-8 – критичний по відношенню до всіх соціальних явищ та оточуючих людей.

V. Підпорядкований

13-16 – покірний, схильний до самозниження, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в будь-кому сильнішому.

9-12 – сором'язливий, лагідний, легко бентежиться, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

0-8 – скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13-16 – різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з приводу, тому залежний від інших, від чужої думки.

9-12 – слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє виявити опір, щиро вважає, що інші завжди мають рацію.

0-8 – конформний, м'який, чекає на допомогу та порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9-16 – дружелюбний і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття та соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп має розвинені механізми витіснення та придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

0-8 – схильний до співпраці, кооперації, гнучкий та компромісний при вирішенні проблем та у конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, дотримується умовностей, правил та принципів «доброго тону» у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання та любов, товариський, виявляє теплоту та дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний

9-16 – гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі та надто активний по відношенню до оточуючих, бере на себе відповідальність за інших.

0-8 – відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей виявляє у співчутті, симпатії, турботі, ласці, вміє підбадьорити та заспокоїти оточуючих, безкорисливий та чуйний.

3. Методика «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» (Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозмана, Є.М. Дубовської).

Мета методики – визначення взаємодії подружжя в конфліктній ситуації.

Обробка та інтерпретація результатів.

Методика являє собою бланковий тест-опитувальник, що містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які мають конфліктний характер.

Методика вивчає 8 сфер, у яких найчастіше відбуваються зіткнення:

1. Проблеми відносин із родичами та друзями.
2. Запитання, пов'язані з вихованням дітей.
3. Прояв прагнення автономії.
4. Порухи ролі очікувань.
5. Розузгодження норм поведінки.
6. Прояв домінування одним із подружжя.
7. Вияв ревностей.
8. Розбіжності щодо грошей.

Негативне значення індексу говорить про негативну реакцію респондента у конфліктних ситуаціях. Позитивні – про позитивні реакції.

- 1 (або -1) – пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях;
- 2 (або -2) – активна позиція при сімейних непорозуміннях.

Процедура дослідження:

1. На першому етапі було проаналізовано та обрано діагностичні методики відповідно до мети та завдання дослідження. Сформовано репрезентативну вибірку досліджуваних.
2. На другому етапі було проведено емпіричне дослідження сімейних конфліктів в умовах військового часу. Проведена кількісна та якісна обробка отриманих результатів. Розроблено практичні рекомендації з профілактики сімейних конфліктів.
3. На третьому етапі було узагальнено отримані емпіричні результати дослідження та зроблені висновки.

2.2. Отримані результати та їх аналіз

Вивчення мікросоціального клімату в сім'ї проводилось за допомогою шкали оцінки сімейного оточення (Family Environment Scale, FES) (Р. Мооса, Б. Гінсберга). Результати представлені в таблиці 1 та 2.

Таблиця 1

Дослідження мікросоціального клімату в сім'ї (жінки)

Шкали		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
Показники відносин між членами сім'ї	Згуртованість (З)	15	60	5	20	5	20
	Експресивність (Е)	3	12	20	80	2	8
	Конфлікт (К-т)	4	16	16	64	5	20
Показники особистісного зростання	Незалежність (Н)	17	68	3	12	5	20
	Орієнтація досягнення (ОД)	16	64	5	20	4	16
	Інтелектуально-культурна орієнтація (ІКО)	5	20	11	44	9	36
	Орієнтація на активний	4	16	8	32	3	12

	відпочинок (ОДО)						
	Морально- етичні аспекти (МЕА)	7	28	13	52	5	20
Показники управлінн я сімейною системою	Організація (О)	5	20	12	48	8	32
	Контроль (К- л)	5	20	6	24	14	56

Як видно з таблиці 1 дослідження мікросоціального клімату в сім'ї показало, що у більшості жінок переважає високий рівень за шкалою «згуртованість» (З) (60%). Отримані результати свідчать про єдність, підтримку та близькість між членами сім'ї. Це стан, коли кожен член сім'ї відчуває, що його приймають та підтримують, коли потрібно.

Середній рівень за шкалою «експресивність (Е)» (80%), «конфлікт» (К-т) (64%). Отримані результати вказують на експресивність у сімейних відносинах – це здатність членів сім'ї відкрито висловлювати свої почуття, емоції та думки. Експресивність включає відкритість у спілкуванні та прояви емпатії. Вона сприяє зміцненню зв'язків, створенню сприятливої атмосфери та підвищенню рівня задоволеності від сімейного життя.

Конфліктність у сімейних відносинах свідчить про наявність частих чи інтенсивних конфліктів між членами сім'ї. Конфлікти неминучі у будь-якій сім'ї, оскільки вони є зіткнення інтересів, потреб чи цінностей, але важливо вміти їх конструктивно вирішувати.

Дослідження показників особистісного зростання виявило, що у більшості жінок переважає високий рівень за шкалами «незалежність» (Н)

(68%), «орієнтація досягнення» (ОД) (64%). Отримані результати говорять про здатність членів сім'ї зберігати свою індивідуальність та особистий простір, одночасно підтримуючи та розвиваючи близькі відносини один з одним. Баланс між незалежністю та близькістю є важливим аспектом здорових сімейних стосунків. Орієнтація досягнення вказує на важливість для батьків успіхів та досягнень як окремого члена сім'ї, так і сім'ї загалом. Така поведінка виражається через підтримку високих стандартів та прагнення до досягнення поставленої мети.

Середній рівень за шкалою «інтелектуально-культурна орієнтація» (ІКО) (32%). Отримані результати свідчать про значущість для жінок розвитку інтелектуальних та культурних інтересів у сім'ї. Передбачає прагнення пізнання, саморозвитку та збагачення культурного досвіду всіх членів сім'ї.

Середній рівень за шкалою «морально-етичні аспекти» (МЕА) (52%). Отримані результати вказують на значущість цінностей та норм поведінки для жінок у сімейних відносинах. Дані аспекти допомагають встановлювати очікування та правила, які підтримують гармонію та довіру в сім'ї.

Середній рівень за шкалою «орієнтація на активний відпочинок» (ОДО) (32%). Отримані результати передбачають спільну участь сім'ї у різних активних та спортивних заходах. Не лише сприяє зміцненню фізичного здоров'я, а й покращує емоційний зв'язок між членами сім'ї.

Дослідження показників управління сімейною системою виявило, що у більшості жінок переважає середній рівень за шкалою «організація» (О) (48%). Отримані результати свідчать про організацію сімейної активності та розподілу фінансів у сім'ї.

Низький рівень за шкалою «контроль» (К-л) (56%). Отримані результати вказують на те, що члени сім'ї мають великий ступінь свободи та автономії у своїх діях та рішеннях. Це підхід, у якому жінки не прагнуть

суворо управляти чи контролювати поведінку чоловіків, вони довіряють і підтримують незалежність один одного.

Таблиця 2

Дослідження мікросоціального клімату в сім'ї (чоловіки)

Шкали		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
Показники відносин між членами сім'ї	Згуртованість (З)	15	60	8	32	2	8
	Експресивність (Е)	2	8	19	76	4	16
	Конфлікт (К-т)	13	52	5	20	7	28
Показники особистісного зростання	Незалежність (Н)	6	24	15	60	4	16
	Орієнтація досягнення (ОД)	13	52	6	24	6	24
	Інтелектуально-культурна орієнтація (ІКО)	8	32	12	48	5	20
	Орієнтація на активний відпочинок (ОДО)	7	28	3	12	5	20

	Морально-етичні аспекти (МЕА)	3	12	17	68	5	20
Показники управління сімейною системою	Організація (О)	11	44	8	32	6	24
	Контроль (К-л)	13	52	7	28	5	20

Як видно з таблиці 2 дослідження мікросоціального клімату в сім'ї показало, що у більшості чоловіків переважає високий рівень за шкалою «згуртованість» (З) (60%), «конфліктність» (К-т) (52%). Отримані результати свідчать про єдність, підтримку та близькість між членами сім'ї. Чоловіки схильні до конфліктної поведінки, у конфліктах не йдуть на компроміс та прагнуть досягти поставленої мети.

Середній рівень за шкалою «експресивність (Е)» (76%). Отримані результати вказують на здатність чоловіків виражати свої емоції, почуття та думки під час розбіжностей. Ця здатність сприяє вирішенню конфліктів та розвитку емоційного інтелекту.

Дослідження показників особистісного зростання виявило, що у більшості чоловіків переважає високий рівень за шкалами «орієнтація досягнення» (ОД) (52%), «орієнтація на активний відпочинок» (ОДО) (28%). Отримані результати говорять про прагнення чоловіків зберегти індивідуальність та особистий простір у сімейних відносинах. Вони

придають значення сімейному відпочинку, який допомагає згуртуванню усіх членів сім'ї.

Середній рівень за шкалами «морально-етичні аспекти» (МЕА) (68%), «незалежність» (Н) (60%), «інтелектуально-культурна орієнтація» (ІКО) (48%) Отримані результати говорять про важливість для чоловіків дотримання у відносинах морально-етичних принципів, врахування їх інтересів та цінностей та збагачення культурного досвіду всіх членів сім'ї.

Дослідження показників управління сімейною системою виявило, що у більшості чоловіків переважає високий рівень за шкалами «організація» (О) (44%), «контроль» (К-л) (52%). Отримані результати свідчать про важливість для чоловіків організації сімейної активності та розподілу фінансів у сім'ї з урахуванням їх потреб та бажань. Вони надають значення контролю їх поведінки та сімейним правилам.

Таким чином, дослідження мікросоціального клімату в сім'ї показало, що жінки та чоловіки мають як спільні, так і відмінні уявлення про клімат у їх сім'ї.

Дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне «Я», а також для вивчення взаємовідносин у малих групах проводилось за допомогою методики «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі). Результати представлені в таблиці 3-5.

Таблиця 3

Діагностика міжособистісних відносин (жінки)

Типи відносин до оточуючих	Дуже високий рівень		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
I. Авторитарний	5	20	12	48	7	28	1	4

II. Егоїстичний	3	12	16	64	4	16	2	8
III. Агресивний	1	4	1	4	14	56	9	36
IV. Підозрілий	4	16	6	24	10	40	5	20
V. Підпорядкований	15	60	3	12	5	20	2	8
VI. Залежний	2	8	12	48	4	16	7	28
VII. Доброзичливий	4	16	12	48	5	20	4	16
VIII. Альтруїстичний	5	20	12	48	4	16	4	16

Як видно з таблиці 3 дослідження міжособистісних відносин показало, що у більшості жінок переважає дуже високий рівень за типом відносин до оточуючих «підпорядкований» (60%). Отримані результати говорять про покірність, схильність до самозвинувачення. У конфліктних ситуаціях такі жінки вважають себе та свою поведінку причиною конфлікту.

Переважає високий рівень за типом відносин до оточуючих «егоїстичний» (64%), «доброзичливий», «альтруїстичний», «авторитарний», «залежний» (48%), «підозрілий» (24%). Отримані результати свідчать про орієнтацію жінок на прийняття та соціальне схвалення, прагнення задовольнити вимоги всіх, «бути хорошими» для всіх без урахування ситуації. Вони схильні приносити у жертву свої інтереси, прагнуть допомогти і співчувати всім, нав'язливі у допомозі. В той же час проявляють егоїзм, труднощі перекладають на оточуючих. У конфліктних ситуаціях схильні до компромісу, очікують на допомогу та поради від інших. Вони люблять давати поради та потребують поваги від оточуючих людей. Вони бувають розчаровані у людях та замкнені у спілкуванні.

Переважає низький рівень за типом відносин до оточуючих «агресивний» (36%). Отримані результати говорять про впертість та наполегливість у досягненні мети.

Таблиця 4

Діагностика міжособистісних відносин (чоловіки)

Типи відносин до оточуючих	Дуже високий рівень		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
I. Авторитарний	4	16	14	56	4	16	3	12
II. Егоїстичний	12	48	2	8	9	36	2	8
III. Агресивний	2	8	2	8	12	48	9	36
IV. Підозрілий	1	4	16	64	5	20	3	12
V. Підпорядкований	6	24	10	40	7	28	2	8
VI. Залежний	4	16	5	20	11	44	5	20
VII. Доброзичливий	9	36	8	32	5	20	3	12
VIII. Альтруїстичний	11	44	9	36	4	16	1	4

Як видно з таблиці 4 дослідження міжособистісних відносин показало, що у більшості чоловіків переважає дуже високий рівень за типом відносин до оточуючих «егоїстичний» (48%). Отримані результати говорять про егоїзм чоловіків у конфліктних ситуаціях. Егоїзм у конфліктах у чоловіків виявляється у прагненні домагатися свого, не враховуючи потреби та

інтереси інших. Їм важливо розвивати емпатію та навички вирішення конфліктів.

Переважає високий рівень за типом відносин до оточуючих «підозрілий» (64%), «авторитарний» (56%), «альтруїстичний» (36%), «доброзичливий» (32%). Отримані результати вказують на високу авторитарність у чоловіків, яка проявляється в надмірній строгості та контролю. Вони підозріло ставляться до всього нового та незвичного. Вони у деяких ситуаціях можуть приносити у жертву свої інтереси. У конфліктних ситуаціях можуть звинувачувати себе у його виникненні. Чоловіки дружелюбні і люб'язні з усіма, орієнтовані на прийняття та соціальне схвалення.

Переважає середній рівень за типом відносин до оточуючих «агресивний» (48%), «залежний» (44%), «підпорядкований» (28%). Отримані результати говорять про впертість чоловіків у конфліктах, вони прагнуть настояти на своєму та досягти мети. У конфліктних ситуаціях схильні до суперництва.

Таблиця 5

Дослідження переважання факторів «домінування» та
«дружелюбність» у жінок та чоловіків

Показник	Жінки		Чоловіки	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
Домінування	17	68	13	52
Дружелюбність	8	32	12	48

Як видно з таблиці 5 дослідження міжособистісних відносин показало, що у більшості жінок та чоловіків переважає показник «домінування» 68% та (52%). У меншості жінок виявлено «дружелюбність» (32%) та у чоловіків – (48%). Отримані результати говорять про орієнтацію більшості подружжя на

домінування у відносинах, вони прагнуть встановлювати власні правила та змінювати вже існуючі традиції в сім'ї, що часто призводить до конфліктів.

У меншості подружніх пар виявлено домінування доброзичливості у відносинах, що відіграє важливу роль у створенні позитивної сімейної атмосфери. В конфліктах такі пари орієнтовані на компроміс та пристосування.

Таким чином, дослідження міжособистісних відносин показало, що у більшості сімейних пар переважає домінування у міжособистісних відносинах, що призводить до виникнення конфліктів.

Вивчення взаємодії подружжя в конфліктній ситуації проводилось за допомогою методики «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» (Ю.Є. Альшиної, Л.Я. Гозмана, Є.М. Дубовської). Результати представлені в таблиці 6.

Таблиця 6

Вивчення взаємодії подружжя в конфліктній ситуації (жінки та чоловіки)

Показник	Жінки		Чоловіки	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
Проблеми відносин із родичами та друзями	2	8	2	8
Запитання, пов'язані з вихованням дітей	3	12	1	4
Прояв прагнення автономії	8	32	3	12
Порушення рольових очікувань	1	4	4	16
Розузгодження норм поведінки	2	8	1	4

Прояв домінування одним із подружжя	4	16	3	12
Вияв ревнощів	3	12	6	24
Розбіжності щодо грошей	2	8	5	20

Як видно з таблиці 6 дослідження взаємодії подружжя в конфліктній ситуації показало, що у більшості жінок переважає показник «Прояв прагнення автономії» (32%), а у чоловіків – «Вияв ревнощів» (24%). Виявлено, що під час взаємодії подружжя в конфлікті жінки прагнуть до незалежності та автономії від чоловіків, а чоловіки проявляють ревнощі та занепокоєння щодо вірності своїх дружин.

Таким чином, вивчення взаємодії подружжя в конфліктній ситуації виявило, що жінки прагнуть до автономії, а чоловіки проявляють ревнощі.

2.3. Практичні рекомендації з профілактики сімейних конфліктів

Для оптимізації сімейних стосунків можна використовувати психологічні методи надання психологічної допомоги та підтримки:

1. Методика «Сімейний обряд». Головна її мета полягає в тому, щоб реорганізувати систему сімейних взаємин так, щоб вона забезпечувала перехід учасників конфлікту з однієї позиції до іншої, від однієї ролі до іншої, сприяючи встановленню та підтримці адекватних кордонів між позиціями.

2. Соціальний обряд. Дана методика є системою дій, видів поведінки, визначених у суворій послідовності, спеціально вироблених членами групи. Соціальні ритуали є першорядним джерелом групової згуртованості та зв'язків усередині групи. Основна мета ритуалів – це забезпечити нормативне регулювання роботи групи, координуючи поведінку кожного учасника.

3. «Подружня конференція» та «Сімейна рада». Дана методика включає різні зустрічі, які проводить психолог в рамках регулярної взаємодії із сім'єю. При їх проведенні необхідно забезпечити рівні можливості для участі всіх членів сім'ї. Цей метод дасть можливість покращити внутрішньосімейні взаємини та підвищити їх інтенсивність.

Профілактика конфліктів у сімейних відносинах відіграє у підтримці здорової сімейної атмосфери. Існує кілька психологічних методів, які можуть допомогти запобігти конфліктам та зміцнити взаєморозуміння:

1. Емоційна підтримка та розуміння – подружжю важливо бути чуйними до емоційних потреб один одного. Це включає активне слухання, прояв інтересу до почуттів і переживань, а також повагу.

2. Відкрита комунікація – регулярні розмови та обмін думками допомагають встановити довіру та уникнути непорозуміння. Подружжю слід заохочувати один одного вільно висловлювати свої думки та почуття, створюючи для цього безпечний простір.

3. Встановлення чітких правил та кордонів – сімейні відносини потребують ясних правил та кордонів, щоб розуміти, що очікується від кожного члена подружжя.

4. Розвиток навичок вирішення проблем – навчання подружжя конструктивним способам вирішення конфліктів та прийняття рішень допомагає їм самостійно справлятися з труднощами.

5. Спільне проведення часу – регулярне проведення часу всією сім'єю зміцнює емоційні зв'язки та сприяє більш глибокому розумінню один одного.

6. Повага індивідуальності – визнання та повага унікальності кожного члена родини, її інтересів та переваг допомагає створити атмосферу прийняття та підтримки.

7. Контроль над власними емоціями – розвиток навичок саморегуляції і пошуку конструктивних способів справлятися з труднощами.

Отже, використання цих методів сприяє створенню гармонійних відносин у сім'ї та зниженню ймовірності виникнення конфліктів між подружжям в умовах військового часу.

ВИСНОВКИ

1. Проведено теоретичний аналіз літератури проблеми сімейних конфліктів в умовах військового часу. Конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій або поглядів опонентів чи суб'єктів взаємодії конфлікту. Відповідно до теорії К. Томаса та Р. Кілменна існує п'ять стилів поведінки в конфліктних ситуаціях: стиль конкуренції, стиль співробітництва, стиль ухилення, стиль пристосування, стиль компромісу. З метою продуктивного завершення конфліктної взаємодії необхідно: адекватно оцінити ситуацію, усвідомити доцільність обраного способу поведінки відповідно до цієї ситуації; урахувати силу опонента, владу, яку він має, правильно визначити джерело конфлікту, об'єктивно встановити характер взаємин з іншою стороною, урахувати власні особистісні властивості та особливості опонента. Сімейні конфлікти – це розбіжності або суперечності між членами сім'ї, які можуть виникати з різних причин та супроводжуватись емоційною нестабільністю. До причин конфліктів в умовах військового часу відносяться: психологічний стрес, тривога, емоційне виснаження; розлука з членами сім'ї; зміна сімейних ролей; фінансові проблеми; розбіжності з приводу безпеки та політичні погляди; недостатня психологічна підтримка; різні уявлення про життєві пріоритети.

2. Досліджено особливості сімейного оточення в умовах військового часу. Більшості жінок та чоловіків орієнтовані на єдність, підтримку та близькість між членами сім'ї. Це стан, коли кожен член сім'ї відчуває, що його приймають та підтримують, коли потрібно. Вони схильні до прояву на експресивності та конфліктності у сімейних відносинах. Експресивність включає відкритість у спілкуванні та прояви емпатії. Вона сприяє зміцненню зв'язків, створенню сприятливої атмосфери та підвищенню рівня задоволеності від сімейного життя. Конфліктність вказує про наявність частих чи інтенсивних конфліктів між членами сім'ї. Конфлікти неминучі у

будь-якій сім'ї, оскільки вони є зіткнення інтересів, потреб чи цінностей, але важливо вміти їх конструктивно вирішувати.

3. Виявлено особливості міжособистісних відносин, у більшості сімейних пар переважає домінування у міжособистісних відносинах, що призводить до виникнення конфліктів. У жінок переважає дуже високий рівень за типом відносин до оточуючих «підпорядкований», що вказує на покірність, схильність до самозвинувачення. У конфліктних ситуаціях такі жінки вважають себе та свою поведінку причиною конфлікту. У чоловіків переважає дуже високий рівень за типом відносин до оточуючих «егоїстичний», що вказує на прояви егоїзму у конфліктних ситуаціях. Егоїзм у конфліктах виявляється у прагненні домагатися свого, не враховуючи потреби та інтереси жінки.

4. Досліджено особливості взаємодії подружжя в конфліктній ситуації. Жінки прагнуть до незалежності та автономії від чоловіків, а чоловіки проявляють ревності та занепокоєння щодо вірності своїх дружин. Прагнення жінок до автономії у сімейному житті пов'язане з бажанням особистої свободи, самореалізації та рівноправної участі у вирішенні сімейних питань. Більшість жінок прагне рівних прав і можливостей у шлюбі, щоб бути не тільки матір'ю та дружиною, а й повноцінним партнером, який має право на голос у прийнятті важливих рішень. Прагнення автономії часто пов'язані з бажанням поєднувати сімейне і професійне життя, а чи не обмежуватися традиційними домашніми обов'язками.

Схильність чоловіків до прояву ревності у сімейних відносинах зумовлена різними психологічними, соціальними та культурними факторами. Ревності часто виникають як реакція на сприйняття загрози для відносин, страху втрати партнера чи відчуття конкуренції. Ревності пов'язані з внутрішньою невпевненістю у своїй привабливості, достоїнствах чи здатності утримати партнера. Патріархальні цінності можуть посилювати почуття власності на партнера. Негативний досвід, такий як зради чи зрада у

попередніх відносинах, може призвести до підвищеної чутливості та схильності до ревнощів у нових відносинах. Недолік довіри у стосунках посилює прояви ревнощів. Якщо чоловік емоційно сильно залежить від своєї партнерки, він може відчувати сильні ревнощі при думці про те, що його партнер може шукати емоційну підтримку або любов на стороні.

5. Розроблено практичні рекомендації з профілактики сімейних конфліктів. Для цього потрібна: емоційна підтримка та розуміння один одного; відкрита комунікація; встановлення чітких правил та кордонів; розвиток навичок вирішення проблем; спільне проведення часу; повага індивідуальності та контроль над власними емоціями.

Перспективи подальших досліджень: у майбутньому ми плануємо досліджувати дану проблему, можливо це буде вивчення сімейних конфліктів в умовах військового часу в залежності від стажу подружнього життя.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросова А. С., Шеленкова Н. Л. Специфіка подружніх конфліктів. *Психологічний журнал*. 2019. №3. С. 17-24.
2. Балабанова Л. В. Конфліктологія: навч. пос. К.: Видавничий дім «Професіонал», 2009. 280 с.
3. Блинова О. Є., Бабатіна С. І., Дудка Т. М., Одінцова А. М. Психологічні особливості конфліктної особистості. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / відпов. ред. Блинова О.Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
4. Бужинська С. М., Губанова О. В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends*. 2020. Вип. 2. С. 135-137.
5. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 221-228.
6. Ващенко І. В. Конфліктологія та теорія переговорів : навч. посіб.. К. : Знання, 2013. 407 с.
7. Галичанська А. В. Родинна традиція як умова запобігання міжпоколінних конфліктів у підлітків у сім'ї : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2011. 20 с.
8. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Т.14. Вип. 1. С. 84-94.
9. Деніжна С. О. Етика і психологія сімейного життя : навч. посіб.. К. : Вид. Центр НУБіП України, 2010. 212 с.
10. Долинська Л. В. Психологія конфлікту : навч. посіб. К. : Каравела, 2010. 304 с.

11. Дукевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : Навчальний посібник. Київ, 2005. 456 с.
12. Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. Конфліктологія : навч. посібник. КНЕУ. Київ, 2005. 315 с.
13. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали/За ред. Перетятко Полтава, 2006. 100 с.
14. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. К. : Ніка-Центр, 2019. 269 с.
15. Котлова Л. О. Особливості конфліктних форм поведінки з вираженими акцентуаціями рис характеру. Актуальні проблеми педагогіки та психології. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Львів : Львівська педагогічна спільнота, 2011. Ч. 1. С. 68-70.
16. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. №4. С. 71-74.
17. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. 3-е вид.. К. : «Центр учбової літератури», 2008. 272 с.
18. Маліннікова Д. К. Сімейна медіація як ефективний метод вирішення спорів в умовах воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2024. Том 35 (74). № 1. С. 36-40.
19. Нагаєв В.М. Конфліктологія: курс лекцій (модуль варіант): навчальний посібник.. К.: Центр навчальної літератури, 2004. 198 с.
20. Поліщук В. М. Психологія сім'ї : навч. посіб. Суми : «Університетська книга», 2018. 239 с.
21. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Demography and social economy*. 2023. № 2 (52). С. 3-20.
22. Сорока А. В., Хівренко Д. Д. Психологічні особливості задоволеності шлюбносімейними відносинами молодшої сім'ї. *Dynamics of the development of*

world science. Abstracts of the 8th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2020. №1. С. 819-826.

23. Ткачук Т. А., Іщенко А. С. Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 227-230.

24. Хоржевська І. М., Рижкова І. О. Особливості протікання конфліктів у молодих сім'ях. *Габітус*. 2021. Вип.31. С. 156-161.

25. Demo H., David H. Parent-child relations: Assessing recent changes. *Journal of Marriage and Family*. 1992. №. 54. P. 104-117.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Результати шкали оцінки сімейного оточення (Family Environment Scale,
FES) (Р. Мооса і Б. Гінсберга)**

№	Стать	Вік	Шкала									
			З	Е	К-т	Н	ОД	ІКО	ОДО	МЕА	О	К-л
1	Ж	20	9	6	6	9	5	5	3	9	3	5
2	Ж	24	8	5	8	5	6	6	4	3	8	1
3	Ж	24	6	9	2	7	9	6	8	2	5	5
4	Ж	30	9	2	2	5	8	8	5	8	1	1
5	Ж	32	1	1	2	7	4	4	5	4	9	4
6	Ж	35	8	6	9	4	8	4	5	6	6	1
7	Ж	40	1	7	4	8	4	5	9	6	6	6
8	Ж	44	8	5	7	3	7	5	4	6	7	3
9	Ж	45	5	5	5	8	2	5	4	4	4	7
10	Ж	39	9	6	6	2	8	5	5	8	4	2
11	Ж	36	4	5	6	8	1	9	6	5	9	3
12	Ж	25	7	5	6	1	9	5	7	5	4	3
13	Ж	23	5	5	5	9	2	6	2	5	8	2
14	Ж	29	8	5	4	2	3	2	3	9	4	8
15	Ж	25	9	5	8	1	7	2	9	4	4	1
16	Ж	23	1	7	4	8	4	5	9	6	6	6
17	Ж	27	8	5	7	3	7	5	4	6	7	3
18	Ж	45	5	5	5	8	2	5	4	4	4	7

19	Ж	30	9	6	6	2	8	5	5	8	4	2
20	Ж	34	5	5	5	9	2	6	2	5	8	2
21	Ж	34	8	5	4	2	3	2	3	9	4	8
22	Ж	30	8	6	9	4	8	4	5	6	6	1
23	Ж	24	1	7	4	8	4	5	9	6	6	6
24	Ж	23	8	5	7	3	7	5	4	6	7	3
25	Ж	20	5	5	5	9	2	6	2	5	8	2
26	Ч	25	9	4	2	8	8	2	2	1	1	8
27	Ч	25	5	5	7	5	9	4	1	1	8	2
28	Ч	28	7	6	3	5	9	4	7	4	7	8
29	Ч	37	6	5	7	4	3	9	2	4	8	3
30	Ч	36	4	5	1	7	1	5	7	4	4	7
31	Ч	38	4	5	8	5	7	5	8	5	4	7
32	Ч	45	5	8	5	4	5	6	3	9	5	7
33	Ч	45	8	5	4	7	8	4	8	5	7	5
34	Ч	45	1	9	4	7	4	8	2	8	2	8
35	Ч	38	8	5	8	5	7	4	5	4	7	9
36	Ч	39	5	5	9	5	1	9	5	5	1	5
37	Ч	30	9	4	8	5	7	9	4	8	1	4
38	Ч	35	1	4	9	1	8	4	8	5	8	4
39	Ч	37	7	4	1	9	3	3	8	6	1	6
40	Ч	38	9	2	1	8	8	2	9	6	8	1
41	Ч	45	5	5	7	5	9	4	1	1	8	2
42	Ч	39	7	6	3	5	9	4	7	4	7	8

43	Ч	40	6	5	7	4	3	9	2	4	8	3
44	Ч	34	4	5	1	7	1	5	7	4	4	7
45	Ч	35	5	5	9	5	1	9	5	5	1	5
46	Ч	37	9	4	8	5	7	9	4	8	1	4
47	Ч	38	1	4	9	1	8	4	8	5	8	4
48	Ч	40	7	4	1	9	3	3	8	6	1	6
49	Ч	43	7	6	3	5	9	4	7	4	7	8
50	Ч	39	6	5	7	4	3	9	2	4	8	3

Примітка: А. Показники відносин між членами сім'ї: 1. Згуртованість (З), 2. Експресивність (Е), 3. Конфлікт (К-т). Б. Показники особистісного зростання: 4. Незалежність (Н), 5. Орієнтація досягнення (ОД), 6. Інтелектуально-культурна орієнтація (ІКО), 7. Орієнтація на активний відпочинок (ОДО), 8. Морально-етичні аспекти (МЕА). В. Показники управління сімейною системою: 9. Організація (О), 10. Контроль (К-л).

Додаток Б

Результати методики «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі)

№	Стат ь	Вік	Типи відносин до оточуючих									
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Доміну вання	Дружел юбність
1	Ж	20	13	9	4	9	9	3	3	3	3,1	-13,9
2	Ж	24	9	13	4	12	13	2	4	3	-2,9	-20,9
3	Ж	24	13	10	4	9	13	3	4	5	1,5	-12,5
4	Ж	30	10	11	4	7	14	4	3	11	3,7	-7,3
5	Ж	32	11	11	4	8	13	4	14	3	-0,9	-2,9
6	Ж	35	10	14	2	8	10	13	11	13	2,1	9,1
7	Ж	40	14	9	6	7	13	3	13	11	7,7	1,7
8	Ж	44	14	3	6	15	14	3	11	14	-5,2	-0,2
9	Ж	45	9	9	14	7	9	13	14	9	-4,7	3,3
10	Ж	39	9	9	3	9	5	6	9	9	4,3	0,3
11	Ж	36	9	6	9	13	11	6	9	14	-5,2	-3,2
12	Ж	25	16	5	5	12	14	9	10	10	-7	4
13	Ж	23	6	15	6	11	11	9	15	10	-3	-1
14	Ж	29	5	9	6	11	5	12	9	15	-3,5	5,5
15	Ж	25	2	3	3	12	14	5	5	11	-18,3	-0,3
16	Ж	23	13	9	4	9	9	3	3	3	4,7	-9,4
17	Ж	27	13	9	4	9	9	3	3	3	4,7	-9,4
18	Ж	45	9	13	4	12	13	2	4	3	-1,9	-14
19	Ж	30	13	10	4	9	14	3	4	5	0,4	-7,7

20	Ж	34	11	11	4	8	13	4	14	3	0,1	1,6
21	Ж	34	10	14	2	8	14	13	11	13	-7,5	11,8
22	Ж	30	13	9	4	9	9	3	3	3	4,7	-9,4
23	Ж	24	9	13	4	12	13	2	4	3	-1,9	-14
24	Ж	23	13	10	4	9	13	3	4	5	1,4	-7,7
25	Ж	20	10	11	4	7	14	4	3	11	-1,2	-3,1
26	Ч	25	13	14	5	2	2	5	3	3	19,4	-7,6
27	Ч	25	5	8	6	5	2	6	14	3	5,1	5,2
28	Ч	28	6	13	7	6	4	7	14	4	6,9	1,4
29	Ч	37	8	7	8	6	6	7	15	13	3,4	11,9
30	Ч	36	1	7	8	1	7	5	2	4	0,3	-5,3
31	Ч	38	15	1	6	1	5	5	1	13	10,7	6,2
32	Ч	45	1	13	6	1	13	6	6	14	-3,6	4,2
33	Ч	45	2	2	5	14	6	13	5	5	-18	1,4
34	Ч	45	2	1	1	1	13	6	5	14	-14,5	16,6
35	Ч	38	3	14	2	2	3	4	13	5	7	6,1
36	Ч	39	4	14	1	2	4	4	13	1	6,3	4,3
37	Ч	30	4	1	13	2	2	15	2	1	-0,1	-1,9
38	Ч	35	4	15	2	4	1	1	3	16	11,4	-0,4
39	Ч	37	3	14	3	4	13	1	2	2	-1,6	-11,5
40	Ч	38	3	13	2	3	1	15	1	1	-0,1	-1
41	Ч	45	3	4	13	2	2	5	13	3	8	1,4
42	Ч	39	15	14	6	5	2	6	12	3	19,3	-1
43	Ч	40	6	13	7	6	4	7	11	4	6,9	-1,6

44	Ч	34	8	7	8	6	6	7	15	13	3,4	11,9
45	Ч	35	1	7	8	1	7	5	2	14	0,3	1,7
46	Ч	37	15	1	6	1	5	5	1	13	10,7	6,2
47	Ч	38	5	11	6	1	13	6	6	14	-1	5,6
48	Ч	40	2	2	5	14	6	13	5	5	-18	1,4
49	Ч	43	2	1	1	1	11	11	5	10	-16	17,3
50	Ч	39	5	11	6	1	11	6	6	14	1	5,6

Примітка: I. Авторитарний, II. Егоїстичний, III. Агресивний, IV. Підозрілий, V. Підпорядкований, VI. Залежний, VII. Доброзичливий, VIII. Альтруїстичний

Додаток В

Результати методики «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації»

(Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозмана, Є.М. Дубовської)

№	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Ж	20	2	1	1	1	1	1	1	1
2	Ж	24	-1	1	2	-1	1	1	1	-1
3	Ж	24	1	2	1	1	-2	1	1	1
4	Ж	30	1	1	-2	1	1	-1	1	1
5	Ж	32	2	1	2	1	1	1	-1	1
6	Ж	35	1	2	1	1	1	1	-1	1
7	Ж	40	1	1	2	-1	1	1	1	-1
8	Ж	44	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Ж	45	1	1	1	-2	1	1	-1	-2
10	Ж	39	1	2	1	1	1	1	2	1
11	Ж	36	1	1	-1	1	1		1	1
12	Ж	25	1	1	2	-1	1	2	1	1
13	Ж	23	1	1	1	1	1	2	1	1
14	Ж	29	1	1	1	1	2	1	1	2
15	Ж	25	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Ж	23	1	1	2	1	-1	2	1	1
17	Ж	27	1	-1	1	-1	1	-1	2	1
18	Ж	45	1	1	-1	1	1	2	1	1
19	Ж	30	1	1	2	-1	1	1	2	-1
20	Ж	34	1	1	1	1	1	1	1	1

21	Ж	34	1	1	1	1	1	1	1	1
22	Ж	30	1	1	1	1	-1	1	1	1
23	Ж	24	1	1	1	-1	1	1	1	1
24	Ж	23	1	1	1	-1	-1	1	-1	1
25	Ж	20	1	1	1	1	1	1	1	1
26	Ч	25	2	-1	1	-1	1	1	2	1
27	Ч	25	1	-2	1	2	1	1	2	1
28	Ч	28	1	1	1	1	1	2	1	1
29	Ч	37	2	1	-1	1	1	1	2	-1
30	Ч	36	1	1	-1	2	1	2	1	-1
31	Ч	38	-1	1	-1	1	1	1	-1	1
32	Ч	45	-1	1	1	1	2	1	-1	1
33	Ч	45	1	1	-1	2	1	2	1	1
34	Ч	45	1	1	-1	1	1	1	1	1
35	Ч	38	1	1	-1	2	1	1	2	1
36	Ч	39	1	1	1	1	1	1	1	2
37	Ч	30	1	1	1	-1	1	1	1	1
38	Ч	35	1	1	1	-1	1	-1	1	2
39	Ч	37	1	1	1	-1	1	-1	1	2
40	Ч	38	1	1	1	-1	1	1	2	1
41	Ч	45	1	1	1	1	1	1	2	1
42	Ч	39	-1	-1	-1	1	1	1	1	2
43	Ч	40	-1	-1	-1	1	-1	1	1	2
44	Ч	34	1	1	2	1	-1	1	1	1

45	Ч	35	1	1	1	1	1	1	1	1
46	Ч	37	1	1	-1	-1	-1	1	1	1
47	Ч	38	1	1	-1	-1	-1	1	1	1
48	Ч	40	-1	1	2	1	1	1	1	1
49	Ч	43	-1	1	1	1	1	1	1	1
50	Ч	39	-1	1	2	1	1	1	1	1

Примітка: 1. Проблеми відносин із родичами та друзями. 2. Запитання, пов'язані з вихованням дітей. 3. Прояв прагнення автономії. 4. Порушення рольових очікувань. 5. Розузгодження норм поведінки. 6. Прояв домінування одним із подружжя. 7. Вияв ревнощів. 8. Розбіжності щодо грошей.