

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИХ
КОНФЛІКТІВ**

Студентки 2 курсу
групи ППм-1-24-1.4.з
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.02
Практична психологія
Гайової Вікторії Сергіївни

Науковий керівник:
Музиченко І.В., кандидат
психологічних наук, доцент
кафедри практичної
психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	6
1.1. Поняття «сім'я» у психологічній літературі.....	6
1.2. Поняття, сутність і типологія сімейних конфліктів	15
1.3. Причини внутрішньосімейних конфліктів	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	34
2.1. Методика і організація дослідження психологічних особливостей внутрішньосімейних конфліктів	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	48
2.3. Практичні рекомендації сім'ям для вирішення конфліктів	57
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	68
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження зумовлена тим, що конфлікти мають значний вплив на поведінку, емоційний стан та соціальну адаптацію усіх членів сім'ї. Постійні непорозуміння можуть призводити до психологічних труднощів та проблем у міжособистісній взаємодії. Зокрема, діти, які стають свідками або учасниками конфліктів, часто засвоюють неефективні моделі поведінки, що може відобразитися на їхній самооцінці, рівні довіри до світу та способі комунікації у майбутньому. Також сучасні сім'ї зіштовхуються з різноманітними викликами, які сприяють загостренню конфліктів, наприклад, економічна нестабільність, безробіття, розбіжності в цінностях та пріоритетах, зміни у гендерних ролях, різний погляд на виховання дітей. Війна та її наслідки, зокрема вимушене переселення, розлука з рідними, втрата домівок та невизначеність щодо майбутнього, стали додатковими факторами, що підвищують рівень конфліктності у родинах. Значний вплив мають міграційні процеси, що змінюють структуру сім'ї та ускладнюють адаптацію до нових умов. Окрім цього, сучасний спосіб життя впливає на якість взаємодії в сім'ї. Високе інформаційне навантаження, зайнятість, емоційне вигорання, зменшення живого спілкування через активне використання цифрових технологій можуть призводити до віддалення членів родини один від одного, що також є передумовою для виникнення непорозумінь.

Проблематика внутрішньосімейних конфліктів є предметом дослідження багатьох відомих психологів. Так, М. Боуен, Д. Віннікот, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Сатир, З. Фройд, К. Юнг, вивчали ключові аспекти функціонування сім'ї, а також значення ефективної комунікації, емпатії, емоційних зв'язків, задоволення базових потреб для розвитку особистості та гармонійних стосунків в родині.

Структуру та класифікацію сімейних конфліктів, стилі спілкування, наслідки і механізми подолання кризових ситуацій, критерії класифікації

сімей досліджували Н. М. Архипенко, Т. В. Кобилянська, М. М. Павлюк, В. М. Поліщук, О. А. Столярчук та О. М. Цільмак. Проблеми сімейних стосунків в умовах війни розкривають О. С. Ващенко, Л. Слюсар та І. Шинкаренко.

Дослідження внутрішньосімейних конфліктів є важливим внеском у розвиток науки про сім'ю, тому що дозволяють не лише поглиблювати теоретичні знання, а й вирішувати практичні завдання, які спрямовані на зміцнення сімейних відносин у сучасному суспільстві.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості внутрішньосімейних конфліктів.

Об'єкт дослідження – внутрішньосімейні конфлікти як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні особливості внутрішньосімейних конфліктів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення поняття «сім'я» у психологічній літературі.
2. Розкрити поняття, сутність та типологію сімейних конфліктів.
3. Визначити основні причини виникнення сімейних конфліктів.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей внутрішньосімейних конфліктів.
5. Розробити практичні рекомендації сім'ям для вирішення конфліктів.

Гіпотеза дослідження – з низьким рівнем згуртованості частіше використовують стиль уникнення у конфліктних ситуаціях, ніж ті, у кого згуртованість вища.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань були використані такі методи: теоретичні – аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел, емпіричні – анкетування з використанням методики діагностики стратегій поведінки в конфліктах Томаса-Кілманна (апробували Т. В. Пелехата та В. М. Синишина), шкали сімейної адаптації та

згуртованості FACES-3 (апробували О. В. Павлова, І. М. Кучманич), шкали сімейного середовища FES (апробувала О. Ю. Доценко); методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз – коефіцієнт Пірсона і порівняльний аналіз – U-критерій Манна-Уїтні) для узагальнення отриманих даних, встановлення закономірностей та кореляцій між змінними.

База дослідження. Дослідження проводилось дистанційно за допомогою онлайн-анкети на платформі Google Forms. Було опитано 63 респондента, з яких 46 сімей.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, основної частини з двох розділів, які розподіляються на три підрозділи, висновків, списку використаних джерел з 64 опрацьованих матеріалів, додатків, а також налічує у сукупному обсязі 93 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Поняття «сім'я» у психологічній літературі

У психології є різні підходи до вивчення поняття «сім'я», які допомагають розкрити всю його різноманітність. Найбільш розповсюдженими є системний, психоаналітичний, гуманістичний та соціально-когнітивний підхід.

У системному підході сім'я розглядається як динамічна система у якій всі члени взаємопов'язані, виконують певну роль і здатні впливати один на одного. Зміна в одному елементі сім'ї змінює всю її структуру, наприклад, якщо діти починають виконувати роль батьків. Або якщо хтось відчуватиме важкі емоції, то це відобразатиметься на всіх інших. Тобто ніхто не може бути зрозумілий окремо від сімейного контексту, оскільки всі є взаємозалежними. Тому при вивченні сім'ї важливо враховувати її структуру, правила, способи взаємодії у різних ситуаціях. Вагомий внесок у розвиток підходу зробили Мюррей Боуен та Вірджинія Сатир. Детальний огляд та критику цієї теорії висвітлила у своїй статті Джені Браун (Brown, 2024).

Сімейна система має чіткі межі та ролі, а взаємодія в сім'ї залежить від здатності членів до комунікації. Система буде прагнути до стабільності і утримування звичних моделей поведінки. У цьому підході увага зосереджується на розвитку механізмів, які необхідні для адаптації сімей до викликів та зниження тривожності. Тривожність представлена у двох формах: гостра, коли вона є реакцією на реальну несприятливу подію, або хронічна, коли стресова реакція зберігається навіть при відсутності реальної загрози. Головним джерелом тривожності в сім'ях є напруженість, яка пов'язана з балансом між надмірною близькістю (сила єдності) або надто

великою дистанцією (сила відокремлення) у стосунках. Її вплив постійно змінюється, що посилює або потребу в більшій взаємодії, або прагнення до особистого простору та автономії. Рівень напруженості в кожній окремій родині залежатиме від зовнішніх стресових факторів, чутливості до певних сімейних тем, які передаються з покоління в покоління, а також від рівня емоційної зрілості членів сім'ї. Сімейна система функціонує ефективно, якщо між її членами налагоджена відкрита комунікація. Труднощі у спілкуванні створюють напругу і сприяють виникненню конфліктів. Також складно вирішити проблему через залучення третіх осіб, наприклад, коли батьки приєднують дітей до конфлікту. Системний підхід дозволяє глибше аналізувати причини сімейних криз, допомагає встановлювати здорові межі, збалансовувати відповідальність в родині, покращувати комунікацію без залежності від посередників. Він дозволяє бачити проблеми сім'ї цілісно з урахуванням усіх аспектів функціонування, виявляє моделі взаємодії, які можуть спричиняти труднощі, допомагає ефективно налагодити стосунки в родині, створити гармонію і сприятливе середовище для розвитку кожного її члена (Brown, 2024).

У психоаналітичному підході сім'я досліджується через вплив несвідомих процесів, установок, конфліктів, дитячих переживань на подальшу поведінку, особистісний розвиток та майбутні стосунки як в родині, так і з іншими людьми, зокрема він базується на ідеях, які сформулював З. Фройд. Детальніше поняття «сім'я» висвітлено у психоаналітичній моделі І. М. Ушакової. Дослідниця зазначає, що сім'я розглядається як середовище, де можуть виникати несвідомі конфлікти. Члени сім'ї здатні переносити на своїх близьких почуття, які виникли в інших ситуаціях або реагувати ґрунтуючись на власних травмах (Ушакова, 2019).

Гуманістичний підхід розглядає сім'ю як середовище, що забезпечує емоційний комфорт, підтримку та умови для розвитку самооцінки, світогляду, цінностей. Основна концепція полягає в тому, що кожен член

родини може розкрити свій потенціал та реалізувати власні можливості. Головні ідеї цієї концепції висвітлює у своїй праці Р. П. Федоренко. Дослідниця наголошує: «сім'я повинна створювати умови безумовного прийняття, довіри, любові та підтримки для гармонійного розвитку особистості. Підхід підкреслює важливість створення стосунків, де повага до індивідуальних прагнень поєднується з колективними цілями родини, а також заохочує до усвідомлення власних почуттів і конструктивного вирішення конфліктів. Кожен має підтримувати один одного в їхній унікальності, а також брати на себе відповідальність за власні дії та внесок у створення сприятливого середовища. У сімейному житті поведінка всіх членів родини взаємозумовлена. У зв'язку з цим наслідок також впливає на первинну причину (Федоренко, 2021 : 75)».

Соціально-когнітивний підхід аналізує сім'ю як простір, де засвоюються моделі поведінки, емоційні реакції, переконання, звички через спостереження, взаємодію і наслідування. Соціально-когнітивну теорію Альберта Бандури, її перспективи та вплив на трансформацію сім'ї дослідила Ангіта Сакті. Діти переймають дії батьків чи інших членів сім'ї. Позитивні приклади сприяють розвитку доброзичливості та емпатії, а негативні, навпаки, можуть призвести до формування агресивних і ворожих рис характеру. Взаємодія є ключовим елементом соціально-когнітивного підходу. Сімейне середовище постійно впливає на розвиток особистості через обмін досвідом і зворотний зв'язок. Наприклад, заохочення чи покарання з боку батьків можуть відображатися на самооцінці та мотивації. Сім'я також є простором, де кожен навчається саморегуляції через спільну діяльність та оцінку результатів своїх дій. Відчуття успіху або невдачі у сімейних стосунках значно впливають на розвиток впевненості в собі. У сім'ї формуються основні уявлення про інших людей і навколишній світ. Сприятлива атмосфера розвиває довіру до світу та оптимістичне ставлення до життя. Не менш важливим є соціальний і культурний контекст, у якому функціонує сім'я. Культурні та соціальні норми визначають моделі

поведінки, а також правила взаємодії між членами родини (Sakti, 2023). Цей підхід має важливе значення для сімейної терапії. Він дозволяє аналізувати патерни, які створюють труднощі у стосунках і розробляти більш адаптивні способи взаємодії. Соціально-когнітивний підхід допомагає розвивати навички саморегуляції та ефективного спілкування у членів сім'ї. Він дає змогу зрозуміти, як у сімейному середовищі передаються звички та переконання, що впливають на розвиток особистості й побудову здорових стосунків (Sakti, 2023).

Концептуальні підходи до дослідження молодого сім'ї висвітлюють М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, Т. І. Дучимінська та Л. І. Магдисюк. На думку авторів, сім'я є основним осередком суспільства, що відображає специфіку певного історичного періоду та морально-духовні суперечності його розвитку. У ній змішуються різні суспільні відносини: економічні, політичні, правові, духовно-ідеологічні, психологічні, моральні й естетичні. Завдяки накопиченню суспільного досвіду, сім'я зберігає та передає духовну культуру, навички, а також соціальні норми поведінки. Значення сім'ї визначається її роллю у відтворенні життя, вихованні дітей та формуванні їхньої свідомості й духовних орієнтирів. Саме в сім'ї зароджуються моральні, ідейні та культурні цінності людини. Хоча виховання не обмежується лише сімейним середовищем, але воно завжди було і залишатиметься найважливішим елементом соціального мікросередовища, що впливає на становлення особистості (Мушкевич, Федоренко, Дучимінська, Магдисюк, 2018).

Сучасний спосіб життя в Україні спричинив значні зміни в сім'ї. Ці трансформації пов'язані із різноманітними викликами, що вимагають від кожної особистості високого рівня самостійності, адаптивності, ініціативності та креативності. Водночас кризові періоди в державі дестабілізували виховний процес, зокрема у сімейному середовищі. Тривалий час в Україні зберігалися традиційні підходи до оцінки ролі сім'ї. Проте суспільні зміни вимагають нового погляду на питання виховання дітей і

їхньої підготовки до майбутнього сімейного життя. Все частіше сім'ю розглядають як соціальну систему, що дає змогу зосередитися на аспектах, які раніше залишалися недостатньо дослідженими. Подружня підсистема є моделлю інтимних взаємин у сімейній взаємодії. Саме через неї дитина вчиться проявляти симпатію, формує розуміння того, як ставитися до партнера в складних ситуаціях і долати конфлікти. Батьківська підсистема пов'язана з доглядом за дітьми та їхнім вихованням. Взаємодія в цій підсистемі безпосередньо впливає на різні аспекти розвитку дитини. Від ставлення батьків залежить її самооцінка, розуміння прийнятної та неприйнятної поведінки. Через спостереження за батьками дитина засвоює способи розв'язання конфліктів і стиль поведінки, які потім буде відтворювати у власній сім'ї. Підсистема сиблінгів (взаємодія між братами й сестрами) формує певні моделі поведінки, які стають особливо важливими, коли діти переходять у нові соціальні групи – у школі, на роботі чи у власній сім'ї (Мушкевич, Федоренко, Дучимінська, Магдисюк, 2018).

Сучасну сім'ю розглянуто в структурі психологічного здоров'я, її функціонально-рольової моделі, життєвого циклу в окремій праці Р. П. Федоренко. Основними характеристиками, які відрізняють сім'ю від інших соціальних груп є цілісність, взаємозалежність, ієрархічність, адаптивність, а також наявність визначених ролей, обов'язків, меж і емоційних зв'язків. Тобто, сім'я функціонує як єдине ціле, має певну структуру і розподіл відповідальності, здатна адаптуватися до змін у житті, а також впливати на емоційні стани один одного. У родині можна спостерігати певний рівень близькості та автономії, здатність до взаємозамінності, наявність меж, які проявляються у взаємодії між членами сім'ї та з соціумом. Сім'я виконує низку важливих функцій, зокрема господарську-побутову, репродуктивну, виховну, комунікативну та емоційну. Вони впливають на розвиток особистості, а їхня повноцінна реалізація свідчить про те, що родина є життєдіяльною та здатна успішно взаємодіяти (Федоренко, 2024).

Краще розуміти функціонування сімей у суспільстві, їхній вплив на розвиток особистості та соціальні відносини допомагає типологія сімей. Аналіз типології сімей за різними ознаками здійснено в статті Т. В. Кобилянської. В одних випадках за основу береться благополуччя сім'ї, а в інших спосіб життя (Кобилянська, 2018). Дослідниця виокремлює функціональні та дисфункціональні сім'ї. Функціональна сім'я забезпечує сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості, де основою є взаєморозуміння та повага один до одного. Члени родини діляться власними думками та переживаннями, а також спільно вирішують проблеми. Усі мають чіткі ролі й обов'язки, які при цьому залишаються гнучкими, що допомагає сім'ї пристосуватися до різноманітних викликів та змін у житті. Вирішення конфліктів відбувається через спілкування, а не використання агресії чи маніпуляцій. Натомість дисфункціональні сім'ї відрізняються відсутністю емоційної підтримки, постійними конфліктами, наявністю негативних моделей поведінки. Ролі та обов'язки зазвичай розмиті, батьки можуть нехтувати своїми функціями, а діти брати відповідальність за дорослих. У таких сім'ях руйнується здорове спілкування через токсичні стосунки або залежності. Це негативно впливає на психологічний стан дитини і може призвести до труднощів у побудові стосунків у майбутньому. (Кобилянська, 2018).

Також типологія сімей та їхні альтернативні моделі розкриваються у праці О. А. Столярчук. Залежно від організаційної структури, авторка поділяє сім'ї на нуклеарні та розширені. Нуклеарна сім'я складається виключно з батьків і їхніх дітей, тоді як розширена включає родичів різних поколінь, які можуть жити разом або підтримувати близькі стосунки. У сучасному суспільстві нуклеарні сім'ї є найбільш поширеними, особливо в умовах урбанізації. Якщо розглядати склад подружжя в нуклеарній сім'ї з дітьми, то їх можна класифікувати на повні, де присутні двоє батьків, неповні, де вихованням займається один з батьків та функціонально неповні, коли формально обидва є присутніми, але один з них не бере активної участі у

вихованні дітей. Відповідно до характеру стосунків є гармонійні та конфліктні сім'ї. Гармонійним родинам притаманна конструктивна взаємодія, тоді як конфліктні відзначаються постійними сварками, напругою та непорозуміннями, що може спричинити емоційне виснаження. Також виокремлюються нестабільні родини, для яких характерний високий рівень незадоволеності сімейним життям, що призводить до непередбачуваної поведінки; дезорганізовані родини, в яких спостерігається відставання від загального рівня розвитку суспільства, відсутність внутрішньої єдності та контактів між членами родини; сім'я, що розпадається характеризується присутністю важкої конфліктної ситуації через яку родина майже розпалась, але подружжя продовжує жити разом; сім'я, що розпалася – це ситуація, коли один з батьків проживає окремо, але підтримує обмежені контакти з колишньою родиною і виконує частину своїх функцій. За типом шлюбу є моногамні сім'ї, які створені на основі союзу одного чоловіка та дружини; полігамні – союз між чоловіком і кількома дружинами, або між жінкою і кількома чоловіками; групові шлюби – кілька чоловіків та жінок створюють спільну сім'ю (Столярчук, 2015).

Залежно від поділу сімейних ролей В. М. Поліщук виокремлював: патріархальні, матріархальні та егалітарні сім'ї. У патріархальних сім'ях головна роль у прийнятті рішень належить чоловіку. Він є основним годувальником та авторитетом. Жінка зазвичай виконує допоміжну роль, займається побутом та вихованням дітей. Часто соціальні норми підтримують таку модель та підкреслюють впливовість чоловіка. Виховання дітей орієнтоване на підкорення встановленим правилам, а хлопчиків часто вчать наслідувати роль голови сім'ї. Основними викликами в таких родин є ризик ігнорування потреб та обмеження свободи жінок і дітей. У матріархальній сім'ї провідна роль належить жінці. Вона визначає напрям розвитку родини, займається розподілом ресурсів, несе відповідальність за матеріальне забезпечення, виховання дітей і організацію побуту. Чоловіки в таких родин зазвичай виконують менш активну роль або зосереджуються

на тих завданнях, які визначає жінка. У такій сім'ї можливий дисбаланс, коли інтереси чоловіків або інших членів перебувають на другому плані. Егалітарна сім'я базується на принципах рівності між чоловіком і жінкою у розподілі обов'язків, прийнятті рішень та відповідальності. Обидва партнери можуть бути залучені як до професійної діяльності, так і до виховання дітей, ведення побуту та інших аспектів сімейного життя. Егалітарні сім'ї асоціюються з демократичними цінностями та високим рівнем взаємоповаги. Діти зростають з розумінням важливості відкритості, рівноправності та партнерства. Перевага цієї моделі полягає у гнучкості та здатності адаптуватися до сучасних умов. Проте у деяких випадках рівність може призводити до довготривалих переговорів щодо розподілу обов'язків, що іноді ускладнює управління родиною. За структурою влади автор розрізняє: авторитарні сім'ї – де хтось з членів родини беззаперечно підпорядковується іншому; демократичні – всі рівноправні і спільно вирішують труднощі; ліберальні – присутня взаємна байдужість та відчуженість (Поліщук, 2021).

І. М. Ушакова надає класифікацію сімей за етапами життєвого циклу. Вона враховує зміни, що відбуваються впродовж існування родини. На етапі утворення сім'ї подружжя будує стосунки, розподіляє обов'язки, формує спільні цінності. З народженням дітей збільшується рівень відповідальності, з'являються нові ролі, зміщується увага на виховні функції, що потребує певної адаптації. Коли діти досягають підліткового віку, то зростає напруга через їхню потребу в самостійності, що часто провокує конфлікти. Після того як діти стають дорослими і покидають дім, подружжя зіштовхується з необхідністю переорієнтовуватися на власні потреби. На етапі старіння основою стає передача досвіду наступним поколінням, підтримка здоров'я, взаємодопомога. Успішне проходження цих етапів залежить від здатності сім'ї зберігати емоційну близькість та уміння справлятися з кризами (Ушакова, 2019).

За правовим статусом розрізняють юридично оформлені сім'ї – шлюб зареєстрований в органах державної влади; цивільний шлюб – подружжя

живе разом без офіційної реєстрації. У сучасному суспільстві існує кілька форм шлюбу, що дозволяє обрати ту, яка найбільше відповідає потребам і цінностям пари. Шлюбні відносини базуються на певних нормах, які визначають права та обов'язки подружжя. Регулювання таких взаємин здійснюється як на юридичному рівні через законодавство, так і на соціальному рівні завдяки моральним принципам, традиціям та звичаям. (Федоренко, 2024).

Завдяки різноманітним теоретичним підходам можна проаналізувати поняття «сім'я» і визначити, що воно є складним та різностороннім. Основні підходи, такі як: системний, психоаналітичний, гуманістичний та соціально-когнітивний – дозволяють виявити різні аспекти сімейної взаємодії, її вплив на особистість та механізми регулювання відносин між членами родини. Кожен із цих підходів висвітлює специфічні риси сімейного функціонування: від ролі емоцій і соціальних зв'язків до впливу когнітивних процесів та системних взаємодій. Сім'я є фундаментальною соціальною інституцією, яка виконує важливі функції як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. У психологічному контексті вона розглядається як динамічна система, що включає в себе емоційну підтримку, виховання, соціалізацію та адаптацію до зовнішніх умов. Серед її ключових характеристик – взаємозалежність, ієрархічність, адаптивність, чіткий розподіл ролей, меж і обов'язків, що забезпечує її стійкість і здатність до розвитку. Типологія сімей дозволяє краще зрозуміти різноманітність їхніх форм і функціонування у суспільстві.

Отже, аналіз теоретичних підходів до вивчення поняття «сім'я» у психологічній літературі показав, що вона розглядається як система, соціальна група та середовище розвитку особистості. Гармонійні сім'ї створюють сприятливе середовище і сприяють здоровому розвитку особистості, тоді як конфліктні можуть призводити до психологічних труднощів. Важливість сім'ї як середовища первинної соціалізації залишається незмінною, але її форми та способи взаємодії постійно

трансформуються, що зумовлює необхідність подальших досліджень цієї тематики в психології.

1.2. Поняття, сутність і типологія сімейних конфліктів

У сім'ї, як і в будь-якій іншій соціальній системі, неминуче виникають конфлікти, оскільки вони є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії. Конфлікти відображають природний процес зіткнення поглядів, інтересів, цінностей, реакцій у спілкуванні. Конфлікти часто сприймаються як деструктивний елемент, здатний руйнувати гармонію в сім'ї. Проте, згідно з психологічними теоріями, вони також є важливою частиною розвитку як сім'ї загалом, так і її окремих членів. Важливо розуміти, що конфлікти є сигналом змін. Вони вказують на необхідність перегляду звичних моделей поведінки, розвитку емоційної гнучкості та відкритості.

Сімейні конфлікти є актуальною темою багатьох сучасних досліджень. У книзі О. М. Цільмак «Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі» розглядається динаміка та структура сімейних відносин, особливості їхнього функціонування, етапи життєвого циклу родини, адаптація подружжя, шлюбна сумісність. Особлива увага приділяється поняттю, сутності та типології сімейних конфліктів, а також впливу кризових періодів на стосунки в сім'ї (Цільмак, 2020).

У виданні «Психологія сім'ї» за редакцією В. М. Поліщука представлено аналіз психологічних особливостей повсякденних сімейних взаємин, типології сімей, стилів подружнього спілкування та виховання дітей. Провідним питанням є конфлікти між чоловіком і дружиною, які виникають через психофізіологічні, особистісні, родинні, етико-психологічні, матеріально-побутові розбіжності, а також подружню втому і несумісність моделей поведінки партнерів (Поліщук, 2021).

Поняття, специфіку та особливості конфліктів в сім'ї висвітлила Р. Квас. На її думку, подружній конфлікт зумовлений суперечностями у

позиціях членів сім'ї, які виникають через розбіжності у розумінні потреб партнера. «Сімейні конфлікти відрізняються підвищеною емоційністю, швидкістю, формами протистояння – докори, образи, сварка, сімейний скандал, порушення спілкування, а також і способами їх подолання – примирення, досягнення згоди, налагодження відносин на основі взаємних поступок, розлучення (Квас, 2016 : 15)».

Загальні тенденції, сутність, особливості, механізми виникнення та розвитку подружніх конфліктів розкривають у своїй праці М. М. Павлюк та Н. М. Архипенко (Павлюк, Архипенко, 2018). Сімейні конфлікти як соціально-психологічний феномен у сучасному суспільстві досліджувала Л. Ф. Лєскова. Вона наголошувала, що за умови раціонального підходу, вони можуть виконувати конструктивну роль і сприяти розвитку стосунків (Лєскова, 2017). Т. О. Кругла доповнює базу досліджень описом психологічного портрету та специфікою сімейних конфліктів (Кругла, 2017).

На основі цих робіт можна визначити, що сімейний конфлікт – це різновид соціального конфлікту, що виникає в результаті суперечностей, які проявляються у взаємодії членів сім'ї. Його специфіка полягає в емоційній глибині відносин між сторонами, їхньому тривалому характері та значному впливі на добробут учасників. Психологічний підхід трактує сімейний конфлікт як напружений стан, що виникає внаслідок незадоволення базових психологічних потреб членів сім'ї. «Він завжди має реальну причину, яку не можна просто проігнорувати. Суперечку можна припинити, якщо вона набридла, сварку – зупинити, вважаючи за краще "поганий мир". Конфлікт можна тільки розв'язати, тобто провести спеціальну роботу для з'ясування суперечностей інтересів і пошуку рішення, прийнятного для обох сторін (Поліщук, 2021 : 162-163)».

Сутність сімейних конфліктів полягає в тому, що вони є природною і неминучою частиною функціонування будь-якої сім'ї, а їхнє конструктивне чи деструктивне вирішення значною мірою визначає рівень гармонійності та стабільності сімейних стосунків. Український психолог і психотерапевт

Володимир Станчишин у своїй книзі «Для стосунків потрібні двоє» описує сутність подружніх конфліктів, їхній емоційний характер і методи роботи з ними на рівні глибоких переживань. Автор підкреслює, що конфлікти часто проявляються через страх втратити стосунки або сім'ю. Він розробив практичні рекомендації для пар, які спрямовані на розуміння прихованих емоційних мотивів і покращення комунікації між партнерами (Станчишин, 2021).

Конфлікти можуть як зміцнити взаємини через пошук компромісів і вдосконалення комунікації, так і стати джерелом руйнівної напруги, якщо вони залишаються невирішеними. Основними характеристиками сімейного конфлікту є його суб'єкти, об'єкт та причини. Суб'єктами виступають члени родини: подружжя, батьки, діти, брати чи сестри. Об'єкт конфлікту визначається конкретним предметом суперечки, що може включати матеріальні ресурси, емоційні потреби, розподіл ролей. Причинами конфліктів стають ціннісні розбіжності, комунікаційні бар'єри, психологічні травми або вплив зовнішніх обставин (Яцюк, Левковська, 2019).

Динаміка сімейних конфліктів відображає послідовний розвиток протиріч у взаємодії членів родини. Вона починається з прихованого невдоволення або розбіжностей у поглядах, цінностях чи очікуваннях. На початкових етапах ці суперечності можуть залишатися непомітними і не викликати відкритого протистояння. Проте поступове накопичення напруги призводить до ситуації, коли конфлікт проявляється у вигляді сварки, звинувачень чи емоційного всплеску. Якщо конфлікт не вирішується на цьому етапі, то він часто переходить у фазу ескалації, яка характеризується збільшенням напруги, загостренням протиріч та появою нових аспектів у суперечці. На цій стадії стає складно будувати конструктивний діалог. Сторони зосереджуються більше на звинуваченнях, ніж на пошуку спільного рішення. Кульмінацією є пік конфлікту, коли напруга досягає максимуму і взаємодія може перейти до відкритої ворожнечі, або навіть розриву стосунків. Вирішення конфлікту залежить від комунікативних навичок

учасників, їхнього бажання знайти компроміс та здатності регулювати власні емоції. Постконфліктна фаза дає змогу проаналізувати ситуацію та внести зміни до звичних моделей поведінки, щоб уникнути повторення конфліктів у майбутньому (Рязанова, 2024).

Сімейні конфлікти відрізняються низкою характерних рис та особливостей, які відображають їхню складну специфіку. Однією з основних є емоційна насиченість, зокрема такі конфлікти супроводжуються сильними почуттями, наприклад, гнів, образа чи розчарування. Вони мають індивідуальні властивості, адже їх джерелом стають особисті потреби та очікування, які не завжди збігаються між членами родини. Важливою є також рольова складова, тому що різні уявлення про обов'язки та функції часто провокують суперечки. Окрім того, специфіка сімейних конфліктів залежить від життєвого циклу сім'ї – непорозуміння на етапі створення родини суттєво відрізняються від тих, що виникають під час виховання підлітків чи переживання кризи середнього віку. Також до особливостей сімейних конфліктів належить їхній міжособистісний характер, оскільки вони виникають між близькими людьми стосунки яких, засновані на емоційних зв'язках і моральних обов'язках (Бужинська, Губанова, 2020).

Сімейні конфлікти виконують дві основні функції – конструктивну та деструктивну. Конструктивна функція полягає у тому, що конфлікт може стати джерелом розвитку членів родини та сім'ї загалом. Завдяки ньому можуть сформуватися нові погляди, цілі та цінності. Конструктивна функція реалізується тоді, коли партнери мають навички раціональної поведінки у конфліктній ситуації. У межах цієї функції конфлікт адаптує сім'ю до нових умов, висвітлює причину протиріччя, що дозволяє її вирішити, об'єднує членів родини та орієнтує їх на захист своєї цілісності, допомагає вивільнити психологічну напругу і позбутися фрустрації, дозволяє краще розкрити індивідуальні якості та завоювати авторитет. Вона вказує на присутність проблеми, яка потребує уваги. Конфлікти стають своєрідними маркерами слабких сторін у сімейних відносинах та демонструють дисбаланс у потребах

або очікуваннях членів родини. Наприклад, повторювані сварки можуть сигналізувати про нерівний розподіл обов'язків чи недостатність емоційної підтримки. Своєчасна реакція на ці сигнали дозволяє запобігти переростанню конфлікту в тривалу кризу та створює умови для покращення взаємодії. Деструктивна функція конфлікту полягає у зростанні відчуття його невирішеності, яке призводить до психологічного дискомфорту. Учасники починають забувати, що основною метою є спроби знаходити конструктивні способи розв'язання суперечок. Це може проявлятися у замкнутості членів родини, послабленні взаємозв'язків та взаєморозуміння, що зменшує єдність сім'ї та знижує її здатність протистояти труднощам (Квас, 2016).

Типологія сімейних конфліктів базується на різних критеріях, які враховують їхню природу, тривалість, спосіб прояву, інтенсивність, динаміку та соціальний контекст. Вона є важливим інструментом, що дозволяє краще зрозуміти механізми їх виникнення, забезпечити конструктивне вирішення та покращити взаємини у сім'ї. Це не лише формує теоретичну основу для аналізу, але й допомагає родині усвідомлювати особливості власної взаємодії, що є важливим кроком до її вдосконалення.

За характером об'єкта конфлікти поділяються на:

- матеріальні, що стосуються фінансів, майна або бюджету сім'ї;
- рольові – пов'язані з розбіжностями у сприйнятті обов'язків членів сім'ї, наприклад, між подружжям чи поколіннями;
- емоційні – виникають через недостатню підтримку, ревності чи зраду;
- ціннісні – обумовлені розбіжностями у життєвих цілях або підходах до виховання дітей (Лєскова, 2017).

За формою прояву можна виділити:

- відкриті конфлікти – супроводжуються активними суперечками, сварками чи навіть фізичними діями;
- приховані – проявляються через пасивну агресію, мовчання або відчуження (Рязанова, 2024).

О. М. Цільмак у своїй праці надає таку класифікацію сімейних конфліктів:

- справжній конфлікт – має об'єктивні причини і сприймається учасниками адекватно;
- випадковий (умовний) конфлікт – виникає через тимчасові обставини і часто не усвідомлюється сторонами;
- усунутий конфлікт – явний конфлікт, за яким приховується глибша проблема;
- помилковий конфлікт – зумовлений хибним сприйняттям ситуації або помилковою інтерпретацією подій;
- латентний конфлікт – потенційний конфлікт, який не реалізується через те, що сторони його не усвідомлюють;
- актуальні конфлікти – відбуваються в конкретний момент часу та пов'язані з певною проблемою;
- прогресуючі конфлікти – характеризуються наростанням напруги та загостренням протистояння між учасниками.
- звичні конфлікти – стають частиною сімейної взаємодії через сталі моделі поведінки та потребують зовнішнього втручання для їх вирішення;
- безпечні конфлікти – виникають через тимчасові труднощі, втому або емоційне напруження, вирішуються швидко і без серйозних наслідків.
- небезпечні конфлікти – виникають через значні розбіжності у поглядах і потребують пошуку компромісу.
- особливо небезпечні конфлікти – ведуть до серйозних наслідків, зокрема розриву стосунків або розлучення.
- базові конфлікти – пов'язані з фундаментальними питаннями, такими як розподіл ролей або очікування від шлюбу;

- небазові конфлікти – стосуються менш значущих питань, які не загрожують цілісності сім'ї, навіть якщо залишаються невирішеними (Цільмак, 2020).

Інтенсивність конфліктів може змінюватись від легких, які виникають через дрібні суперечки й мають незначний вплив до помірних, що спричиняють помітну напругу, але можуть бути вирішені через діалог, а також гострих, які мають серйозні наслідки, наприклад, розрив стосунків або втрату довіри. У динаміці розвитку конфлікти можуть бути ситуативними, які виникають раптово через певні ситуації, або систематичними, що є наслідком постійних розбіжностей чи специфіки взаємодії (Сингаївська, Лукаш, 2021).

Також сімейні конфлікти можна поділити на між подружні, міжпоколінні та міжсімейні. Між подружні конфлікти виникають між чоловіком і дружиною. Вони часто пов'язані з фінансовими труднощами, різницею в уявленнях про розподіл ролей або емоційною віддаленістю. Вони можуть загострюватися через недостатню підтримку, ревності чи втрату довіри, але за умови конструктивного вирішення сприяють зміцненню взаємин (Хоржевська, Рижкова, 2021).

Міжпоколінні конфлікти характерні для взаємин між різними поколіннями в родині, такими як батьки й діти чи бабусі, дідусі й онуки. Їх основою стають ціннісні розбіжності, що виникають через відмінності в досвіді, культурні впливи чи соціальні умови. Молодше покоління прагне автономії, тоді як старше часто наполягає на традиційних нормах. Конфлікти цього типу також можуть зачіпати методи виховання чи адаптацію до змін, що створює напругу, але водночас сприяє взаєморозумінню, якщо знайдено компроміс (Літвінова, Коломойчук, 2016).

Міжсімейні конфлікти стосуються взаємин між сім'єю та зовнішніми родичами, такими як свекруха, тесть та інші. Вони можуть виникати через втручання у внутрішні справи сім'ї, фінансові суперечки або особисту неприязнь. Такі конфлікти часто впливають на гармонію подружніх

стосунків і можуть викликати відчуження, якщо не визначено чіткі межі у відносинах із зовнішнім оточенням (Сингаївська, Лукаш, 2021).

Варто виділити окрему категорію сімейних конфліктів, які пов'язані з війною. Війна супроводжується різким зростанням надмірного стресового навантаження, яке важко подолати самотійно. Втрата близьких, загроза життю, необхідність адаптації до різких змін створюють тривалий психологічний тиск, що негативно впливає на сімейні взаємини та посилює конфліктну взаємодію між членами родини. Воєнні дії призводять до деструктивних змін у різних аспектах життя сім'ї. Зокрема, у соціально-психологічному аспекті спостерігається зниження здатності до співпраці, взаємодовіри та емпатії. У ціннісно-смысловій сфері зменшується рівень задоволеності повсякденним життям і зникає бачення майбутніх перспектив. В індивідуально-психологічному вимірі відбувається порушення цілісності особистості, адаптивності та здатності до самореалізації. Війна викликає страх втратити життя та свободу, переживання горя, розлуки з рідними, соціальної ізоляції, вимушеної міграції. Це значно підвищує ризик конфліктної взаємодії у подружніх парах. Додатковим чинником є послаблення захисної функції сім'ї – як матеріальної, так і психологічної (Ващенко, 2024).

Сім'ї втрачають відчуття безпеки та стресостійкості, що значно ускладнює батьківсько-дитячі стосунки. Одним із найбільш суттєвих чинників конфліктів є роз'єднання сімей через воєнні дії. Тривала відсутність одного з батьків спричиняє трансформацію сімейних ролей. Інший партнер змушений самотійно ухвалювати всі рішення, пов'язані з побутом, вихованням дітей, фінансовими питаннями. Внаслідок цього після повернення партнера в систему сімейних відносин можуть виникати труднощі у спілкуванні та перерозподілі обов'язків. Діти, які тривалий час залишаються без одного з батьків, можуть втрачати емоційний та фізичний контакт із ним. Це може спричинити відчуженість або навіть ворожість після повернення. У таких випадках дитина адаптується до автономного

функціонування сім'ї та бере на себе додаткові обов'язки, що формує у неї більш незалежну позицію. Процес возз'єднання, який на перший погляд здається позитивним, теж є складним і стресовим. Він вимагає поступового налагодження взаємин, подолання емоційного бар'єру та адаптації до нових умов сімейного життя. Загалом, війна суттєво послаблює здатність сімей до конструктивного вирішення конфліктів. Тому, дослідження механізмів їхнього подолання у воєнний час є вкрай важливим для збереження психологічного благополуччя українських родин (Ващенко, 2024).

Отже, сімейні конфлікти є складним, але невід'ємним елементом взаємодії в сім'ї. Вони виконують важливі функції, зокрема, конструктивну і деструктивну, які залежать від того, чи здатні члени родини ефективно вирішувати проблеми. Визначення понять, особливостей, функцій, динаміки й класифікації дозволяє побачити в них не лише джерело напруги, а й інструмент для розвитку та зміцнення сімейних стосунків.

1.3. Причини внутрішньосімейних конфліктів

Внутрішньосімейні конфлікти виникають через різноманітні причини, які залежать від економічних, соціальних, культурних та індивідуальних особливостей. Для того, щоб краще зрозуміти вплив внутрішньосімейних конфліктів на життя сучасних сімей, важливо розглянути основні фактори, які їх провокують.

Відомий американський психолог і дослідник сімейних стосунків Джон Готтман значну частину своєї наукової діяльності присвятив вивченню внутрішньосімейних конфліктів. Він виділив чотири основні моделі поведінки, які руйнують стосунки, зокрема критика, захисна поведінка, презирство і уникнення. Також Готтман досліджував як можна відійти від цих моделей, завдяки впровадженню ефективних методів комунікації та

акцентував увагу на важливості емоційного інтелекту у вирішенні конфлікту (Gottman, 2024).

Українська психологиня та фахівчиня з питань сімейних стосунків Оксана Королович у книзі «Він. Вона. Вони. Шлях від розуміння себе до побудови гармонійних стосунків», розглядає питання, пов'язані з причинами сімейних конфліктів і зосереджує увагу на динаміці стосунків у сім'ї з урахуванням психологічних, емоційних, соціальних аспектів взаємодії між чоловіком, жінкою та дітьми. Основні акценти авторка робить на психологічних причинах конфліктів, ролях в сім'ї, вихованні дітей, впливах зовнішніх факторів. Також вона пропонує шляхи вирішення конфліктів, які спрямовані на розвиток емпатії, довіри та здорової комунікації (Королович, 2024).

Гарвіл Гендрікс та Гелен Гант у книзі «Кохання на все життя», пояснюють як дитячі травми, незадоволені потреби, несвідомі очікування, боротьба за владу, нестача навичок комунікації впливають на сімейні конфлікти. Автори пропонують не лише зрозуміти причини непорозумінь, а й знайти способи їх вирішення (Гендрікс, Гант, 2024).

Британська клінічна психологиня Сью Джонсон у своїй книзі «Пригорни мене міцніше», розкриває як емоційна прив'язаність впливає на стосунки між партнерами. Серед основних причин внутрішньосімейних конфліктів авторка виокремлює: порушення емоційного зв'язку між партнерами, деструктивні моделі поведінки, реакції на емоційні травми та проблеми в комунікації. Вона пропонує методи відновлення близькості та довіри через відкритий діалог та зміцнення емоційного зв'язку (Джонсон, 2024).

Бельгійська психотерапевтка Естер Перель досліджувала виникнення внутрішньосімейних конфліктів через зради, незадоволення емоційних потреб, ідеалізовані очікування від шлюбу, боротьбу за домінування, відсутність щирої комунікації. Вона пояснює, як ці фактори створюють

напругу в сім'ї і пропонує шляхи подолання конфліктів через глибше розуміння стосунків (Перель, 2018).

Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни досліджувала О. С. Ващенко (Ващенко, 2024). Передумови та причини виникнення конфліктних ситуацій у батьківсько-дитячій взаємодії висвітлюють у своїх працях Н. П. Кравчук (Кравчук, 2021) та І. Комплієнко (Комплієнко, 2020). Причини та наслідки сімейних конфліктів розкрила у своїй статті С. Ю. Малихіна (Малихіна, 2022). Психологічні чинники виникнення конфліктів у молодих сім'ях досліджували В. М. Синишина (Синишина, 2022), І. М. Хоржевська та І. О. Рижкова (Хоржевська, Рижкова, 2021). Причини виникнення сімейних конфліктів та засоби психологічної допомоги проаналізували у своїй статті С. М. Бужинська та О. В. Губанова (Бужинська, Губанова, 2020).

Однією з основних причин внутрішньосімейних конфліктів є соціально-економічні умови. Матеріальні труднощі, такі як низький рівень доходів, неможливість забезпечити базові потреби, безробіття зазвичай стають джерелом напруги у стосунках. Фінансова нестабільність може призводити до взаємних звинувачень і невдоволення тим, як розподіляються кошти. Особливо це проявляється в сім'ях, де обидва партнери працюють, але при цьому один із них вважає, що його внесок у бюджет є більшим. Створює дисбаланс в стосунках соціальна нерівність між партнерами, коли один походить із заможнішої сім'ї або має вищий статус і відчуває надмірну відповідальність за матеріальне становище, а інший починає залежати від цього. Різниця в підходах до витрачання коштів теж впливає на взаємовідносини. Хтось може бути схильним до економії, ретельно планувати витрати, робити заощадження, тоді як інший звик до великих витрат на власні потреби або імпульсивних покупок. Проблема посилюється, якщо з'являються непередбачувані витрати, наприклад, лікування, ремонт, освіта дітей. У таких ситуаціях родина може взяти борг або кредитні зобов'язання, що створює додатковий тиск. Часто конфлікти провокують

проблеми з житлом, наприклад, проживання в тісних умовах, відсутність особистого простору або залежність від родичів у цьому аспекті (Малихіна, 2022).

Не менш вагомим фактором є культурні та міжпоколінні відмінності через які виникають розбіжності в цінностях, звичках та світоглядах. Старше покоління зростало в більш стабільному та передбачуваному суспільстві, яке звикло до традиційних ролей, колективних цінностей, постійної роботи. Молодші покоління зростають у глобалізованому та динамічному світі, тому цінують гнучкість і самореалізацію, що може суперечити поглядам старших членів родини. Також молодь цікавиться сучасними технологіями та активно залучена в соціальні мережі, онлайн-спілкування. Це призводить до того, що старші члени родини дорікають молодшим за надмірно витрачений час в інтернеті та ігнорування живого спілкування, а молодші чинять супротив і вважають такі погляди не прогресивними. Розбіжності в підходах до виховання дітей теж є поширеним джерелом суперечок. Бабусі і дідусі можуть намагатися нав'язувати власні методи виховання з використанням суворих обмежень та покарань. Натомість батьки будуть прагнути застосовувати більш демократичні підходи, які засновані на довірі, відкритому діалозі та розумінні потреб дитини. При цьому кожен вважатиме свій погляд найбільш правильним. Коли кілька поколінь живуть разом, то виникають суперечки щодо розподілу обов'язків та правил поведінки. Старше покоління може очікувати, що молодь більше допомагатиме в побуті, тоді як для них ці очікування є надмірними через присутність завантаженості на роботі або навчанні (Літвінова, Коломойчук, 2016).

Ще одним аспектом міжпоколінніх конфліктів є різне ставлення до звичаїв. Старше покоління прагне зберігати національні, релігійні, родинні традиції, тоді як молодші можуть не надавати їм важливого значення і вважати застарілими, що викликає непорозуміння. Ще одним важливим фактором є рольова конкуренція між поколіннями, особливо між батьками та дітьми. Коли діти дорослішають і починають будувати самостійне життя,

батьки можуть продовжувати впливати на їхні рішення і здійснювати контроль над вибором професії або партнера. Відстоювання власної незалежності та кордонів може викликати суперечки в сім'ї. Різниця у ставленні до гендерних ролей є ще одним важливим чинником. Старше покоління зазвичай підтримує традиційні уявлення про те, що жінка має виконувати роль домогосподарки, а чоловік забезпечувати сім'ю. Молодше покоління більш орієнтоване на гендерну рівність, що викликає дискусії, щодо розподілу обов'язків. Не можна оминути і психологічні аспекти пов'язані зі старінням. Люди похилого віку часто відчують страх стати не потрібними або втратити контроль над своїм життям. Це може спонукати їх до надмірного втручання у життя молодших членів родини, що сприймається як надокучливість та втручання в особисте життя (Літвінова, Коломойчук, 2016).

Важливими причинами внутрішньосімейних конфліктів є психологічні особливості кожної людини. Індивідуальні відмінності, такі як характер, темперамент, рівень емоційної стабільності, здатні створювати певний рівень напруги в сім'ї. У кожного з нас є вроджені якості, які визначають, як ми реагуємо на емоційні подразники, стрес та взаємодію з іншими. Наприклад, холерики схильні до імпульсивної поведінки, яка може проявлятися у швидких і сильних реакціях на конфліктні ситуації. У той же час флегматики є більш спокійними, можуть уникати відкрити суперечок і дратуватися через непередбачувану поведінку інших. Відмінність у швидкості емоційних реакцій, або потреба у спокої та усамітненні часто викликає непорозуміння в родині. Нерозуміння власних емоцій, підвищена тривожність, спалахи гніву, образи призводять до нездорової реакції на труднощі та критику. Водночас не всі мають достатньо навичок відкритої комунікації, щоб висловлювати свої пореби, думки та почуття. Пасивно-агресивна поведінка, сарказм, відсутність конструктивного діалогу, невміння слухати і сприймати іншу точку зору призводить до накопичення невдоволення і виникнення дистанції між членами родини (Вовк, 2022).

Ускладнює ситуацію емоційне вигорання, що може виникнути у батьків, які поєднують домашні обов'язки, догляд за дітьми, роботу без достатньої допомоги та підтримки інших. Постійна втома, відсутність часу на відпочинок призводить до того, що людина стає дратівливою і неспроможною адекватно реагувати навіть на незначні ситуації. Невирішені проблеми з інших сфер можуть несвідомо переноситись на членів родини, навіть якщо вони не мають ніякого відношення до джерела стресу (Котлова, 2017).

Особливої уваги заслуговує проблема низької самооцінки та особистих комплексів. Люди, які порівнюють себе з іншими і мають постійні сумніви, можуть відчувати заздрість або невпевненість. Наприклад, якщо один із партнерів вважає свої досягнення недостатніми, то він може звинувачувати іншого у тому, що він не надає необхідну підтримку. Хтось може мати велику потребу у фізичній або емоційній близькості, тоді як іншому це здається надмірним. Відсутність розуміння або бажання задовольняти ці потреби призводить до претензій і відчуття невдоволення (Цільмак, 2020).

Відмінність в особистих пріоритетах та життєвих цілях є ще однією важливою причиною. Один із партнерів може бути орієнтованим на кар'єру та самореалізацію, а інший на сім'ю, дітей та побут. Через таке зіткнення інтересів може виникати непорозуміння та неприйняття. Люди можуть мати різні погляди на те, як вони хочуть будувати своє майбутнє, наприклад, чи варто купувати власне житло, переїжджати в інше місто, вкладати кошти в навчання дітей. Також це стосується різного ставлення до дозвілля. Комусь подобається активне соціальне життя, а хтось полюбить спокійно проводити час вдома. Відсутність спільних занять або хобі може призводити до втрати емоційного зв'язку та відчуження. Особливо це притаманно парам, які перебувають у шлюбі багато років, оскільки постійна буденність не приносить достатнього задоволення. Деякі люди цінують приватність і потребують більше особистого простору або часу на самоті, тоді як їхні

партнери можуть сприймати це як байдужість та небажання проводити час разом (Поліщук, 2021).

Розбіжності в духовних та релігійних переконаннях здатні викликати непорозуміння, тому що вони стосуються глибоких особистісних цінностей і впливають на спосіб життя, традиції та загальну атмосферу в родині. Особливо гостро це проявляється, якщо члени сім'ї належать до різних релігій, або мають протилежні позиції щодо духовності та віри. У міжрелігійних шлюбах відрізняються підходи до виховання дітей, святкування релігійних подій, шлюбні обряди. У таких ситуаціях сім'ї можуть відчувати тиск між собою, а також з боку своїх релігійних громад або родичів. Часто викликає критику та осуд близьких, якщо один із членів родини обирає нетрадиційний духовний шлях, який не сприймається іншими, наприклад, захоплюється езотерикою чи альтернативними практиками. Такі переконання можуть вважатися загрозою сімейній єдності (Цимбал, 2024).

Також на відносини в родині впливають дитячі психологічні травми та невирішені особисті проблеми. Якщо хтось з дорослих зростав в умовах фізичного чи емоційного насильства, то це може відображатися на повсякденній поведінці і створювати дисбаланс у сімейних стосунках. У деяких випадках один із членів родини прагне нав'язувати свою думку, контролювати спільне життя, маніпулювати або використовувати почуття інших для досягнення власних цілей (Гендрікс, Гант, 2024).

Значно ускладнюють функціонування родини різні форми залежності. Людина з залежністю може нехтувати сімейними обов'язками, створювати фінансові труднощі, викликати емоційну напругу, не завжди усвідомлювати свої дії і навіть вчиняти насильство. Інші члени родини при цьому відчуватимуть провину, страх, розчарування, емоційне виснаження через спроби надати допомогу. Інші неприємні звички, такі як ігнорування правил сімейного життя, відмова від взаємодопомоги, запізнення також здатні викликати роздратування у близьких, особливо коли вони повторюються і не обговорюються (Кругла, 2017).

Особливий вплив на виникнення конфліктів в сім'ї мають ревності. Часто вони виникають через страх втратити партнера. Він може бути викликаний як реальними причинами, так суб'єктивними, що стосуються низької самооцінки, особистих комплексів чи минулого негативного досвіду. Це може призводити до звинувачень, спалахів агресії та спроб контролювати партнера. Особливо болючою причиною є зрада, тому що вона руйнує довіру, повагу та близькість між партнерами. Часто вона є налідком інших невирішених проблем в стосунках, наприклад, відсутність підтримки, уваги, невдоволеність спільним життям (Шинкаренко, 2023).

Особливо болючою причиною є зрада. Вона викликає сильні негативні емоції, такі як розчарування, гнів, образу. Втрачається впевненість як в партнері, так і у власній цінності. Наслідки можуть бути особливо важкими для родини з дітьми. Навіть якщо діти не знають про саму ситуацію, вони відчувають напругу між батьками, що впливає на їхній емоційний стан. Якщо зрада призводить до розлучення, то сім'я зіштовхується з втратою стабільності та змінами у звичній динаміці (Бужинська, Губанова, 2017).

Часто конфліктні ситуації спричиняє нерівномірний розподіл обов'язків. Наприклад, коли один з партнерів проявляє себе активно як в побуті, так і в професійній сфері, бере відповідальність за вирішення певних ситуацій, а інший не здійснює внесок у спільне життя і зосереджений тільки на власних потребах. Несумісність у підходах до чистоти теж стає приводом для сварок. У всіх різні уявлення про те, як підтримувати порядок вдома і скільки часу виділяти на прибирання. Один із партнерів може бути занадто вимогливим та педантичним, а інший ставитися спокійніше і не перейматися через чистоту. Це також стосується нерівності у внеску емоційної підтримки і похвали. Люди, які не відчувають себе цінними в сім'ї і не отримують віддачі у важких ситуаціях, починають відчувати несправедливість і переживати фрустрацію. Коли партнери перестають ділитися власними почуттями і проблемами, то між ними з'являється емоційна дистанція, яку не кожен здатен витримувати. Відкладання важливих питань на потім призводить

до накопичення емоцій, які час від часу проявляються в нових суперечках (Цільмак, 2020).

Сучасний темп життя, соціальний тиск, вплив медіа, занадто високі вимоги і стандарти, які постійно демонструють в соціальних мережах, фільмах, рекламі, формують нереалістичні очікування. Це може викликати відчуття неповноцінності або конкуренцію між членами родини, коли вони намагаються відповідати цим стандартам. Враження про партнера, яке створюється на початку стосунків може змінюватися під час довгого сумісного життя. Є випадки коли люди вступають у шлюб із романтизованими уявленнями про сімейне життя, а реальність, яка супроводжується рутиною, побутовими проблемами та відсутністю часу на спілкування виявляється іншою. Також постійне прагнення нових успіхів та звершень може призводити до нехтування сімейними цінностями. У результаті один із членів родини приділяє значно менше часу родині, а інші відчують себе покинутими і позбавленими уваги (Миропольцева, Середа, 2022).

Особливо важливим джерелом конфліктів є питання виховання дітей. Розбіжності у підходах до виховання, ставлення до заохочень, дисципліни, нерівномірний внесок в догляд за дітьми часто стають приводом для суперечок між батьками. Також серйозну напругу створюють проблеми, які пов'язані з доглядом за хворими або людьми з інвалідністю, оскільки сім'я постійно зіштовхується з фізичним і емоційним навантаженням (Синишина, 2020).

Ще однією поширеною причиною внутрішньосімейних конфліктів є проблеми в інтимних стосунках. Різний рівень лібідо, частота бажання або інші очікування щодо інтимного життя, втрата інтересу або відчуття незадоволення може викликати напругу і непорозуміння. Додаткові труднощі виникають через відсутність комунікації щодо сексуальних вподобань чи проблем, пов'язаних із здоров'ям, наприклад, гормональні зміни, стрес або

фізичний дискомфорт. Уникнення розмов на такі теми створює відчуття сорому, що ускладнює вирішення необхідних питань (Хічій, 2022).

Зміни сімейних ролей також вносять дисбаланс у стосунки. Вони відбуваються у відповідь на життєві обставини, наприклад, народження дитини, переїзд, вихід на пенсію і вимагають певної адаптації. У деяких людей є страх змін або відсутність бажання пристосовуватись до нових умов, тому вони можуть з важкістю та супротивом сприймати такі події (Крамченкова, Чепелєва, 2022).

Стресові ситуації, пов'язані з політичними, соціальними, екологічними кризами також впливають на динаміку сімейних конфліктів. Наприклад, війна, пандемія чи економічні труднощі є новими викликами з якими не кожна сім'я готова була зіштовхнутися, тому вони не тільки призводять до конфліктів, а є загрозою для існування самої родини (Ващенко, 2024).

Незалежно від причин конфлікту, є універсальні способи, які допомагають знаходити спільне рішення. Це потребує системного підходу, який заснований на ефективній комунікації та взаємоповазі. Важливо створити умови в яких кожен зможе відкрито висловити свої почуття та думки. Знизити напругу допомагає здатність слухати і розуміти точку зору інших, а також регулювання власних емоцій. Важливо фокусуватися на самій проблемі, а не на звинуваченнях. Аналіз конфлікту після його завершення дозволяє зрозуміти, як у майбутньому попередити такі ситуації. Домовленості щодо подальших дій мають бути зрозумілими та реалістичними, щоб конфліктна ситуація не повторювалась. У складних ситуаціях корисно звернутися до сімейного психолога або медіатора, які допоможуть об'єктивно оцінити ситуації і підібрати необхідні інструменти для їхнього вирішення (Портницька, Долінчук, 2016).

Отже, внутрішньосімейні конфлікти виникають через соціально-економічні, культурні, міжпоколінні, психологічно-особистісні фактори. Вони є надзвичайно багатогранними, взаємопов'язаними та залежать як від об'єктивних обставин, так і від суб'єктивного сприйняття ситуації окремих

членів родини. Основними причинами є фінансові труднощі, емоційна несумісність, зрада, ревності, нерівномірний розподіл обов'язків та нереалістичні очікування, що можуть призводити до напруги та відчуження. Вирішення конфліктів можливе за умови відкритої комунікації, прагнення чути і розуміти потреби один одного, уміння працювати над собою і готовності спільно долати труднощі. У багатьох випадках корисним може стати залучення допомоги фахівця, наприклад, сімейного психолога, який допоможе об'єктивно оцінити ситуацію та знайти шляхи до її вирішення.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

З'ясовано, що сім'я є складною соціально-психологічною системою, яка виконує низку важливих функцій для розвитку особистості та суспільства. Основними підходами до її вивчення є системний, психоаналітичний, гуманістичний та соціально-когнітивний, які дозволяють комплексно оцінювати динаміку сімейних стосунків, їхній вплив на особистість і механізми подолання конфліктів. Визначено, що функціональні сім'ї створюють сприятливе середовище для особистісного розвитку, тоді як дисфункціональні та конфліктні родини можуть викликати психологічні труднощі. З'ясовано, що особливостями сімейних конфліктів є емоційна насиченість, залежність від психологічних чинників, а також значний вплив на подальший розвиток відносин у сім'ї.

Встановлено, що сімейні конфлікти є невід'ємною частиною комунікації і виникають через розбіжності у потребах, цінностях, ролях і очікуваннях членів родини, характеризуються складною структурою і можуть бути спричинені соціально-економічними труднощами, міжпоколінними відмінностями, індивідуальними особливостями, зрадами, нерівномірним розподілом обов'язків, проблемами в інтимній сфері та змінами сімейних ролей. Вони можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер. За умов раціонального вирішення, конфлікти сприяють зміцненню довіри та вдосконаленню сімейних відносин.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Методика і організація дослідження психологічних особливостей внутрішньосімейних конфліктів

У емпіричному дослідженні взяло участь 63 респондента, з яких 46 сімей. Загальні характеристики опитаних наведені в таблиці нижче.

Загальні відомості про респондентів

Таблиця 2.1

Показник	Категорія	% (від загальної кількості)
Стать	Жінки	88,9%
	Чоловіки	11,1%
Вік	18–30 років	61,9%
	31–45 років	20,6%
	46–60 років	14,3%
	60+ років	3,2%
Роль у сім'ї	Дорослі діти (18+)	49,2%
	Мати / батько	27,0%
	Подружжя / партнери	22,2%
	Бабуся / дідусь	1,6%
Сімейний статус	Не у шлюбі, але в стосунках	33,3%

	У шлюбі	31,7%
	Не в стосунках	30,2%
	Розлучені	3,2%
	Вдівець / вдова	1,6%
Форма проживання	Проживають вдвох	61,9%
	Проживають втрьох–чотирьох	28,6%
	Проживають одні	9,5%

Для дослідження психологічних особливостей внутрішньосімейних конфліктів використано комплексний підхід, який містить надійні та валідні психодіагностичні методики. Вони дозволяють оцінити особливості конфліктної взаємодії, специфіку сімейного середовища та стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Відповідно до мети дослідження, основними інструментами стали: методика визначення стилів поведінки в конфлікті Томаса-Кілманна, методика оцінки сімейної адаптивності та згуртованості FACES-3, а також методика оцінки сімейного середовища FES.

Методика Томаса-Кілманна є однією з найпоширеніших для оцінки поведінки людини у конфліктних ситуаціях (Додаток А). Вона розроблена Кеннетом Томасом і Ральфом Кілманном у 1970-х роках і ґрунтується на двовимірній моделі аналізу поведінки, що враховує рівень орієнтації людини на власні інтереси (асертивність) та на інтереси інших (кооперативність). Українською мовою методика адаптована С. М. Смолій. Комбінація цих показників дозволяє визначити п'ять основних стилів поведінки у конфліктах: суперництво, пристосування, компроміс, уникнення та співпраця. Вона активно застосовується у психології і допомагає дослідникам визначати оптимальні способи розв'язання конфліктів. Оцінювання здійснюється за допомогою опитувальника, який містить 30 тверджень, що

описують різні поведінкові реакції у конфліктних ситуаціях. Респонденту пропонується з двох варіантів вибрати найбільш відповідний, що дозволяє визначити домінантний стиль його поведінки. Вона широко використовується у психології для дослідження сімейних стосунків, оскільки дозволяє оцінити, як члени родини взаємодіють у напружених ситуаціях, які стилі вирішення конфліктів переважають у сімейному середовищі та як це впливає на загальну атмосферу в родині.

Особливістю методики є те, що вона не має одного правильного або неправильного стилю поведінки. Кожен із п'яти стилів має свої переваги та недоліки і може бути ефективним залежно від контексту. Наприклад, стиль суперництва характеризується високою орієнтацією на власні інтереси та низькою увагою до потреб інших. Така поведінка може бути ефективною у ситуаціях, що потребують швидкого прийняття рішень, проте вона може спричиняти напруження у відносинах. Уникнення конфлікту, навпаки, застосовується тоді, коли людина вважає, що суперечка не варта витрачених зусиль або коли важливо зберегти хороші взаємини. Цей стиль дозволяє уникнути ескалації, але може призводити до відкладання вирішення проблем. Пристосування як стиль поведінки полягає у тому, що людина жертвує своїми інтересами заради збереження гармонії в стосунках. Такий підхід може бути ефективним у ситуаціях, коли важливо підтримати доброзичливу атмосферу, однак постійне використання цього стилю може призводити до незадоволення власних потреб. Компромісна стратегія передбачає певні поступки сторін, завдяки яким можна знайти рішення, яке частково задовольняє обидві сторони. Цей підхід корисний у ситуаціях, коли неможливо досягти повної згоди усіх сторін. Співпраця є найбільш конструктивною стратегією, оскільки вона спрямована на пошук рішення, яке задовольняє всі сторони конфлікту. Цей стиль потребує відкритої комунікації та готовності вислухати позицію іншої сторони. Він вимагає часу і ресурсів, але у довгостроковій перспективі сприяє побудові міцних та довірливих стосунків.

Для узагальнення даних було проаналізовано 30 відповідей, кожна з яких містила два варіанти вибору стилю поведінки у конфліктній ситуації з відповідним відсотковим показником. Кожен стиль (компроміс, уникнення, пристосування, співпраця, суперництво) міг бути представленим у варіантах «А» або «Б» з різним відсотком вибору серед респондентів. Першим етапом обробки стало виокремлення всіх згадок кожного стилю з усіх 30 пунктів. Для кожного з них підсумовувалися відсоткові значення, що відображали частку сімей, які обрали певний стиль поведінки у конкретній ситуації. Таким чином, для кожного стилю було отримано сукупний показник вибору (тобто сумарний відсоток), що свідчить про загальну частоту його прояву в сімейних конфліктах.

Стиль «уникнення» зустрічається у пунктах: 1А (66,7), 5Б (61,9), 6А (57,1), 7А (42,9), 9А (77,8), 12А (28,6), 15Б (55,6), 17Б (77,8), 19Б (30,2), 23Б (73), 27А (55,6), 29 (54). Підсумок: 681,2% (сума всіх значень).

Стиль «пристосування» зустрічається у пунктах: 1Б (33,3), 3Б (65,1), 4Б (49,2), 11Б (36,5), 15А (44,4), 16А (71,4), 18А (27), 21А (33,3), 24А (73), 25Б (46), 27Б (44,4), 30А (28,6). Підсумок: 552,6%.

Стиль «компроміс» зустрічається у пунктах: 2А (60,3), 4А (50,8), 7Б (57,1), 10Б (85,7), 12Б (71,4), 13А (82,5), 18Б (73), 20Б (71,4), 22А (82,5), 24Б (27), 26А (77,8), 29А (46). Сума: 787,5%.

Стиль «співпраця» зустрічається у пунктах: 2Б (39,7), 5А (38,1), 8Б (69,8), 11А (63,5), 14А (61,9), 19А (69,8), 20А (28,6), 21Б (66,7), 23А (27), 26Б (22,2), 28Б (77,8), 30Б (71,4). Сума: 636,5%.

Стиль «суперництво» зустрічається у пунктах: 3А (34,9), 6Б (42,9), 8А (30,2), 9Б (22,2), 10А (14,3), 13Б (17,5), 14Б (38,1), 16Б (28,6), 17А (22,2), 22Б (17,5), 25А (54), 28А (22,2). Сума: 344,6%.

На другому етапі було проведено нормалізацію даних: загальна кількість відсотків у всіх відповідях дорівнювала 3002,4% (оскільки кожне з 30 питань містило два варіанти по 100%). Для визначення відносної частки кожного стилю у загальному масиві відповідей було розраховано питому

вагу кожного з них за формулою: Частка стилю (%) = (Сума відсотків стилю / 3002,4) × 100.

Методика Томаса-Кілманна має високу практичну значущість. У психології вона допомагає досліджувати особливості, що впливають на поведінку у конфліктах та визначати напрями розвитку навичок ефективного спілкування. Також її використовують в педагогіці, соціології та менеджменті. У організаційному середовищі цей інструмент застосовується для оцінки стилю управління та прийняття рішень, а також для розробки стратегій підвищення ефективності роботи команди. У навчальному середовищі застосування цієї методики сприяє формуванню культури відкритого спілкування та взаєморозуміння, що є важливим фактором у розвитку емоційного інтелекту. Завдяки методиці людина може навчитися розпізнавати свої поведінкові стратегії, аналізувати їхні переваги та недоліки й адаптувати їх залежно від конкретної ситуації. Її використання дозволяє знижувати рівень конфліктності, покращувати комунікацію та сприяти побудові гармонійних стосунків. Аналіз результатів у дослідженні сімейних конфліктів допомагає психологам визначити, які поведінкові стратегії є домінантними у родині, чи сприяють вони конструктивній взаємодії, а також які аспекти потребують корекції. Це важливо для розробки рекомендацій щодо покращення комунікації у сім'ї, навчання ефективним способам вирішення конфліктів та запобігання їхньому деструктивному впливу на психологічний стан членів родини.

Методика FACES-3 (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales) є одним із найбільш розповсюджених інструментів для дослідження особливостей сімейної взаємодії (Додаток В). Вона була розроблена Девідом Олсоном та його колегами в рамках циркумплексної моделі сімейної системи, яка поєднує елементи системного та структурного підходів у вивченні сімейних відносин. Українською мовою методика адаптована О. В. Павловою. Основною метою методики є оцінка рівня згуртованості та адаптивності в родині, що дозволяє визначити, наскільки гармонійна система

сімейних відносин, а також як члени сім'ї реагують на зміни та стресові ситуації.

Вона базується на двох ключових параметрах сімейного функціонування: згуртованості та адаптивності. Перший показник відображає ступінь емоційної близькості між членами родини, рівень взаємної підтримки та залученості у спільну діяльність. Згуртованість може варіюватися від відсутності емоційного зв'язку до надмірної взаємозалежності, що має вплив на автономію кожного члена родини. Другий показник відображає здатність сім'ї змінювати свою організацію, структуру ролей та правила у відповідь на внутрішні або зовнішні виклики. Гнучкість у взаємодії є важливим фактором стабільності сім'ї, тому що це дозволяє ефективно реагувати на труднощі в житті та адаптуватися до нових умов.

Оцінка здійснюється за допомогою опитувальника, який містить 20 тверджень щодо сімейної взаємодії. Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження відповідає їхнім уявленням про власну сім'ю. На основі отриманих результатів, сім'ї можна класифікувати за рівнями згуртованості та адаптивності, що дає змогу визначити їхній тип у межах циркумплексної моделі. Ця модель передбачає чотири основні типи сімейних систем: ригідні, структуровані, гнучкі та хаотичні.

Ригідні сім'ї мають низьку адаптивність і характеризуються жорсткою структурою у якій сімейні ролі та правила майже не змінюються. Це може забезпечувати передбачуваність і створювати відчуття безпеки, проте у кризових ситуаціях такі сім'ї виявляються нездатними до змін, що призводить до напруги і конфліктів. Натомість структуровані сім'ї зберігають баланс між стабільністю та гнучкістю, що сприяє ефективному функціонуванню сімейної системи. У таких родин є чіткі, але не надмірно жорсткі правила, що дозволяє кожному зберігати певний рівень автономії. Гнучкі сім'ї характеризуються високим рівнем адаптивності, що дозволяє їм швидко реагувати на зміни та розподіляти ролі залежно від обставин. Однак

надмірна гнучкість може спричиняти відсутність стабільності та передбачуваності, що негативно впливає на відчуття безпеки в сімейному середовищі. У хаотичних сім'ях, де адаптивність занадто висока, спостерігається відсутність чіткої організації, що може створювати відчуття невизначеності та нестабільності. Члени таких сімей часто не знають, які правила та межі існують, що може призводити до труднощів у міжособистісній взаємодії.

За згуртованістю сім'ї можуть бути роз'єднаними, помірно згуртованими, згуртованими або злитими. Роз'єднані сім'ї мають слабкий емоційний зв'язок, що призводить до відсутності підтримки. Помірно згуртовані сім'ї забезпечують певний баланс між автономією та взаємодією, що дозволяє зберігати незалежність, але при цьому залишатися емоційно залученими у сімейне життя. У згуртованих сім'ях спостерігається сильна емоційна підтримка, що створює відчуття безпеки та приналежності. У злитих сім'ях взаємозалежність між членами родини настільки висока, що це ускладнює особистісний розвиток і розмиває власні кордони.

Для визначення рівнів згуртованості та адаптивності сімейної системи було здійснено послідовний кількісний аналіз. На першому етапі всі твердження опитувальника були класифіковані відповідно до того, чи стосуються вони параметра згуртованості або адаптивності. На другому етапі для кожного блоку тверджень було обчислено середнє арифметичне значення, що дозволило отримати інтегральний показник по кожній шкалі. Далі результати інтерпретувалися відповідно до загальноприйнятої шкали FACES-3, згідно з якою: низький рівень відповідає середньому балу нижче 2,5; середній рівень у межах від 2,5 до 3,5; високий рівень – вище 3,5 бала. Середні значення за кожним твердженням було додатково переведено у відсотковий формат. Оскільки всі відповіді оцінювалися за п'ятибальною шкалою, максимальне можливе значення становить 5 балів. Відповідно, для обчислення відсоткової величини використовувалася стандартна формула: $(\text{Середнє значення} / 5) \times 100 = \% \text{ від максимуму}$. Таким чином, середній бал

кожного твердження відображає не лише кількісну вираженість того чи іншого аспекту згуртованості або адаптивності, але й дозволяє представити цей рівень у більш зручному для порівняння вигляді – у межах від 0% до 100%. У випадках, де формулювання твердження має обернений зміст, проводилося попереднє коригування середнього значення за формулою $6 - X$, де X – отриманий бал, що відповідає логіці шкали (тобто чим нижчий бал за змістом, тим вищий рівень згуртованості або адаптивності). Лише після цього результат переводився у відсотковий еквівалент.

Дана методика має високу практичну значущість та широко використовується у психології та сімейному консультуванні. Вона дозволяє оцінювати особливості функціонування сім'ї, аналізувати взаємозв'язок між членами родини та визначати потенційні проблеми у їхній комунікації. Завдяки цьому інструменту можна досліджувати рівень психологічного благополуччя, вплив сімейного середовища на формування особистості та адаптивність до соціальних змін. Ключова перевага методики полягає у можливості лаконічно та швидко отримати результати. Вона підходить як для дослідницьких цілей, так і для практичного застосування у сімейній терапії та психологічному консультуванні. Результати тестування можуть допомогти фахівцям визначити, які аспекти сімейних взаємин потребують корекції, а також розробити рекомендації для покращення взаєморозуміння та комунікації між членами родини. У контексті сучасних досліджень сімейної психології методика залишається актуальною, оскільки дозволяє аналізувати зміни у сімейній динаміці в умовах соціальних та економічних викликів. Вона дає змогу оцінити як зовнішні фактори впливають на функціонування сім'ї, а також як різні типи сімей реагують на зміни та адаптуються до них. Її використання в психологічній практиці сприяє підвищенню рівня усвідомленості сімей щодо власних моделей поведінки, що позитивно впливає на загальну якість сімейного життя.

Методика FES (Family Environment Scale) є одним із провідних інструментів для оцінки психологічної обстановки в сім'ї (Додаток С). Вона

була розроблена Рудольфом Моосом та Бернардом Моосом у 1980-х роках і з того часу широко використовується в психологічних дослідженнях сімейної динаміки, а також у консультуванні та терапії. Дана методика адаптована кандидаткою психологічних наук О. Г. Угрин. Мета методики полягає у тому, щоб дослідити сприйняття членами родини власного сімейного середовища, зокрема те, які аспекти міжособистісної взаємодії, особистісного розвитку та організаційної структури сім'ї впливають на її функціонування. Вона базується на підході до сім'ї як єдиної системи, в якій всі елементи взаємопов'язані. Методика допомагає визначити, які чинники впливають на взаємодію між членами сім'ї, які правила регулюють поведінку, як розподіляються ролі в родині, а також які цінності та установки домінують у сімейному житті. Методика складається з 90 тверджень на які респонденти відповідають «так» або «ні», щоб оцінити різні аспекти сімейного середовища. Усі твердження методики згруповано у десять субшкал, які охоплюють три ключові параметри функціонування родинної системи: міжособистісні стосунки, особистісний розвиток членів родини та організаційно-структурні характеристики.

До першого блоку належать такі субшкали: когезія, яка відображає ступінь емоційної близькості між членами родини та їхню здатність підтримувати одне одного; експресивність, що характеризує рівень відкритості у вираженні почуттів, думок, переживань і готовність до обміну емоціями; конфліктність, яка вказує на частоту виникнення суперечок, розбіжностей, напружених ситуацій, а також стиль реагування на стрес у родинній системі.

Другий містить шкали, які стосуються індивідуального зростання та цінностей в межах родинного життя. Зокрема, незалежність, яка відображає рівень самостійності, свободи вибору та прийняття рішень кожним членом родини; орієнтація на досягнення, яка свідчить про важливість успіху, відповідальності та прагнення до високих результатів у навчанні, професійній діяльності чи особистісних цілях; інтелектуально-культурна

орієнтація, що визначає інтерес родини до освітньої, мистецької, літературної, інтелектуальної активності, а також участі в культурному житті; морально-релігійна орієнтація, яка описує рівень дотримання моральних норм, традицій, ціннісних уявлень та релігійних переконань.

До третього блоку належать шкали, які оцінюють структурованість та дисципліну в родинному житті. Зокрема, організація, яка відображає наявність чітко визначених правил, планування побуту, відповідального ставлення до обов'язків і розподілу домашніх справ; контроль, який вказує на ступінь регламентованості поведінки, наявність зовнішнього тиску, суворого нагляду чи авторитарних впливів у родинній системі. Ця шкала дозволяє оцінити, наскільки родина функціонує в межах встановлених норм або, навпаки, діє гнучко та демократично.

Завдяки комплексному охопленню широкого спектру психологічних характеристик, ці десять субшкал надають цілісне уявлення про емоційний, ціннісний, поведінковий та організаційний виміри родинного життя. Оцінка відповідей дає змогу отримати детальну інформацію про особливості сімейних відносин, а також визначити сильні та слабкі сторони сімейної системи.

Для аналізу отриманих даних для кожного твердження було підраховано кількість відповідей «Так», після чого обчислено відсотковий показник позитивних відповідей серед усіх опитаних.

Розрахунок відсоткового співвідношення здійснювався за формулою:

$$P_i = (n_i / N) \times 100\%$$

За цією формулою: P_i – відсоток позитивних відповідей на i -те твердження; n_i – кількість респондентів, які відповіли «Так» на i -те твердження; N – загальна кількість респондентів (у даному дослідженні $N = 63$).

Надалі ці твердження були згруповані відповідно до десяти базових субшкал методики FES: когезія, експресивність, конфліктність, незалежність, орієнтація на досягнення, інтелектуально-культурна орієнтація, морально-релігійна орієнтація, організація, контроль, а також загальна активність і розвиток. Кожна субшкала включала по 9 тверджень. Для кожної субшкали обчислювалося середнє арифметичне значення відсотків позитивних відповідей за формулою:

$$\bar{P}_{\text{subscale}} = (1 / 9) \times \sum P_i$$

За цієї формулою: $\bar{P}_{\text{subscale}}$ – середній відсоток позитивних відповідей по конкретній субшкалі; P_i – відсотки відповідей «Так» на окремі твердження, що входять до субшкали.

Для узагальнення результатів або побудови загального показника використовувалась формула середнього арифметичного:

$$\bar{x} = (1 / n) \times \sum x_i$$

За цієї формулою: $\bar{x}$ – середнє значення для певної множини; x_i – окремі числові значення (наприклад, відсотки відповідей); n – кількість значень у вибірці.

Методика широко використовується у психологічному консультуванні та сімейній терапії. Вона допомагає фахівцям зрозуміти, які аспекти сімейної взаємодії потребують змін та розробити стратегії для покращення комунікації у родині. Крім того, цей інструмент застосовується у наукових дослідженнях для аналізу впливу сімейного середовища на розвиток особистості, рівень психологічного благополуччя та соціальну адаптацію. Завдяки своїй комплексності та детальному аналізу різних аспектів сімейного життя методика є надзвичайно цінним інструментом для роботи з родинами. Вона дозволяє не лише оцінити поточний стан сімейної системи, а й

визначити потенційні проблеми у взаємодії між членами сім'ї. Наприклад, сім'ї з низькою згуртованістю та високим рівнем конфліктності можуть мати труднощі у спілкуванні та емоційній підтримці. Високий рівень контролю у поєднанні з низькою відкритістю до змін може свідчити про надмірну авторитарність, яка може стримувати розвиток особистості членів сім'ї. Натомість сім'ї, які мають високу згуртованість, добре розвинену систему підтримки та відкритість до змін, зазвичай демонструють більш здорову модель функціонування.

Дослідження психологічних особливостей внутрішньосімейних конфліктів передбачає комплексний підхід, що поєднує оцінку стилів поведінки у конфліктах, характеристик сімейного середовища та рівня адаптивності й згуртованості родини. Використання методики Томаса-Кілманна дозволяє визначити переважаючі стратегії врегулювання конфліктів серед членів сім'ї, що є ключовим для розуміння їхньої взаємодії у напружених ситуаціях. Методика FACES-3 допомагає оцінити емоційну близькість та гнучкість сімейної системи, що впливає на здатність родини адаптуватися до змін і вирішувати суперечності. Методика FES дає змогу зробити загальний аналіз сімейного середовища, зокрема рівня підтримки, організації та відкритості до комунікації, що є важливими факторами у виникненні та розв'язанні конфліктів.

Окремою гіпотезою в межах цього дослідження стало припущення, що респонденти з низьким рівнем згуртованості частіше використовують стиль уникнення у конфліктних ситуаціях, ніж ті, у кого згуртованість вища. Ця гіпотеза базується на психологічному розумінні згуртованості як чинника емоційної близькості, підтримки, відкритості до взаємодії між членами родини. Висока згуртованість зазвичай супроводжується почуттям довіри, прийняття та взаємної відповідальності, що створює передумови для відкритого обговорення суперечностей, використання конструктивних стратегій вирішення конфліктів, зокрема співпраці чи компромісу. Натомість низький рівень згуртованості передбачає емоційну відстороненість,

фрагментованість родинних зв'язків, недостатню залученість у сімейні процеси. За таких умов конфліктні ситуації можуть сприйматися як загроза, а не як простір для діалогу. Тому уникнення стає зручною, хоч і не завжди ефективною, стратегією, яку респонденти можуть свідомо або несвідомо обирати замість прямого зіткнення з проблемною ситуацією. У контексті цього дослідження гіпотеза має прикладне значення, оскільки дозволяє з'ясувати, чи є зв'язок між якісними характеристиками сімейного середовища та конкретними поведінковими патернами у міжособистісній взаємодії.

Для перевірки цієї гіпотези було проаналізовано взаємозв'язок між рівнем згуртованості родини та схильністю респондентів до використання стилю уникнення у конфліктних ситуаціях. Було використано дані, отримані за методиками FACES-3 (оцінка згуртованості) та Томаса-Кілманна (визначення стилю поведінки у конфліктах). Кожному респонденту було присвоєно загальний бал згуртованості (на основі сумарної оцінки за 10 твердженнями шкали FACES-3; максимум – 50 балів) та окремий бал уникнення (відповідно до кількості обраних варіантів, що відповідають даному стилю у методиці Томаса-Кілманна; максимум – 12 балів). Загальна кількість респондентів становила 63 особи. На першому етапі перевірки гіпотези було здійснено розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між змінними «згуртованість» та «уникнення». Для цього використовувалась формула:

$$r = [\sum(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})] / \sqrt{[\sum(x_i - \bar{x})^2 \times \sum(y_i - \bar{y})^2]}$$

За цієї формулою: x_i – значення змінної уникнення для кожного респондента; y_i – відповідне значення змінної згуртованості; $\bar{x}$ і $\bar{y}$ — середні арифметичні значення по відповідних змінних. Ця формула дозволяє оцінити, наскільки зміни в одній змінній співвідносяться зі змінами в іншій. Значення коефіцієнта Пірсона варіюється в межах від -1 до +1: позитивне

значення вказує на прямий зв'язок (зі зростанням однієї змінної зростає інша), від'ємне – на зворотний зв'язок (одна змінна зростає, інша зменшується), значення близьке до нуля свідчить про відсутність лінійної залежності між змінними.

На другому етапі з метою уточнення результатів було здійснено порівняльний аналіз між двома групами респондентів: з низьким рівнем згуртованості (менше 35 балів) та з високим рівнем згуртованості (35 балів і більше). Для оцінки статистичної різниці між групами за показником уникнення застосовано U-критерій Манна-Уїтні. Для кожного учасника було враховано кількість вибраних тверджень, що відповідають стилю уникнення у методиці Томаса-Кілманна. Всі значення уникнення з обох груп об'єднуються в єдиний список та ранжуються. Кожному значенню присвоюється порядковий номер (ранг), відповідно до зростання. Потім обчислюється сума рангів кожної групи, після чого за формулою визначається значення статистики U. Формула виглядає так:

$$U = n_1 n_2 + n_1(n_1 + 1)/2 - R_1$$

За цією формулою: n_1 і n_2 – кількість спостережень у першій та другій групах; R_1 – сума рангів першої групи. Отримане значення U дозволяє визначити, наскільки відрізняються вибірки між собою, а рівень значущості p свідчить про наявність або відсутність статистично значущої різниці.

Перевірка гіпотези дозволяє зробити висновки про психологічні особливості внутрішньосімейних конфліктів та роль згуртованості як потенційного ресурсу або фактора ризику у сімейних взаєминах.

Отже, отримані результати за цими методиками дозволяють комплексно оцінити характер конфліктних процесів у сім'ї та виявити ключові фактори, що сприяють або, навпаки, ускладнюють їх конструктивне вирішення. Виявлені особливості допоможуть у розробці психологічних рекомендацій щодо підвищення ефективності сімейної взаємодії, зменшення рівня

напруженості у стосунках та формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У ході дослідження за методикою Томаса-Кілманна, були отримані дані, які дозволяють визначити провідний стиль поведінки сімей у конфліктній ситуації.

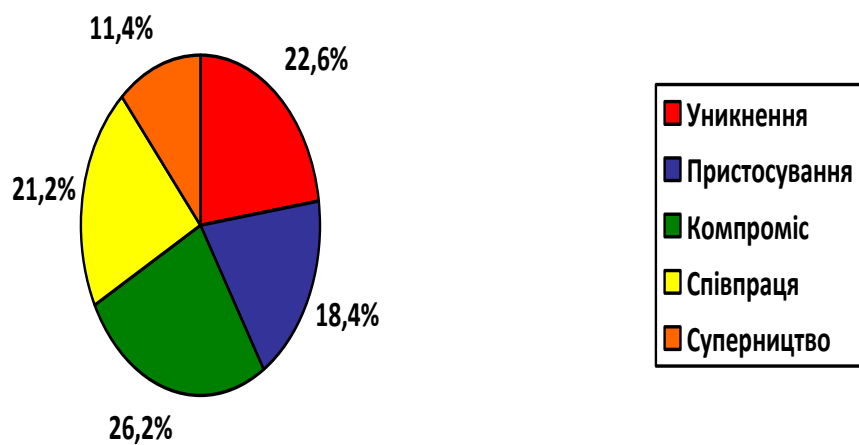


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл стилів поведінки сімей у конфліктних ситуаціях за методикою Томаса-Кілманна (адаптація С. М. Смолій).

Результати дослідження за методикою Томаса-Кілманна дозволяють зробити низку важливих спостережень щодо моделей поведінки, які переважають в сім'ях. Найвищий показник належить стилю компроміс (26,2%). Це свідчить про те, що значна частина опитаних сімей намагається вирішувати конфлікти шляхом взаємних поступок та зберігати інтереси обох сторін. Такий підхід є ознакою соціальної зрілості та готовності до діалогу навіть у напружених ситуаціях.

Менш вираженими, але також поширеними, стали стилі уникнення (22,6%) та співпраця (21,2%). Високий показник уникнення може

свідчити про обережність у конфліктних ситуаціях, бажання не допустити загострень або страх перед відкритою суперечкою. Водночас значна частка співпраці свідчить про наявність родин, у яких партнери готові разом знаходити оптимальні рішення, демонструвати взаємну підтримку, довіру та орієнтацію на довготривалий результат.

Стиль пристосування (18,4%) вказує на готовність частини респондентів поступатися власними інтересами заради збереження гармонії у стосунках. Така стратегія часто базується на цінностях лояльності, турботи про партнера або уникнення ескалації конфлікту.

Найменш вираженим став стиль суперництва (11,4%). Це свідчить про загальну тенденцію уникнення конфліктів за допомогою сили чи тиску. Тобто моделі поведінки не є типовими для більшості родин, які брали участь у дослідженні.

Варто зазначити, що розрив між рівнем поширеності стилів є відносно невеликим, що свідчить про різноманітність підходів до врегулювання конфліктів у сім'ях. Жоден стиль не домінує абсолютно, що можна інтерпретувати як гнучкість поведінки залежно від ситуації. Така варіативність вказує на відсутність жорстких моделей, натомість – на адаптивний підхід до взаємодії. Загалом, результати дослідження демонструють позитивну динаміку – більшість родин схильні до конструктивних форм поведінки, таких як компроміс і співпраця, що є передумовою для побудови здорових стосунків.

У межах проведеного дослідження було також використано шкалу FACES-3 яка дозволяє вивчити два ключові параметри функціонування родини: згуртованість (емоційна єдність між членами сім'ї) та адаптивність (здатність змінювати структуру ролей, правил, стилів поведінки відповідно до умов і потреб). Нижче наведено рівень вираженості тверджень у відсотках за шкалою згуртованості та адаптивності.

*Результати за шкалою згуртованості
відповідно до методики FACES-3 (адаптація О.В. Павлова)*

Таблиця 2.2

Твердження	Рівень вираженості (%)
Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї.	80,2%
Члени нашої сім'ї більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним.	80,0%
Єдність дуже важлива для нашої сім'ї.	79,0%
Члени нашої родини відчують себе дуже близькими один до одного.	77,4%
Ми радімося один з одним при прийнятті рішень.	77,2%
Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою.	76,2%
На сімейних заходах присутні більшість членів сім'ї.	74,2%
Нам важко уявити, що ми могли б зробити всією сім'єю.	73,4%
Ми любимо проводити вільний час усі разом.	70,6%
Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі.	68,8%

Аналіз рівня вираженості окремих тверджень, що стосуються згуртованості сімейної системи, демонструє чітку тенденцію до високого рівня емоційного зв'язку та підтримки між членами родини. Зокрема, відзначається висока відкритість до друзів інших членів сім'ї (80,2%) та відсутність емоційного відчуження (80%). Домінують такі аспекти, як важливість єдності (79,0%), відчуття близькості (77,4%) та спільне прийняття рішень (77,2%). Сім'ї також активно звертаються один до одного за

допомогою (76,2%), беруть участь у спільних заходах (74,2%) і цінують спільне дозвілля (70,6%). Нижчі показники спостерігаються щодо орієнтації на вузьке сімейне коло (68,8%) та труднощів в організації спільних активностей (73,4%). Тобто більшість сімей, представлених у вибірці, демонструють високий рівень емоційної єдності та сприятливу атмосферу.

*Результати за шкалою адаптивності
відповідно до методики FACES-3 (адаптація О.В. Павлова)*

Таблиця 2.3

Твердження	Рівень вираженості (%)
Діти самостійно обирають форму поведінки.	72,0%
При вирішенні проблеми враховуються пропозиції дітей.	70,6%
У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками.	68,2%
Кожен член нашої сім'ї може бути лідером.	67,6%
Домашні зобов'язання можуть переходити між членами сім'ї.	62,0%
Важко сказати, хто в нас у сім'ї лідер.	53,0%
У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.	52,4%
Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї.	50,2%
Покарання обговорюються батьками разом з дітьми.	49,6%
Правила у нашій сім'ї змінюються.	45,8%

На основі представлених даних можна зробити висновок, що в досліджуваних сім'ях спостерігається помірний рівень гнучкості, з певними

елементами відкритості до змін, але й з тенденцією до збереження традиційних структур. У більшості родин враховуються пропозиції дітей при вирішенні проблем (70,6%), діти мають певну самостійність у виборі форми поведінки (72,0%), а також кожен член сім'ї здатен бути лідером (67,6%) і домашні зобов'язання можуть переходити між членами родини (62,0%). Водночас сім'ям може бути складніше адаптуватися до змін у способі виконання повсякденних справ (50,2%), обговоренні покарань батьками разом з дітьми (49,6%) та зміні правил у сім'ї (45,8%). Також спостерігається певна невизначеність щодо лідерства (53,0%) та чіткості домашніх обов'язків (62,0%), а більшість рішень все ще приймається батьками (68,2%), що може свідчити про домінування вертикальної структури.

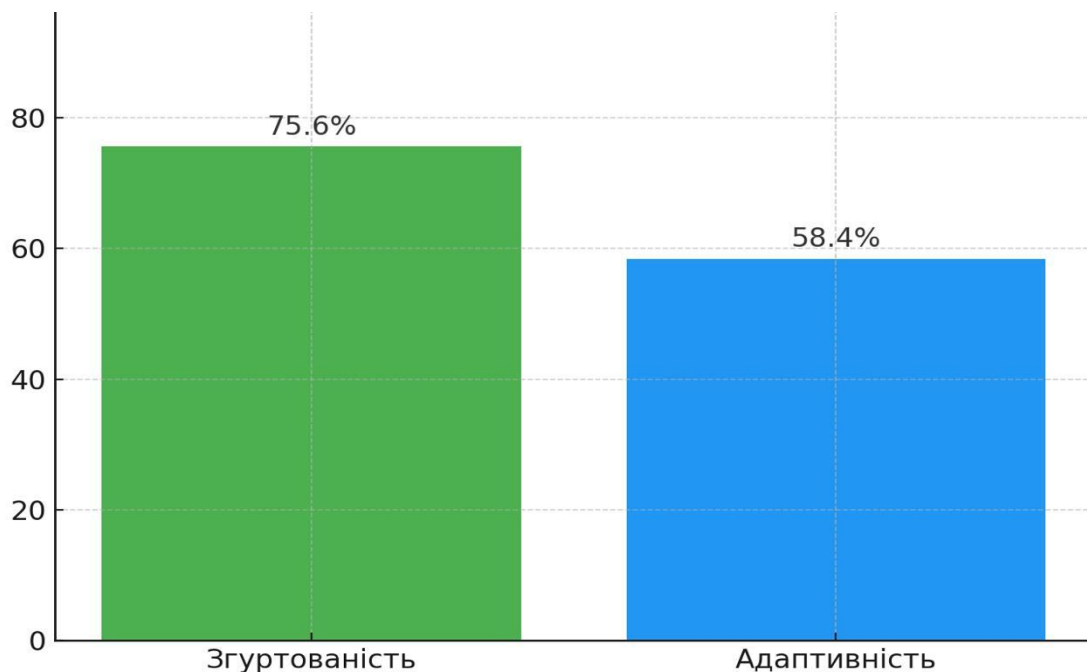


Рис. 2.2. Результати за шкалою згуртованості та адаптивності відповідно до методики FACES-3 (адаптація О.В. Павлова).

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що показник згуртованості у досліджуваних сім'ях становить 75,6% від максимально можливого значення, що відповідає високому рівню за шкалою інтерпретації FACES-3. Це свідчить про присутність емоційної близькості, взаємної

підтримки та бажання членів родини проводити час разом. У свою чергу, показник адаптивності становить 58,4%, що відповідає середньому рівню. Це означає, що сім'ї мають здатність до гнучкого реагування на зміни, однак окремі аспекти адаптивного функціонування потребують подальшого розвитку.

Отже, сім'ї демонструють єдність та міцність, але варто звернути увагу на розвиток гнучкості та адаптивності у відповідь на життєві виклики та зміни, щоб досягти ще більш гармонійного функціонування. Результати дослідження підтверджують важливість оцінки як рівня згуртованості, так і адаптивності в контексті вивчення внутрішньосімейних конфліктів. Саме баланс між цими параметрами сприяє підтримці психологічно здорового та стабільного середовища у родині.

Для вивчення психологічних особливостей сімейного середовища, було проведено опитування за допомогою шкали FES. На основі обчислення відсоткових показників по кожній субшкалі отримано наступні результати, які представлені в таблиці нижче.

*Результати аналізу субшкал
за методикою FES (адаптація О. Г. Угрин)*

Таблиця 2.4

Субшкала	Відповіді «Так» (%)
Морально-релігійна орієнтація	59,8%
Експресивність	58,9%
Конфліктність	55,0%
Незалежність	54,9%
Орієнтація на досягнення	50,8%
Організація	50,6%
Когезія	48,2%

Загальна активність/розвиток	46,9%
Інтелектуально-культурна орієнтація	44,3%
Контроль	35,4%

На основі отриманих даних можна зазначити, що родинне середовище респондентів є неоднорідним і поєднує як позитивні характеристики, так і можливі проблемні зони. Однією з помітних тенденцій є домінування морально-релігійної орієнтації в системі сімейних цінностей (59,8%). Більшість опитаних демонструють прихильність до традиційних уявлень про добро, справедливість, обов'язок і моральні принципи. Це дає підстави стверджувати, що в багатьох родинах існують етичні орієнтири, які підтримують загальний баланс і регулюють взаємини між членами сім'ї. Ці уявлення не завжди пов'язані з релігійністю в класичному розумінні, проте вказують на значення моральних норм у внутрішньосімейному житті.

Родинне спілкування характеризується відносно високим рівнем емоційної відкритості (58,9%). Члени сімей, згідно з відповідями, не схильні приховувати свої почуття, мають змогу висловлюватися прямо і без осуду. Це є позитивною рисою, яка сприяє формуванню довірливих стосунків і зниженню напруги у разі виникнення непорозумінь. Водночас рівень конфліктності (55,0%) вказує на те, що відкрите вираження емоцій не завжди супроводжується вмінням вести діалог без загострень. Отже, емоційна доступність у поєднанні з відсутністю навичок конструктивного вирішення конфліктів може ставати джерелом певної внутрішньої напруги.

Однією з характерних рис родинного середовища респондентів є помірна, але виражена незалежність членів сім'ї (54,9%). Більшість опитаних зазначають, що мають змогу приймати рішення самостійно, діяти автономно і не відчують надмірного тиску з боку інших. Це може свідчити про демократичний стиль взаємодії, в якому враховуються індивідуальні потреби та особистий простір. Проте такий стиль, як показали результати шкали

контролю (35,4%), не завжди поєднується з чіткою структурою. Низький рівень контролю вказує на відсутність встановлених правил, ролей та відповідальності. У деяких випадках це може означати довіру і гнучкість, але в інших свідчити про неорганізованість, порушення меж і хаотичну модель функціонування.

Особливої уваги потребує рівень когезії (згуртованості) членів родини (48,2%). Цей показник виявився нижчим за середній, що свідчить про недостатній рівень підтримки, емоційного об'єднання і спільності цілей. Є ймовірність, що члени родини взаємодіють більше на індивідуальному рівні, ніж як єдина система. Це також корелює з результатами шкал, що стосуються культурного дозвілля, інтелектуального розвитку (44,3%) та спільної активності (46,9%). Низький рівень інтелектуально-культурної орієнтації вказує на обмежену участь родини в освітніх, мистецьких чи суспільних заходах. У таких умовах зменшується кількість точок дотику між членами сім'ї, що ще більше послаблює згуртованість і може формувати відчуття емоційної віддаленості.

Досліджені родини демонструють важливі потенціали, тобто мають моральні орієнтири, є емоційно відкритими та надають простір для незалежності. Водночас спостерігається знижена згуртованість, слабка участь у спільному дозвіллі, недостатня організаційна структура та нечіткість внутрішньосімейних правил. Ці аспекти можуть не проявляти себе критично в повсякденному житті, однак за умов стресу або кризових ситуацій вони стають факторами ризику, які послаблюють функціонування родини як єдиної системи. Таким чином, для забезпечення гармонійного родинного середовища доцільним є розвиток як емоційної підтримки, так і спільної активності, а також створення гнучкої, але структурованої системи взаємодії.

У межах емпіричного дослідження була перевірена гіпотеза про те, що респонденти з низьким рівнем згуртованості частіше застосовують стиль уникнення у конфліктних ситуаціях, ніж ті, у кого згуртованість є високою. Для перевірки гіпотези було проведено кореляційний аналіз між рівнем

згуртованості в родині та схильністю до уникнення конфлікту. Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона показав наявність дуже слабкого зворотного зв'язку між змінними ($r = -0,10$) при рівні значущості $p = 0,425$. Це свідчить про відсутність статистично достовірної залежності між показниками згуртованості та уникнення у вибірці з 63 респондентів. Отриманий результат свідчить про те, що зміни в одному показнику не супроводжуються стабільними змінами в іншому, і жодна з ознак не має вираженого впливу на іншу у лінійній залежності. Для перевірки статистичної значущості відмінностей між цими групами за показником уникнення було застосовано U-критерій Манна-Уїтні. Результати показали, що середній бал уникнення у респондентів з низькою згуртованістю становив 7,1, тоді як у групі з високою згуртованістю – 6,58. Однак отримане значення статистики $U = 483,0$ при рівні значущості $p = 0,433$ також не дозволяє вважати виявлену різницю між групами статистично достовірною.

За результатами обох видів статистичного аналізу – як кореляційного, так і порівняльного – гіпотеза про існування зворотного зв'язку між рівнем згуртованості та схильністю до уникнення у конфліктних ситуаціях не підтвердилася. Хоча емпіричні дані демонструють певну тенденцію до вищого рівня уникнення в умовах емоційної віддаленості в родинному середовищі, ця тенденція не набуває статистичної вагомості в межах дослідженої вибірки. У зв'язку з цим гіпотеза вважається не підтвердженою, а отримані результати можуть бути використані як підґрунтя для подальших досліджень із залученням більшої вибірки або з урахуванням інших впливових змінних, що характеризують психологічне середовище родини.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що у більшості родин домінують конструктивні моделі взаємодії. У розв'язанні конфліктів переважають стилі компромісу та співпраці. Також сім'ї демонструють високий або помірний рівень згуртованості родин та структуровано-гнучкий характер адаптивності. Окремі сфери, які потребують вдосконалення стосуються підвищення рівня когезії, розширення культурно-інтелектуальної

взаємодії та укріплення сімейних ролей. Хоча гіпотеза про зворотний зв'язок між рівнем згуртованості та уникненням не була підтверджена статистично, результати дозволяють зафіксувати певну тенденцію, яка потребує додаткового вивчення. Це відкриває можливість для подальших досліджень з урахуванням додаткових змінних або із залученням ширшої вибірки.

2.3. Практичні рекомендації сім'ям для вирішення конфліктів

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження можна сформулювати низку практичних рекомендацій, які спрямовані на підтримку і вдосконалення процесу конструктивного вирішення конфліктів у сімейному середовищі.

1. Важливо не лише зберігати наявні форми конструктивної поведінки, а й активно підтримувати їх через розвиток емоційного інтелекту, навичок емпатичного слухання та формування середовища, де кожен має можливість відкрито висловити власні переживання й потреби. У цьому контексті надзвичайно ефективними є техніки ненасильницького спілкування, які передбачають послідовне формулювання висловлювань через констатацію факту, прояв емоцій, ідентифікацію потреби та висловлення прохання. Використання таких підходів дозволяє уникати звинувачень та сприяє досягненню взаєморозуміння та прийняття. Також корисною практикою є застосування «Я-повідомлень», які знижують напругу в діалозі й сприяють емоційній безпеці в комунікації. Особливу увагу варто приділити ролі батьків у формуванні емоційного середовища родини. Їхнє вміння давати приклад конструктивної поведінки, визнавати власні помилки, формувати довіру та відкритість має ключове значення. Батьки можуть свідомо формувати правила сімейної взаємодії, які ґрунтуються на взаємоповазі, визнанні прав кожного члена родини, прозорості рішень та узгодженості в діях. Це сприяє підвищенню відчуття безпеки та справедливості, що, у свою

чергу, зменшує рівень тривожності та внутрішньої напруги у родині (Вінс, Кобільник, 2024).

2. Варто підтримувати та розвивати сімейну згуртованість через створення спільних традицій, ритуалів і стабільних форм спільного дозвілля. Такі практики є потужним інструментом емоційного об'єднання членів родини, оскільки формують у них відчуття приналежності, єдності та значущості. Це можуть бути щотижневі родинні вечори, пікніки, сімейні обіди, перегляд фільмів, спільне приготування їжі, святкування різних подій. Подібні ритуали набувають символічного значення і закріплюють внутрішню стійкість родинної системи. Особливо цінним є запровадження практики регулярних родинних зборів – це можуть бути зустрічі, під час яких члени родини має змогу обговорити актуальні питання, висловити свої емоції, поділитися переживаннями чи досягненнями. Такий формат сприяє створенню безпечного психологічного простору, де кожен має висловитися і де обговорення не переходить у звинувачення, а зосереджується на пошуку спільних рішень. Це сприяє розвитку навичок активного слухання, взаємоповаги та вміння домовлятися. Окрім того, регулярна взаємодія через спільні ритуали зміцнює емоційні зв'язки між поколіннями, формує у дітей позитивний образ родинного життя та передає цінності, які матимуть тривалий вплив. Згуртовані родини демонструють вищу стійкість до стресових впливів, адже члени такої системи відчують, що можуть розраховувати одне на одного у складні моменти. Створення таких форм взаємодії не потребує великих ресурсів, але має велику цінність, оскільки вчить родину бути разом не лише у кризах, а й у повсякденному житті. Традиції, спільні активності та регулярні сімейні збори стають не лише способом зміцнення згуртованості, а й механізмом для зниження ймовірності виникнення прихованих конфліктів, оскільки дозволяють своєчасно виявляти напруження та підтримувати відкритість родинної системи (Турбан, 2015).

3. Необхідно розвивати навички емоційної регуляції, особливо у дітей та підлітків. Саме ця вікова група є найбільш вразливою до емоційних

навантажень, що може провокувати імпульсивні реакції. Систематична робота над емоційною регуляцією дозволяє не лише запобігти деструктивній поведінці, а й сприяє формуванню більш стійкої, свідомої особистості. Серед ефективних інструментів варто виокремити використання щоденників емоцій, які допомагають виражати свої почуття, відстежувати зміни настрою та шукати причини тих чи інших емоційних станів. Це розвиває навичку здатність розпізнавати й описувати власні переживання. Не менш важливими є практики усвідомлення, зокрема дихальні вправи, сканування тіла, фокусування на тілесних відчуттях або техніки «заземлення». Вони дозволяють повертати людину до стану внутрішньої рівноваги в моменти психоемоційного збудження або напруги. Дієвим напрямом є також арт-терапевтичні підходи, які дають змогу висловлювати складні або суперечливі почуття через творчість. Малювання, створення колажів, ліплення з глини допомагає структурувати внутрішні переживання та створює безпечний простір для прояву емоцій. Особливо це корисно для тих, хто має труднощі з вербалізацією або схильність до психосоматичних реакцій. У довгостроковій перспективі такі практики сприяють розвитку стресостійкості, підвищенню толерантності до фрустрацій, зниженню імпульсивності та загальному зменшенню деструктивних форм поведінки, таких як агресія, замкнутість чи емоційне відчуження. Діти та підлітки, які вміють розпізнавати, називати та регулювати свої емоції, демонструють вищий рівень соціальної адаптації, що позитивно позначається на якості їхніх стосунків у родині та поза нею (Вінс, Кобільник, 2024).

4. Доречно своєчасно визначати та коригувати сімейні ролі. Упродовж життєвого циклу родини ці ролі природно змінюються: діти зростають і поступово набувають автономії, що потребує перегляду їхніх обов'язків і рівня відповідальності; батьки змінюють свою позицію від контролю до підтримки, навчаються відпускати, довіряти та делегувати. Партнери часто адаптують свої функції залежно від змін життєвих обставин, наприклад, народження дитини, кризи середнього віку, зміна роботи, догляд за літніми

батьками тощо. Чітке усвідомлення цих змін дозволяє уникнути непорозумінь, прихованих образ, конфліктів через розбіжності в очікуваннях або несвідомого опору змінам. Часто джерелом напруги стає те, що один із членів родини продовжує діяти за старим сценарієм, тоді як інший вже перейшов до нового. Батьки можуть продовжують надмірно опікуватись дорослою дитиною або один з партнерів очікує допомоги, але не проговорює власні потреби. У цьому контексті надзвичайно корисними можуть бути рольові дискусії або неформальні «рольові ігри» у сімейному колі, під час яких всі мають змогу озвучити власні уявлення про свої та чужі функції, межі відповідальності та очікування. Такий формат не лише сприяє кращому взаєморозумінню, а й відкриває простір для емоційного зворотного зв'язку, узгодження позицій і навіть перегляду раніше неусвідомлених норм. Наприклад, родина може обговорити, що означає бути партнером в той чи інший період, яка очікується підтримка, які обов'язки кожен готовий взяти на себе. Ці розмови створюють умови для більш гнучкого, адаптивного розподілу ролей відповідно до актуальних потреб і можливостей кожного члена родини. Це не лише запобігає накопиченню невдоволення та емоційного вигорання, а й посилює відчуття справедливості, взаємної підтримки та поваги. Зміна ролей у родині – це не криза, а природна складова розвитку системи. Чим свідомішим буде цей процес, тим легше родина адаптується до нових викликів без втрати внутрішньої стабільності (Крамченкова, Чепелєва, 2022).

5. Важливо не нехтувати допомогою сімейного психолога або психотерапевта. У суспільстві є стереотипи щодо психотерапії, проте сучасна практика доводить, що сімейне консультування – це не ознака слабкості, а, навпаки, свідчення відповідального ставлення до добробуту родини. Психолог допомагає побачити себе і партнера з іншої сторони, розпізнати приховані конфлікти, потреби, моделі поведінки, які можуть бути деструктивними. Зустрічі з фахівцем дозволяють налагодити комунікації, встановити нові правила взаємодії, підтримати членів родини в періоди змін,

втрат або емоційного вигорання. Звернення до сімейного психолога особливо рекомендоване у випадках повторюваних конфліктів, які мають хронічний характер або супроводжуються емоційною відстороненістю, знеціненням, образами. Також консультації є корисними у періоди життєвих криз, зокрема народження дитини, перехід до підліткового віку, втрата роботи, смерть близького родича тощо. Саме в ці моменти родина потребує зовнішньої підтримки та формування нової та стійкої моделі функціонування. Окрім того, консультативна робота з психологом може мати профілактичну функцію і допомогти членам родини краще зрозуміти себе й одне одного ще до того, як конфлікти стануть критичними. Важливо підкреслити, що успіх у розв'язанні сімейних конфліктів залежить не лише від опанування певних технік комунікації чи використання психологічних втручань, а передусім від внутрішньої готовності кожного члена родини до рефлексії, усвідомлення власного внеску у конфліктну ситуацію та щирого прагнення до змін. Така готовність не виникає миттєво, а формується через досвід прийняття, емпатії та взаємної підтримки, коли кожен відчуває себе важливим і визнаним у родинній системі. У процесі вирішення конфліктів надзвичайно важливим є не лише аналіз дій іншої сторони, а здатність оцінити, що у власній поведінці могло спричинити ескалацію і що можна змінити для покращення стосунків. Це стає основою відповідального та зрілого способу взаємодії, коли конфлікт є можливістю побачити себе зі сторони та зробити крок до особистісного зростання. Тому одним з головних завдань родини є створення середовища в якому помилки не караються, а зворотний зв'язок подається не у формі критики чи приниження, а як підтримка у процесі саморозвитку. На практиці це може проявлятися через прості, але надзвичайно важливі речі, наприклад, щире вибачення, вміння слухати без перебивання, визнання власних помилок, подяка за відвертість іншого. У результаті формується емоційно безпечне середовище, у якому можливе переосмислення конфліктів і побудова нових, глибших рівнів довіри. Такі родини сім'ї відкриті до змін і мають найбільший потенціал до розвитку емоційної зрілості, стійкості у

кризах та збереження глибоких, теплих стосунків упродовж усього життєвого циклу (Федоренко, 2021).

6. Для подружжя доцільним може стати впровадження звички якісно проводити час разом. Домовлятися не лише про обговорення проблем, а й про обмін планами, вдячністю, очікуваннями, теплими словами. Це створює простір для покращення взаєморозуміння і запобігає накопиченню образ. Можна запланувати вечори без використання мобільних телефонів, спільні прогулянки, приготування їжі, перегляд фільмів з подальшим обговоренням. Орім того, в основі стабільного подружжя лежить здатність кожного визнавати свою зону відповідальності у спільному житті та конфліктах. Часто суперечки загострюються саме через небажання бачити свій внесок у проблему і зосередження уваги лише на недоліках партнера. Проте конфлікт не є одностороннім процесом. Його успішне подолання можливе лише за умови активної участі обох сторін, готовності до діалогу, пошуку компромісу, визнання помилок і готовності змінюватися. Корисною може бути практика «дзеркального слухання», коли один з партнерів висловлює свою позицію, а інший спочатку повторює її своїми словами для перевірки розуміння, перш ніж відповісти. Це знижує ризик непорозумінь та дає змогу уникнути інтерпретацій через вплив власних переживань. Також важливо пам'ятати, що емоційна близькість не є сталою і її потрібно свідомо підтримувати, навіть у тривалих стосунках. Це вимагає зусиль обох партнерів, але завдяки цьому знижується рівень образ і розчарування, зменшується ймовірність емоційного віддалення, посилюється відчуття взаємної підтримки. Подружжя, яке регулярно приділяє час та увагу своєму емоційному зв'язку, значно легше долає кризи та зміцнює стосунки на довготривалий час (Сингаївська, Лукаш, 2021).

7. Для батьків однією з основних практичних рекомендацій є розвиток емоційної близькості у стосунках з дітьми. В умовах сучасного ритму життя, коли батьки часто перевантажені роботою, побутом та іншими турботами справжній контакт може поступово витіснятися символічними проявами

турботи, наприклад, подарунками, настановами, розпорядженнями або просто фізичним забезпеченням потреб дитини. Проте ці дії не завжди замінюють справжній емоційний зв'язок, якого діти гостро потребують. Для того, щоб його встановити важливо якісно проводити час. Важливо звертати увагу на тут і зараз, відкладати справи, поспіх і зосереджуються на дитині. Встановлення зорового контакту, щирі запитання, обійми, теплий тон голос є простими, але надзвичайно дієвими інструментами для підтримки. Ще однією важливою складовою є техніка активного слухання. Вона передбачає емоційну залученість і бажання зрозуміти, що саме стоїть за словами дитини, які потреби чи почуття вона намагається висловити. Підтримка без осуду та нав'язування рішень, дозволяє дитині відчувати свою значущість і безпеку в контакті з батьками. Цікавитись повсякденним життям не означає лише контролювати виконання домашніх завдань або успішність. Важливо дізнаватись про улюблені речі, ставлення до друзів та оточення. Також важливо дотримуватись послідовності у проявах емоційної підтримки. Дитина повинна розуміти, що може звернутися у будь-який момент і поділитися як позитивними, так і неприємними речима. Регулярні розмови про емоції, думки та настрої допомагають розвинути здатність до рефлексії, навчають дитину аналізувати власні переживання, розуміти себе та інших. Це є основою для розвитку емоційного інтелекту та психологічної стійкості. Практики, які допомагають зміцнити емоційний зв'язок між батьками і дітьми, можуть бути як структурованими, так і невимушеними. Головне, щоб вони були щирими, стабільними й враховували індивідуальні особливості дитини. Емоційна близькість між батьками й дітьми не встановлюється автоматично. Важливо пам'ятати, що це процес який потребує регулярної уваги. Проте саме це створює безпечний простір до якого дитина буде прагнути в моменти невпевненості чи стресу, а також стане основою для побудови зрілих стосунків у майбутньому. У роботі з дорослими дітьми конфлікти часто мають неочевидний, але глибинний характер, що стосується незавершеної сепарації, нечітких меж відповідальності або нерозумінні нової

структури взаємин. У багатьох родинах, де зв'язки були тісними впродовж дитинства, перехід від залежної до автономної ролі дитини не супроводжується певним переосмисленням. Тому батьки можуть продовжувати діяти з позиції контролю, опіки або надмірного втручання, тоді як дорослі діти природно прагнуть самостійності, самовираження і визнання себе як повноцінних суб'єктів. У таких випадках конфлікти можуть набирати пасивно-агресивної форми і проявлятися у роздратуванні, замкнутості, униканні контактів, знеціненні порад. Важливо розуміти, що дорослі діти є повноправними учасниками взаємин, мають особисті межі, власні життєві цінності та потреби. Для батьків важливим є перехід від ролі керівника до ролі рівноправного співрозмовника, що потребує перегляду звичних моделей поведінки. Одним з ефективних способів запобігання конфліктів є відкрите проговорення очікувань, меж, форм підтримки та рівня залученості. Ці розмови можуть бути незвичними та незручними на початку, однак вони формують атмосферу довіри й поваги, знижують емоційну напругу та допомагають обом сторонам адаптуватися до нових ролей. Батьки вчать бачити свою дорослу дитину як окрему особистість із власними життєвими орієнтирами, а діти краще розуміти очікування батьків, які не завжди встигають за темпом змін. Корисним може бути ухвалення домовленостей стосовно кількості особистого простору, прийнятних форм турботи, обговорення тих чи інших тем. Це ще краще укріплює емоційний зв'язок і дозволяє бути чесними й незалежними від розчарувань та надмірних очікувань. Стосунки між дорослими дітьми й батьками можуть стати джерелом взаємної підтримки, обміну досвідом та поваги, якщо будуть побудовані на гнучкості, відкритості до змін та визнанні нової ролі кожної сторони (Кравчук, 2021).

8. Для родин, що хочуть розвиватися проактивно, корисними можуть бути спільні тренінги з розвитку емоційного інтелекту, участь у групах підтримки, читання психологічної літератури та перегляд навчальних відео з подальшим обговоренням. Такі заняття сприяють розвитку емпатії, здатність

до рефлексії, терпимості до різних поглядів, а також знижують схильність до імпульсивних або агресивних реакцій у конфліктних ситуаціях. Важливим ресурсом також є участь у групах підтримки для родин, де можна поділитися власним досвідом, отримати зворотний зв'язок і підтримку в колі людей із подібними труднощами. Це створює відчуття, що сім'я не наодинці з викликами, а має простір для колективного зростання. Регулярне читання психологічної літератури, спільний перегляд освітніх або мотиваційних відео з подальшим обговоренням змісту – це форма якісної комунікації та підґрунтя для кращого розуміння внутрішнього світу кожного з членів родини. Особливої уваги заслуговує практика ведення «родинного щоденника», яка сприяє усвідомленню власних емоцій та розвитку навичок відкритого спілкування. Щотижня кожен записує свої думки, емоції, досягнення, подяки, складнощі чи запитання до інших. Потім у певний день та у комфортній атмосфері родина обговорює ці записи разом. Це сприяє зниженню напруги, кращому розумінню один одного, а також формує звичку ділитися не лише інформацією, а й переживаннями. Такі практики не лише зміцнюють внутрішню згуртованість, а й відображають шлях, який сім'я пройшла разом з усіма викликами та досягненнями. У довгостроковій перспективі це сприяє формуванню стійкої, відкритої та емоційно зрілої родинної системи, що здатна не лише вирішувати конфлікти, а й активно розвиватися не дивлячись зовнішні обставини (Яковенко, 2018).

9. Варто розглядати конфлікти як можливість для особистісного росту. Усвідомлення конфлікту дозволяє змінити фокус уваги з пошуку винного на пошук причин і можливостей для зміцнення взаєморозуміння. У цьому контексті доцільно впровадити практику розбору конфлікту, що передбачає спільний аналіз ситуації після її завершення. Цей процес може відбуватись у спокійній атмосфері, коли всі стабільно себе почувають і готові до відвертої розмови без взаємних звинувачень. Коже може розібратися в тому, що стало причиною конфлікту, які реакції та емоції виникали в моменті, що могло допомогти краще впоратись з ситуацією. Такий аналіз має ґрунтуватися на

принципах відкритості, взаємоповаги й безумовного прийняття. Головна сформувати навички розуміння емоцій, надання адекватного зворотного зв'язку та спільного пошуку рішень. Це також допомагає виявити приховані потреби або повторювані моделі поведінки, які варто змінити. Особливо цінним є те, що така практика формує у дітей та підлітків уміння аналізувати конфліктні ситуації не через провину. Вони вчаться бачити власну роль у ситуації, брати за неї відповідальність і при цьому не втрачати відчуття власної гідності. Практика сприяє кращому пізнанню себе та інших, зниженню рівня напруги в майбутньому, а також формує здорову модель взаємодії, де проблеми стають точками зростання, а не роз'єднання (Саврасов, Панасенко, Семенков, 2025)

10. В умовах повномасштабного вторгнення, яке стало потужним викликом для всіх родин, важливо зосередитись не лише на загальних рекомендаціях щодо взаємодії, а й на особливостях підтримки одне одного в умовах тривалої небезпеки. Насамперед необхідно визнати, що психоемоційне напруження є нормальним явищем у ненормальних обставинах. Це означає, що родинні конфлікти у період війни можуть виникати частіше і бути більш емоційно насиченими. Сам факт конфлікту не варто сприймати як проблему, а як сигнал до необхідності вести діалог і шукати нові форми адаптації. Водночас надзвичайно важливо навчитися давати простір для прояву емоцій іншим членам родини. Коли один з учасників системи переживає сильну тривогу, стан апатії, роздратування або гнів – це не завжди вимагає негайного реагування. Психологічна перша допомога полягає у здатності бути поруч, але без тиску. Розуміння того, що хтось є поруч і готовий надати підтримку створює простір для безпечного контакту. У практиці сімейного консультування у кризових умовах добре працює техніка «емоційної валізи». Вона полягає у тому, що кожен член родини на аркуші паперу або подумки уявляє валізу і складає туди все, що хвилює, турбує або тисне. Потім це обговорюється в колі родини і вирішується, що можна перекласти, залишити або викинути. Така символічна

вправа допомагає структурувати переживання та зняти емоційну напругу. Для родин, де є військовослужбовці, або тих, хто був змушений залишити дім, дуже важливо підтримувати зв'язок у будь-якій доступній формі, наприклад, листування, дзвінки, голосові повідомлення. Емоційна підтримка, навіть у невеликому обсязі, має важливе значення для збереження відчуття приналежності. Діти в умовах війни особливо чутливі до емоційних переживань дорослих. Рекомендації для батьків у цей період включають, зокрема, чесну, але дозовану розмову про події, що відбуваються навколо. Також можна створити щоденний ритуал безпеки, який символізує стабільність. Це слугує опорою, яка знижує рівень тривожності та допомагає дитині інтегруватися у світ, де не дивлячись на загрози є також любов, підтримка та стійкість. Звернення до фахівців у період війни набуває особливої цінності. Наразі це не ознака слабкості, а один з найважливіших ресурсів збереження родинної єдності. Завдяки безкоштовним державним та громадським ініціативам, кожна родина може звернутися по допомогу навіть у найвіддаленіших місцях країни. Участь у психологічному консультуванні допомагає не лише вирішити конфлікти, а й організувати родинну систему в умовах нової реальності, надати ресурси для тривалого функціонування, навіть попри втрати, розлуку чи зневіру (Шинкаренко, 2022).

Загалом, запропоновані практичні рекомендації відображають потребу в багатовимірному підході до розв'язання конфліктів у родині. Їх реалізація сприятиме не лише зниженню частоти або інтенсивності конфліктних ситуацій, але й загальному покращенню якості сімейного життя, зміцненню внутрішніх зв'язків, формуванню емоційної підтримки та взаємної поваги. Створення простору, де кожен член родини може бути почутим, прийнятим та визнаним є запорукою здорової та стійкої сімейної системи, здатної не лише долати кризи, а й розвиватися в умовах змін.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що більшість родин вже мають потенціал до гармонійного функціонування та конструктивного розв'язання конфліктів. Запропоновані практичні

рекомендації спрямовані на зміцнення цього потенціалу, подолання окремих вразливих місць і формування більш стійкої, гнучкої та емоційно здорової родинної системи. У доброзичливій, відкритій атмосфері, де кожен має право на власну думку і підтримку, навіть найгостріші конфлікти можуть стати ресурсом для переосмислення ситуацій, зближення та розвитку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Отже, комплексне використання методик Томаса-Кілманна, FACES-3 та FES дозволило оцінити як індивідуальні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, так і характеристики сімейного середовища, що впливають на динаміку конфліктів. За методикою Томаса-Кілманна виявлено, що найпоширенішими стилями врегулювання конфліктів у сім'ях є компроміс (26,2%), уникнення (22,6%) та співпраця (21,2%). Це свідчить про те, що переважають конструктивні та адаптивні моделі поведінки. Стилі пристосування (18,4%) та суперництва (11,4%) трапляються рідше, що вказує на меншу схильність до підпорядкування чи конфронтації. Результати дослідження за шкалою FACES-3 показали високий рівень згуртованості у сім'ях (75,6%), що свідчить про пристуність емоційної близькості та підтримку між членами родини. Адаптивність має середній рівень (58,4%), що вказує на наявність гнучкості, але також і на потребу вдосконалення окремих аспектів, зокрема в коригуванні правил, ролей і способів реагування на життєві зміни. Результати дослідження за методикою FES свідчать про неоднорідність родинного середовища. Респонденти демонструють високі моральні орієнтири (59,8%), емоційну відкритість (58,9%), помірну незалежність (54,9%), що вказує на наявність потенціалу для здорових взаємовідносин. Водночас зафіксовано знижений рівень когезії (48,2%), слабкий контроль (35,4%) і обмежену спільну активність (46,9%), що може свідчити про емоційну віддаленість та ризики для стабільності родин в умовах стресу. Результати проведеного кореляційного ($r = -0,10$) та порівняльного аналізу ($U = 483,0$) не підтвердили гіпотезу про зворотний

зв'язок між рівнем згуртованості родини та схильністю до уникнення конфлікту. Незважаючи на виявлену тенденцію до частішого використання уникнення в умовах низької згуртованості, ця залежність не є статистично значущою. Отримані результати можуть бути основою для подальших досліджень із ширшою вибіркою та включенням додаткових змінних, що відображають особливості сімейного середовища.

Для вирішення конфліктів розроблено практичні рекомендації сім'ям. Ефективним є розвиток емоційної регуляції, особливо у дітей і підлітків, через щоденники емоцій, практики усвідомлення, арт-терапевтичні підходи та ігрові методики. Такі інструменти сприяють зниженню імпульсивності, формуванню стресостійкості та покращенню загальної якості комунікації в родині. Важливою є роль батьків, які здатні демонструвати приклад конструктивної поведінки, створювати атмосферу безпеки та довіри. Підкреслюється доцільність переосмислення сімейних ролей, ведення відкритих діалогів та формування спільних традицій як засобу підтримки згуртованості. Окремо розглянуто контекст війни як чинник підвищеного психоемоційного навантаження, що зумовлює необхідність у нових підходах до підтримки сімейної стабільності. Важливим ресурсом у таких умовах є звернення до спеціалістів, або участь у консультаціях та державних програмах допомоги. Психологічна підтримка сприяє не лише вирішенню наявних конфліктів, а й переорганізації сімейної системи відповідно до нових життєвих обставин.

Можна стверджувати, що більшість родин мають внутрішній потенціал для гармонійного функціонування та конструктивного вирішення конфліктів. Реалізація запропонованих рекомендацій спрямована на зміцнення цього потенціалу, зниження рівня напруження у взаєминах, формування гнучкої, емоційно здорової та стійкої до стресу сімейної системи.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У межах магістерського дослідження було розв'язано актуальну наукову проблему, пов'язану з вивченням психологічних особливостей внутрішньосімейних конфліктів, їхніх причин та механізмів подолання в контексті функціонування родини як соціально-психологічної системи. Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну цінність для поглиблення наукових уявлень про динаміку сімейних відносин і для розробки ефективних способів підтримки сімей у конфліктних ситуаціях.

Було здійснено теоретичний аналіз основних наукових підходів до вивчення сім'ї у психології: системного, психоаналітичного, гуманістичного та соціально-когнітивного. Це дозволило сформулювати цілісне бачення сім'ї з власними закономірностями розвитку, внутрішніми механізмами регуляції та можливими проблемними зонами. Розкрито поняття, сутність і типологію сімейних конфліктів, а також виявлено їхні основні причини. Встановлено, що конфлікти в родині зазвичай виникають на тлі розбіжностей у потребах, цінностях, очікуваннях та соціальних ролях, а також мають як деструктивний, так і конструктивний характер залежно від рівня згуртованості, гнучкості та емоційної зрілості членів сім'ї.

Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей внутрішньосімейних конфліктів на основі використання трьох валідних методик – Томаса-Кілманна, FACES-3 та FES, що дозволило охарактеризувати стратегії конфліктної поведінки, рівень згуртованості й адаптивності сімей та ознаки їхнього внутрішнього середовища. Визначено, що найбільш поширеними стилями врегулювання конфліктів є компроміс, уникнення та співпраця, що свідчить про спрямованість сімей на конструктивні та адаптивні стратегії врегулювання суперечностей. Водночас стилі пристосування та суперництва трапляються значно рідше, що вказує на меншу схильність до пасивності чи конфронтації. Результати дослідження за шкалою FACES-3 показали високий рівень згуртованості у більшості родин

та середній рівень адаптивності. Це свідчить про емоційну єдність, взаємну підтримку й довіру в родині, а також потребу у розвитку більшої гнучкості в розподілі ролей, адаптації до змін та спільному прийнятті рішень. Дані методики FES вказують на високі моральні орієнтири та емоційну відкритість, проте також засвідчують низький рівень когезії, обмежену спільну активність та слабкий контроль, що може вказувати на потенційну вразливість сімей до зовнішніх стресових чинників.

Достовірність отриманих результатів забезпечено поєднанням кількісного та якісного аналізу, репрезентативною вибіркою, валідними психодіагностичними інструментами та логічним узгодженням емпіричних даних з теоретичними положеннями. Результати кореляційного і порівняльного аналізу не виявили статистично значущої залежності між рівнем згуртованості родини та схильністю до уникнення конфліктів, хоча спостерігалася певна тенденція до зниження здорової взаємодії за умов емоційного віддалення.

Практичне значення роботи реалізовано через розробку рекомендацій сім'ям для вирішення конфліктів. Зокрема, запропоновано застосування методів емоційної регуляції (щоденники емоцій, арт-терапія, усвідомлені практики, ігрові техніки), переосмислення ролей і формування спільних традицій, відкритий діалог між членами родини, зменшення емоційної дистанції. Особливої актуальності набуває психологічна підтримка в умовах війни, наприклад, консультації, групова терапія, участь у державних та громадських програмах допомоги.

Таким чином, дослідження засвідчило, що більшість сімей мають достатньо внутрішніх ресурсів для конструктивного вирішення конфліктів, однак стабільність цієї системи може бути уразливою через недостатню гнучкість або втрату згуртованості. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме зниженню напруги у взаєминах, розвитку адаптивності, емоційної стійкості та підтримки психологічної стабільності сімей в умовах змін та криз. Отримані результати відкривають перспективи для подальших

наукових досліджень, зокрема із залученням ширшої вибірки, вивченням впливу травматичного досвіду на структуру родини та аналізом соціально-економічних змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросова, А. С. & Шеленкова Н. Л. (2019). Специфіка подружніх конфліктів. *Психологічний журнал*, 3, 22–31. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psj_2019_3_4
2. Балахтир, В. & Волошина, Ю. (2022). Конфліктологічна компетентність подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів. *Вісник Національного авіаційного університету*, 20, 46–54. Режим доступу: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58490>
3. Барабашук, Г. В. & Казарян, Г. М. (2023). Роль особистісної зрілості подружжя у вирішенні сімейних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 6, 70–76. Режим доступу: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.6.11>
4. Богатюк, І. Г. & Базь, А. В. (2020). Ревнощі як причина сімейних конфліктів. *Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції: Інноваційний розвиток науки в умовах модернізації суспільства*, Київ, 28 лютого 2020 року (ст. 42–44). Тернопіль: Вектор. Режим доступу: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/41790>.
5. Бужинська, С. М., & Губанова, О. В. (2020). Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги. *Збірник наукових праць Логос*, 135–137. Режим доступу: <https://doi.org/10.36074/24.07.2020.v2.40>
6. Ващенко, О. С. (2024). Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти*, 28 (57), 27–43. Режим доступу: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-27-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43)
7. Вінс, В. А & Кобільник, С. В. (2024). Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 5, 53–57. Режим доступу: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.5.9>
8. Вовк, А. І. (2022). Вплив характеру особистості на її здатність будувати гармонійні сімейні стосунки. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*, 12

- (17), 291–303. Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12\(17\)-291-303](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12(17)-291-303)
9. Гендрікс, Г. & Гант, Г. (2024). *Кохання на все життя. Посібник для пар*. Київ: ЦУЛ, 368.
 10. Горецька, О. & Сердюк, Н. (2015). *Психологія сім'ї (навч. посіб)*. Бердянськ: Ткачук О. В., 215.
 11. Джонсон, С. (2024). *Пригорни мене міцніше! 7 бесід про кохання тривалістю в життя*. Харків: КСД, 288.
 12. Доценко, О. Ю. (2016). *Особливості сімейної соціалізації жінок із симптомокомплексом «Емоційного холоду»*. (Дис. канд. психолог. наук). Харків. Режим доступу: https://psychology.karazin.ua/arefs17/aref_docenko.pdf
 13. Зарицька, В. В. & Козаченко, Д. С. (2024). Вплив неповної сім'ї на психологічний розвиток сучасних підлітків. *Journal of Psychology Research*, 30 (13), 51–59. Режим доступу: <https://doi.org/10.15421/103004>
 14. Квас, Р. (2016). Конфлікти в сім'ї: особливості та специфіка. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал*, 8, 12–15. Режим доступу: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/13492ab2-6dc5-451a-8d0f-d7a5b16f054d/content>
 15. Кобилянська Т. (2018). Типологія сімей за різними ознаками. *Збірник наукових праць*, 2, 131–142. Режим доступу: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.2.2018.149230>
 16. Комплієнко, І. (2020). Причини конфліктів у взаємостосунках між батьками та дітьми. *Проблеми сучасної психології*, 50, 104–126. Режим доступу: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.104-126>
 17. Королович, О. (2024). *Він. Вона. Вони. Разом. Шлях від розуміння себе до побудови гармонійних відносин*. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 624.
 18. Котлова, Л. О. (2017). Теоретичні засади проблеми сімейних конфліктів як фактору емоційного вигорання жінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2, 154–158. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/25111/1/29.pdf>

19. Кравчук, Н. П. (2021). Передумови та причини виникнення конфліктних ситуацій у батьківсько-дитячій взаємодії. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школах*, 79, 30–35. Режим доступу: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.79.1.6>
20. Крамченкова, В. О. & Чепелєва, Н. І. (2022). Подружні конфліктогени як ознака емоційної кризи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 1, 47–51. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.9>
21. Кругла, Т. О. (2017). Психологічний портрет сімейного конфлікту. *Медсестринство*, 3, 44–47. Режим доступу: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2017.3.8533>
22. Левченко, Є. М. (2022). Комунікація та конфлікти між молодими подружніми парами. *Габітус*, 44, 189–193. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2022/44-2022/31.pdf>
23. Лєскова, Л. Ф. (2017). Сімейні конфлікти як соціально-психологічний феномен у сучасному суспільстві. *Міжнародна науково-практична конференція: психологія та педагогіка: сучасні методики та інновації, досвід практичного застосування*, 9, 21–23. Режим доступу: <https://surl.li/zvjmps>
24. Літвінова, О. В. & Коломойчук Д. В. (2016). Психологічні особливості стратегії поведінки в конфлікті між представниками різних поколінь. *Наука і освіта*, 2-3, 138–144. Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1163>
25. Малихіна, С. Ю. (2022). Сімейні конфлікти: причини та наслідки. *Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*, Дніпро, 30 листопада 2022 року (ст. 92–95). Дніпро: ВНПЗ ДГУ. Режим доступу: <http://dgu.com.ua/bitstream/123456789/749/1/%d0%9c%d0%b0%d0%bb%d0%b8%d1%85%d1%96%d0%bd%d0%b0%20%d0%a1.%d0%ae..pdf>
26. Матохнюк, Л. О. & Зеленько, О. А. (2023). Теоретичний аналіз поняття «сімейний конфлікт» як психологічний феномен. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Психологічні*

- засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти», Вінниця, 10-11 листопада 2023 року (ст. 115–120). Вінниця: Репозиторій Вінницької академії безперервної освіти. Режим доступу: <https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/1418>
27. Миропольцева, Н. І. & Серeda, К. О. (2023). Теоретичний аналіз подружніх конфліктів. *Габітус*, 43, 34–39. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2022/43-2022/5.pdf>
28. Мушкевич, М. І., Федоренко, Р. П., Дучимінська, Т. І. & Магдисюк, Л. І. (2018). *Психологія молодшої сім'ї*. (Монографія). Луцьк : Вежа-Друк.
29. Павлова, О. В. & Кучманіч І. М. (2023). Особливості взаємин у психосоматичних сім'ях. *Габітус*, 45, 161–165. Режим доступу: http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/45_2023.pdf
30. Павлюк, М. М., & Архипенко, Н. М. (2018). Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології*, 18, 209–226.
31. Пелехата Т. В. (2022). *Конструктивні стратегії поведінки у вирішенні сімейних конфліктів*. (Магістерська робота, Національний університет «Києво-Могилянська академія»). Київ. Режим доступу: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/60480d54-15c3-48c8-bab6-3f8c1268af17/content>
32. Перель, Е. (2018). *Скок у гречку: Переосмислення подружніх зрад*. Київ: BookChef, 384.
33. Перцова, Т. О. & Огоренко, В. В. (Ред.). (2021). *Актуальні проблеми сімейного насильства*. (Монографія). Дніпро: Ліра.
34. Поліщук, В. М. (Ред.) (2021). *Психологія сім'ї*. Суми: Університетська книга.
35. Портницька, Н. Ф. & Долінчук, І. О. (2016). Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків: актуальні тенденції. *Наука і освіта*, 5, 233–238. Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/5_2016/38.pdf

36. Рогаль, Н. І., Синельников, Р. Ю., & Матвійчук, К. Ю. (2022). Особливості зв'язку стилів сімейного виховання та ціннісних орієнтацій підлітка. *Український психологічний журнал*, (1 (17)), 142–160. Режим доступу: [https://doi.org/10.17721/upj.2022.1\(17\).8](https://doi.org/10.17721/upj.2022.1(17).8)
37. Рязанова, О. (2024). Чинники виникнення та динаміка протікання подружніх конфліктів. *Наковий журнал «Психологічні травелогі»,* 4, 200–209. Режим доступу: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-19>
38. Саврасов, М. В., Панасенко, Е. А., & Семенков, Г. Л. (2025). Сімейний конфлікт як психологічна криза: адаптація стратегії особистості. *Психологія особистості*, 73, 217–221. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
39. Сингаївська, І. В., & Лукаш, Ю. С. (2021). Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»,* 1 (61), 251–257. Режим доступу: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/397/425>
40. Синишина, В. М. (2020). Психологічні чинники виникнення конфліктів у молодій сім'ї. *Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцею, гімназії»,* (Т. 2), 89, 242–254. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/44698>
41. Слюсар, Л. (2023). Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка,* 2 (52), 3–20. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dse_2023_2_3
42. Смолій, С. М. (2022). *Психологічна характеристика гендерних конфліктів у колективі.* (Магістерська робота, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича). Чернівці. Режим доступу: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6362>
43. Станчишин, В. (2021). *Для стосунків потрібно двоє.* Київ: Віхола, 280.
44. Столярчук, О. А. (2015). *Психологія сучасної сім'ї.* (навч. посіб.) Кременчук: ПП Щербатих О. В., 136.

45. Турбан, В. В. (2015). Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. *Актуальні проблеми психології*, 10 (28), 444–453. Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i28/42.pdf>
46. Угрин, О. Г. (2014). *Сімейна ідентифікація як чинник психологічної готовності до професійної самореалізації особистості студента*. (Дис. канд. психолог. наук.) Київ.
47. Філюк, Н & Чорна, І. (2022). Сімейні конфлікти та їх вплив на психологічний стан дитини. *Магістерський науковий вісник*, 38, 77–80. Режим доступу: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/26007/1/21_Filyuk.pdf
48. Федоренко, Р. П. (2021). *Психологія сім'ї*. (навч. посіб.) Луцьк : Вежа-Друк., 480.
49. Халік, О. О. (2022). Консультування та психотерапія нуклеарної й розширеної сім'ї в системному підході. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 7, 284–289. Режим доступу: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7301>
50. Хараджи, М. В. & Шарова О. Г. Соціально-психологічні особливості сімейних конфліктів у процесі розлучення. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*, 9 (14), 665–675. Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-665-675](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-665-675)
51. Хічій, О. (2022). Сімейні конфлікти. *Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання*, 31, 113–114. Режим доступу: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/38033>
52. Хомовиченко, О. В. & Власенко, І. А. (2019). Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку. *Збірник наукових праць*, 31, 59–64. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip_2019_31_12
53. Хоржевська, І. М. & Рижкова І. О. (2021). Особливості протікання конфліктів у молодих сім'ях. *Габітус*, 31, 156–162. Режим доступу: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.31.27>

54. Цимбал, М. Я. (2024). *Сімейні конфлікти та методи їх діагностики і врегулювання: українська сім'я під час війни*. (Бакалаврська робота, Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського). Київ. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/68397>
55. Цільмак, О. М. (Ред.). (2020). *Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі*. Київ: Ліра-К.
56. Шинкаренко, І. (2022). Сім'я в умовах війни: Психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*, 2, 554–562. Режим доступу: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562>
57. Яковенко, О. В. (2018). Системний підхід у сімейному консультуванні. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 1, 62–67. Режим доступу: <https://philarchive.org/archive/YAKPOT>
58. Яцюк, А. М. & Левковська, В. В. (2019). Причини виникнення сімейних конфліктів. *Матеріали міжнародної конференції: Інсайт: психологічні виміри суспільства*, Херсон, 26-27 вересня 2019 року (ст. 166–168). Херсон: ВД «Гельветика». Режим доступу: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8751>
59. Brown, J. (2024). Bowen family systems theory and practice: illustration and critique revisited. *Journal of Family Therapy*, 45, 135–155. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/381014808_Bowen_family_systems_theory_and_practice_Illustration_and_critique_revisited
60. Gottman, J. & Gottman, J. (2024). *Fight right. How successful couples turn conflict into connection*. London: Penguin life, 352.
61. Sakti, S. A. (2023). Family Transformation as a Source of Early Childhood Character Education (Bandura's Social Cognitive Theory Perspective). *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 11(1), 55. <https://doi.org/10.21043/thufula.v11i1.20023>
62. Save the Children. (2020). *Global Childhood Report*. Retrieved from <https://image.savethechildren.org/global-childhood-report-2020.pdf-ch11044315.pdf/a86505kun0d27l865lr0l8u84636fd22.pdf>

63. Shinkarenko, I. (2023). Features of influence of jealousy on conflict in the family. *Scientific Bulletin of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*, 1, 276–282. Retrieved from

<https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/15544/1/43.pdf>

64. Zill, N. (2024). *Families Matter To Kids' Mental Health*. Retrieved from

<https://ifstudies.org/blog/families-matter-to-kids-mental-health>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест за методикою Томаса-Кілманна на виявлення провідної поведінки в конфліктній ситуації

У кожному питанні необхідно обрати варіант, який найточніше відображає поведінку під час конфліктної ситуації.

1. а) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
б) Краще ніж обговорювати, в чому ми розходимось, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми згодні.
2. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
б) Я намагаюся залагодити справу з урахуванням усіх інтересів іншого та моїх власних.
3. а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
б) Я намагаюся заспокоїти іншого та зберегти наші стосунки.
4. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
б) Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. а) Улагоджуючи спірну ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку в іншого.
б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
6. а) Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.
б) Я намагаюся досягти свого.
7. а) Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.
б) Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб досягти бажаного.
8. а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

б) Я насамперед намагаюся ясно визначити те, в чому полягають спільні інтереси.

9. а) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

б) Я докладаю зусиль, щоб досягти свого.

10. а) Я твердо прагну досягти свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. а) Насамперед я намагаюся ясно визначити, у чому полягають спірні питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

12. а) Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.

б) Я даю можливість іншим залишитись при своїй думці, якщо вони теж йдуть мені назустріч.

13. а) Я пропоную компромісний варіант.

б) Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14. а) Я повідомляю іншого про свою точку зору і питаю про його думку.

б) Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.

15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

б) Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.

16. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого у перевагах моєї позиції.

17. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18. а) Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість наполягти на своєму.

б) Я даю можливість іншому в чомусь залишитись при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

19. а) Насамперед я намагаюся ясно визначити те, в чому полягають усі порушені питання та інтереси.
- б) Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.
20. а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
- б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод та втрат для обох сторін.
21. а) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
- б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблем та їх спільного вирішення.
22. а) Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією та точкою зору іншої людини.
- б) Я відстоюю свої бажання.
23. а) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.
- б) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
24. а) Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я намагатимусь піти назустріч його бажанням.
- б) Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.
25. а) Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.
- б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
26. а) Я пропоную компромісну позицію.
- б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.
27. а) Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.
- б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
28. а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
- б) Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.
29. а) Я пропоную компромісну позицію.

б) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли досягти успіху.

Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3

Необхідно оцінити наступні твердження за шкалою: 1 - майже ніколи, 2 - рідко, 3 - час від часу, 4 - часто, 5 - майже завжди.

1. Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

2. При вирішенні проблеми враховуються пропозиції дітей.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

3. Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

4. Діти самостійно обирають форму поведінки

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

5. Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

6. Кожен член нашої сім'ї може бути лідером.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

7. Члени нашої сім'ї більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

8. У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

9. Ми любимо проводити вільний час усі разом.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

10. Покарання обговорюються батьками разом з дітьми.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

11. Члени нашої родини відчують себе дуже близькими один до одного.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

12. У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

13. На сімейних заходах присутні більшість членів сім'ї.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

14. Правила у нашій сім'ї змінюються.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

15. Нам важко уявити, що ми могли б зробити всією сім'єю.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

16. Домашні зобов'язання можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

17. Ми радімося один з одним при прийнятті рішень.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

18. Важко сказати, хто в нас у сім'ї лідер.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

19. Єдність дуже важлива для нашої сім'ї.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї.

1 - майже ніколи

2 - рідко

3 - час від часу

4 - часто

5 - майже завжди

Шкала сімейного середовища FES

Необхідно обрати які твердження відносно сім'ї вірні, а які ні. Якщо твердження вірне потрібно обрати «так». Якщо твердження невірне потрібно обрати «ні».

1. Члени нашої сім'ї надають реальну допомогу і підтримку один одному.
2. Члени нашої сім'ї приховують свої почуття.
3. У нашій сім'ї ми часто сваримося.
4. У нашій сім'ї ми не дуже часто робимо що-небудь самостійно (окремо від інших членів сім'ї).
5. Ми вважаємо це за важливе - бути кращим в будь-якій справі, яку робиш.
6. Ми часто говоримо про політичні і соціальні проблеми.
7. Ми проводимо велику частину вихідних днів і вечорів вдома.
8. Члени нашої сім'ї досить часто дивляться передачі на морально-етичні теми.
9. Вся діяльність нашої сім'ї досить ретельно планується.
10. У нашій сім'ї рідко хтось командує.
11. Ми часто вдома «вбиваємо» час.
12. У своєму будинку ми говоримо про все, що хочемо.
13. Члени нашої сім'ї рідко відкрито сердяться.
14. У нашій сім'ї дуже заохочується незалежність.
15. Життєвий успіх (просування в житті) дуже важливий в нашій сім'ї.
16. Ми рідко ходимо на лекції, спектаклі і концерти.
17. Друзі часто приходять до нас в гості.
18. Ми вважаємо, що сім'я не несе відповідальності за своїх членів.
19. Ми, як правило, дуже охайні і організовані.
20. Число правил, яким ми слідуємо в нашій сім'ї, невелике.

21. Ми вкладаємо багато енергії в домашні справи.
22. Важко «розрядитися» удома, не роздратовуючи кого-небудь.
23. Члени нашої сім'ї інколи настільки розсердяться, що можуть кидати речі.
24. У нашій сім'ї ми обдумуємо свої справи поодиночі.
25. Для нас не дуже важливо, скільки заробляє людина.
26. У нашій сім'ї вважається дуже важливим дізнаватися про нові речі, події, факти.
27. Ніхто в нашій сім'ї не займається активно спортом, бігом, грою в бадмінтон і так далі.
28. Ми часто говоримо на морально-етичні теми.
29. У нашому будинку часто важко буває знайти річ, яка потрібна в даний момент.
30. У нас є один член сім'ї, який приймає більшість рішень.
31. У нашій сім'ї існує відчуття єдності.
32. Ми розповідаємо один одному про свої особисті проблеми.
33. Члени нашої сім'ї рідко виходять з себе.
34. У нашій сім'ї ми йдемо і приходимо, коли захочемо.
35. У будь-якій справі ми віримо в змагання і девіз «Хай переможе сильніший».
36. Ми не дуже цікавимося культурним життям.
37. Ми часто ходимо в кіно, театр, туристичні походи, на спортивні заходи і так далі.
38. Висока моральність не є пріоритетом нашої сім'ї.
39. Бути пунктуальним в нашій сім'ї дуже важливо.
40. У нашому будинку все робиться по одному і назавжди заведеному порядку.
41. Ми рідко викликаємося добровільно, коли щось потрібно зробити удома.
42. Якщо нам хочеться щось зробити експромтом, ми часто збираємося і робимо це.
43. Члени нашої сім'ї часто критикують один одного.

44. У нашій сім'ї дуже мало таємниць.
45. Ми завжди прагнемо робити справу так, щоб наступного разу вийшло набагато краще.
46. У нас рідко бувають інтелектуальні дискусії.
47. Всі в нашій сім'ї мають одне або декілька хобі.
48. У членів сім'ї строгі поняття про те, що правильно і що неправильно.
49. У нашій сім'ї всі часто змінюють думку про домашні справи.
50. У нашій сім'ї надається велике значення дотриманню правил.
51. Ми прагнемо робити все в ім'я згуртованості сім'ї.
52. Якщо у нас в сім'ї починаєш скаржитись, хтось зазвичай турбується.
53. Члени нашої сім'ї іноді можуть вдарити один одного.
54. Члени нашої сім'ї зазвичай покладаються самі на себе, якщо виникає якась проблема.
55. Членів нашої сім'ї мало хвилює просування по роботі.
56. Хтось в нашій сім'ї грає на музичному інструменті.
57. Члени нашої сім'ї приймають малу участь в розважальних заходах.
58. Ми переконані, що існують деякі речі, які потрібно приймати на віру.
59. Члени нашої сім'ї мають свої кімнати в порядку.
60. У сімейних рішеннях всі мають право голосу.
61. У нашій сім'ї дуже слабо розвинений дух колективізму.
62. У нашій сім'ї відкрито обговорюються грошові справи і оплата рахунків.
63. Якщо в нашій сім'ї виникають розбіжності, ми прагнемо «залагодити кути» і зберегти мир.
64. Члени нашої сім'ї посилено заохочують один одного відстоювати свої права.
65. У нашій сім'ї ми не дуже прагнемо до успіху.
66. Члени сім'ї часто ходять в бібліотеку.
67. Члени сім'ї іноді відвідують курси або беруть уроки по своїх інтересах і захопленнях (окрім школи).

68. У нашій сім'ї у кожного свої поняття про те, що правильно і що неправильно.
69. Обов'язки кожного в нашій сім'ї чітко визначені.
70. У нашій сім'ї ми можемо робити те, що хочемо.
71. Ми рідко по-справжньому ладнаємо один з одним.
72. У нашій сім'ї ми зазвичай стежимо за тим, що говоримо один одному.
73. Члени сім'ї часто намагаються бути в чомусь вище або перевершити один іншого.
74. У нашому будинку важко побути одному, щоб це кого-небудь не образило.
75. «Справі - час, для потіхи - година» - таке правило нашої сім'ї.
76. Дивитися телевизор вважається в нашій сім'ї важливішим, ніж читати.
77. Члени сім'ї часто виходять «в світ».
78. Наша сім'я дотримується строгих моральних правил.
79. У нашій сім'ї з грошима звертаються не дуже дбайливо.
80. У нашій сім'ї існує правило: «Всяк й цвіркун знає свою жердину!».
81. У нашій сім'ї всім приділяється достатньо багато часу та уваги.
82. У нашій сім'ї часто виникають спонтанні дискусії (експромти).
83. У нашій сім'ї ми вважаємо, що підвищенням голосу нічого не доб'єшся.
84. У нашій сім'ї не заохочується, щоб кожен висловлювався сам за себе.
85. Членів нашої сім'ї часто порівнюють з іншими людьми відносно того, як вони встигають на роботі або в школі.
86. У нашій сім'ї по-справжньому люблять музику, живопис, літературу.
87. Головна форма розваги у нас – дивитися телевизор або слухати радіо.
88. Члени нашої сім'ї вірять в перемогу справедливості.
89. У нашій сім'ї посуд миється відразу після їжі.
90. У нашій сім'ї небагато що проходить безкарно.