

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ І ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ВИРІШЕННІ
СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ »**

Здобувачки 2 курсу групи МДСРЗ
Ступеня вищої освіти магістр
Галузі знань 23 Соціальна робота
ОПП Соціальна робота. Психологія
Спеціальності 231 Соціальна робота
Погреди Іванни Іванівни

Використання чужих ідей,
результатів і текстів мають
посилання на відповідне джерело

Науковий керівник: Фуштей О.В..
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри психології та соціальної
роботи

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	6
1.1. Поняття та сутність сімейного конфлікту.	6
1.2. Причини та типологія сімейних конфліктів в умовах невизначеності та соціально-психологічні наслідки сімейних конфліктів.....	9
1.3. Технології та методи соціальної роботи у сфері сімейних відносин..	28
1.4. Нормативно-правові засади соціальної роботи з сім'ями у конфлікті	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	45
2.1. Методики дослідження сімейних конфліктів	45
2.2. Аналіз результатів дослідження сімейних конфліктів	51
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА СОЦІАЛЬНОГО ПРОЕКТУ «РАЗОМ МИ ПОДОЛАЄМО ВСІ ТРУДНОЩІ»	72
ВИСНОВКИ	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ.....	98

ВСТУП

У сучасному світі сім'я залишається головною соціальною інституцією, яка забезпечує психологічну стабільність, емоційну підтримку та формування базових життєвих цінностей людини. Проте у період соціальної та економічної нестабільності, невизначеності та воєнних викликів саме сім'я найчастіше зазнає внутрішніх напружень і конфліктів. Сімейні суперечки є невід'ємною частиною взаємодії, однак у сучасних умовах вони набувають особливої гостроти, оскільки відображають не лише міжособистісні розбіжності, а й глибші соціально-психологічні процеси, що відбуваються у суспільстві.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що в умовах невизначеності – економічної, політичної, військової чи емоційної — значно підвищується рівень тривоги, нестабільності та емоційного напруження в родині. Брак часу для спілкування, втрата відчуття безпеки, фінансові труднощі, розлуки, вимушене переселення або повернення військовослужбовців з фронту створюють підґрунтя для частіших і глибших конфліктів. Водночас, більшість родин не володіють достатніми знаннями щодо конструктивного подолання суперечок, що часто призводить до відчуження, емоційного вигорання та руйнування взаємодовіри. Вивчення механізмів виникнення, перебігу та наслідків сімейних конфліктів у таких умовах має важливе значення для розробки ефективних форм соціально-психологічної допомоги сім'ям, а також для профілактики деструктивних форм поведінки у суспільстві.

Проблематика сімейних конфліктів знайшла відображення у працях таких науковців, як А. Адлер, К. Роджерс, Е. Берн, Т. Титаренко, Л. Карамушка, Н. Чепелева, які розглядали питання емоційної взаємодії, механізмів комунікації та впливу соціальних факторів на стабільність сімейних відносин.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості сімейних конфліктів у сучасних умовах невизначеності, а також

розробити соціальний проєкт, спрямований на їх профілактику і подолання.

Об'єкт дослідження: сімейні конфлікти як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: особливості прояву, причини та динаміка сімейних конфліктів в умовах невизначеності, а також шляхи їх попередження та подолання у контексті соціальної роботи.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття «сімейний конфлікт» і проаналізувати його типологію та визначити основні причини та соціально-психологічні наслідки сімейних конфліктів в умовах невизначеності.
2. Дослідити нормативно-правові засади соціальної роботи з сім'ями у конфлікті.
3. Провести емпіричне дослідження сімейних конфліктів та виявити основні тенденції у поведінці подружніх пар під час конфліктів.
4. Розробити соціальний проєкт «Разом ми подолаємо всі труднощі», спрямований на зниження рівня конфліктності та зміцнення стосунків у родині.

Методи дослідження: Для досягнення мети використано теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукових джерел, анкетування; емпіричні методи: анкетування, глибинне інтерв'ю та психодіагностичні методики Томаса-Кілманна і Лірі; методи кількісного та якісного аналізу результатів.

Наукова новизна отриманих результатів. У роботі вперше проведено системне дослідження сімейних конфліктів у контексті сучасної соціальної невизначеності. Розкрито взаємозв'язок між рівнем емоційної стабільності подружжя та характером конфліктних взаємодій. Обґрунтовано ефективність застосування соціально-психологічних технологій (медіації, арт-терапії, групової роботи) у процесі подолання сімейних суперечок.

Практична значущість отриманих результатів. Отримані результати можуть бути використані у практиці соціальних служб, психологічних консультацій та центрів підтримки сімей. На основі дослідження розроблено

соціальний проєкт, який сприятиме підвищенню рівня психологічної грамотності, покращенню комунікації та зниженню рівня конфліктності у родинах.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Вінницького міського центра соціальних служб.

Апробація за темою дослідження. Теоретичні та практичні аспекти досліджуваної проблеми висвітлено у науковому збірнику, а саме:

1. Technologies of Social Work in Resolving Family Conflicts: The Role of Social Intervention under Conditions of Uncertainty. Personality and Environmental December . No 4. 2025.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Поняття та сутність сімейного конфлікту

Сім'я завжди розглядалася як основний осередок суспільства, де формуються цінності, норми поведінки, передається культурний і духовний спадок. Вона є тією сферою, де людина вперше вчиться взаємодіяти з іншими, розуміти, що таке любов, довіра, підтримка. Проте, попри ідеалізоване уявлення про сім'ю як про простір гармонії, у ній виникають і напруження, і суперечності. Саме вони, за певних умов, переростають у конфлікти. Сімейний конфлікт — явище поширене, багатогранне й неоднозначне, адже він може руйнувати стосунки, але водночас — ставати джерелом розвитку та переосмислення взаємин.

Конфлікт у сім'ї — це відкрите або приховане зіткнення інтересів, потреб, цінностей чи очікувань між членами сім'ї. Його відмінність від інших форм міжособистісних конфліктів полягає у глибині емоційної залученості сторін, тісному зв'язку з почуттям близькості, відповідальності та спільності життя. Сімейний конфлікт часто має не лише психологічний, але й соціальний вимір, адже від нього залежить стабільність родини як малої соціальної групи, а іноді й добробут дітей та наступних поколінь [13, С.53-56].

У науковій літературі сімейний конфлікт визначається як ситуація протиріччя між членами сім'ї, яка виникає на основі різних цінностей, інтересів, потреб чи ролей. Його унікальність полягає у високому рівні емоційної включеності сторін та в тісному зв'язку з контекстом суспільних трансформацій.

Вітчизняні науковці (І. Козубовська, О. Козлова, В. Панок, Мартиненко, І. Гуменюк, О.) наголошують, що конфлікти у сім'ї є закономірним явищем, яке відображає як особистісні, так і соціально-економічні протиріччя.

Зарубіжні дослідники (М. Deutsch, J. Green, Н. Markman) підкреслюють неминучість конфліктів, але звертають увагу на їх подвійну функцію: руйнівну та конструктивну.

Сімейні конфлікти є багатогранним і неоднозначним явищем, яке досліджується різними науковцями з точки зору психології, соціології та педагогіки. Визначення сімейного конфлікту варіюється залежно від теоретичного підходу та методології дослідника: одні автори акцентують увагу на емоційній напрузі та незадоволенні потреб, інші — на структурних порушеннях у взаємозв'язках між членами сім'ї, а треті розглядають конфлікти як результат соціокультурних та міжгенераційних процесів.

Нижче наведено кілька прикладів підходів науковців до розуміння сімейних конфліктів, які ілюструють різноманітність трактувань цього явища (Табл 1.1).

Таблиця 1.1.

Висловлювання дослідників щодо сімейних конфліктів

№	Науковець	Коротко про науковця	Основне висловлювання щодо сімейних конфліктів
1	Джон М. Готтман	Американський психолог, спеціаліст із сімейної терапії	Конфлікти у сім'ї є природним процесом розвитку взаємин; важливо навчитися їх конструктивно вирішувати [8, С. 11].
2	Сальвадор Мінухін	Лікар-психіатр, родоначальник структурної сімейної терапії	Конфлікти відображають порушення структурних взаємозв'язків у сім'ї; зміна структури допомагає їх вирішити [17, С. 27].
3	Мюррей Боуен	Психіатр, розробив теорію сімейних систем	Конфлікти — прояв міжгенераційних процесів; сімейні взаємодії впливають на емоційний розвиток [5, С. 12].
4	Керрі Сатир	Психотерапевт, спеціаліст із сімейної терапії	Конфлікти відображають незадоволені емоційні потреби; важлива комунікація та підтримка [21, С. 54].
5		Психолог, автор	Сімейні конфлікти

	Урі Бронфенбреннер	екологічної теорії розвитку	взаємопов'язані із соціальним та культурним середовищем, у якому росте дитина [6, С. 22].
6	Сьюзен Джонсон	Канадська психологиня, автор методу EFT (емоційно-фокусована терапія)	Конфлікти виникають через порушення емоційного зв'язку; важливо відновлювати емоційну безпеку [9, С. 94].
7	Стівен Шварц	Американський психолог, досліджував динаміку сімейних конфліктів	Конфлікти мають циклічний характер; повторювані патерни поведінки поглиблюють напруження.
8	Джей Хейлі	Психотерапевт, представник стратегічної сімейної терапії	Конфлікти – це засіб маніпуляції та контролю в сімейній системі; зміна стратегій допомагає вирішити їх [26, С. 24].
9	Вільям Максвелл	Соціолог, досліджував міжособистісні та сімейні конфлікти	Конфлікти відображають соціальні та культурні розбіжності; важливе розуміння ролей у сім'ї.
10	Мартін Гросс	Психолог та сімейний консультант	Конфлікти – природний компонент сімейного життя; їх вирішення сприяє розвитку та зміцненню стосунків

Аналіз висловлювань науковців свідчить, що сімейні конфлікти розглядаються з різних теоретичних позицій — як природне явище взаємодії членів сім'ї, прояв емоційних потреб, структурні порушення або результат соціокультурних впливів. Незалежно від підходу, більшість дослідників підкреслюють, що конфлікти не обов'язково руйнують сім'ю, а за умови конструктивного підходу можуть сприяти розвитку та зміцненню взаємин.

Учасники сімейних конфліктів нерідко стають заручниками власних несвідомих особистісних рис, викривленого сприйняття ситуації чи самих себе. Нерідко демонстративна поведінка лише прикриває справжні емоції та

уявлення про конфлікт і про партнера. Так, за бурхливими сварками подружжя може приховуватись щира прихильність і любов, тоді як за зовнішньою стриманістю та надмірною ввічливістю – емоційна відчуженість, затяжний конфлікт або навіть ненависть.

Конфлікт набуває реальності лише тоді, коли протиріччя усвідомлюються, адже саме сприйняття ситуації як конфліктної формує відповідну поведінку. Таким чином, протиріччя може мати як об'єктивний, так і суб'єктивний, уявний характер. Перехід до конфліктної поведінки виявляється у діях, спрямованих на досягнення власних цілей та перешкоджання реалізації намірів іншої сторони.

Французький письменник Андре Моруа (1885–1967) дуже влучно передав складність подружніх взаємин, порівнявши їх із двома кораблями, що зблизилися й коливаються на хвилях: їхні борти зіштовхуються й скриплять, відображаючи непросту динаміку сімейних стосунків.

1.2. Причини та типологія сімейних конфліктів в умовах невизначеності та соціально-психологічні наслідки сімейних конфліктів

Сімейні конфлікти є невід'ємною частиною життя будь-якої родини, адже вони виникають у процесі взаємодії між людьми, які мають різні потреби, цінності та очікування. Важливо розуміти, що конфлікт сам по собі не завжди є негативним явищем — він може виконувати й конструктивну функцію, сприяючи розвитку сім'ї, пошуку нових рішень та зміцненню взаємин. Проте в більшості випадків нерозв'язані конфлікти стають джерелом напруження, відчуження та дестабілізації сімейної системи.

Для ефективного аналізу й подальшого попередження конфліктів необхідно усвідомити їхні першопричини. У науковій літературі виокремлюють кілька основних груп чинників, які найчастіше призводять до виникнення суперечностей у родині: особистісні та психологічні, соціальні та культурні, економічні та матеріальні, а також життєві й кризові обставини.

Кожна з цих груп по-своєму впливає на динаміку стосунків у сім'ї та може посилювати конфліктні ситуації [22, с. 121].

З метою систематизації причин виникнення сімейних конфліктів пропонується наступна узагальнена схема, яка відображає їх основні джерела та дозволяє побачити багатовимірність і взаємозалежність цих чинників (рис. 1.1).

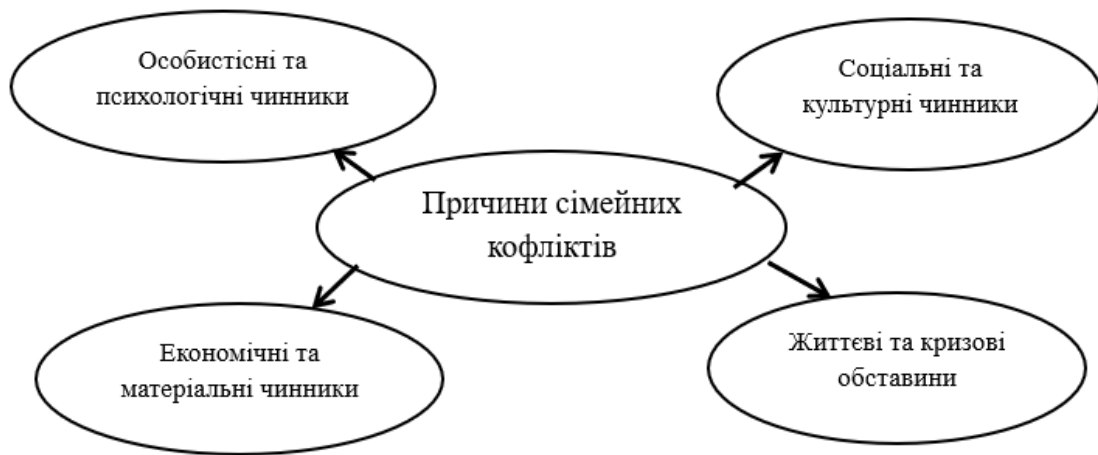


Рис.1.1. Причини сімейних конфліктів

Представлена схема наочно демонструє, що причини сімейних конфліктів є різноплановими й охоплюють не лише внутрішньоособистісні та міжособистісні чинники, а й ширший соціально-економічний контекст. Особистісні особливості членів сім'ї, відмінності у світогляді та цінностях, матеріальні труднощі чи кризові життєві обставини — усе це може стати підґрунтям для виникнення непорозумінь.

Розглянемо детально кожний з них факторів та коли коли вони виникають:

1. Особистісні та психологічні чинники. Психологічні особливості кожного члена сім'ї значною мірою визначають характер їхньої взаємодії та рівень гармонії у стосунках. Від індивідуальних рис, способів емоційного реагування та внутрішніх установок залежить, наскільки люди здатні знаходити спільну мову й долати труднощі. Саме тому особистісні та

психологічні чинники є одними з найбільш поширених джерел конфліктів у родині. Вони виявляються у різних формах і безпосередньо впливають на динаміку спілкування між партнерами, батьками й дітьми, а також іншими членами сім'ї.

З огляду на це, можна виокремити низку особистісних і психологічних чинників, які найчастіше стають основою для виникнення сімейних конфліктів. Вони пов'язані з внутрішніми особливостями людини, її емоційною сферою та поведінковими проявами. Розглянемо їх детальніше:

- Різниця характерів, темпераментів, емоційної чутливості. Кожна людина має унікальні психологічні риси: один більш емоційний і чутливий, інший – стриманий і раціональний. Коли такі відмінності не усвідомлюються та не приймаються, вони можуть стати причиною постійних непорозумінь. Наприклад, один партнер прагне емоційного обговорення проблем, тоді як інший схильний до мовчазного уникання.

- Невміння контролювати агресію або емоційні реакції. Імпульсивність, підвищена дратівливість чи агресивність призводять до ескалації навіть незначних суперечок. У сім'ї, де відсутні навички емоційної регуляції, конфлікти швидко переходять у фазу відкритого протистояння.

- Демонстративна поведінка, маскування справжніх почуттів. Часто конфлікти загострюються через небажання відкрито висловлювати власні потреби. Замість щирого діалогу члени сім'ї демонструють образливість, маніпулятивність чи показну байдужість. Це ускладнює взаєморозуміння й накопичує напругу.

- Низька самооцінка або потреба у домінуванні. Людина з низькою самооцінкою може сприймати будь-яке зауваження як атаку, а той, хто прагне домінування, часто пригнічує інших, що провокує опір і сварки. Обидві позиції породжують хронічні конфліктні ситуації [16, с.103].

Таким чином, особистісні та психологічні чинники відіграють ключову роль у виникненні сімейних конфліктів. Відмінності у темпераменті,

труднощі з емоційною саморегуляцією, демонстративна поведінка чи проблеми із самооцінкою створюють ґрунт для напруження у стосунках. Якщо такі особливості не усвідомлюються та не долаються через діалог і взаємну повагу, вони можуть перерости у хронічні суперечки, що руйнують гармонію в родині.

2. Соціальні та культурні чинники

Соціальне середовище та культурні традиції значною мірою впливають на атмосферу в родині та формують поведінкові моделі її членів. Відмінності у поглядах, звичаях чи соціальних ролях можуть стати ґрунтом для суперечок, особливо якщо вони не узгоджені в подружжі чи між поколіннями.

У цьому контексті можна виокремити такі чинники, що найчастіше провокують непорозуміння:

- Традиції та цінності, що конфліктують між членами сім'ї. Якщо подружжя походить із різних культурних або релігійних середовищ, відмінності у поглядах на ролі чоловіка і жінки, виховання дітей чи побутові звички можуть створювати постійні суперечки.

- Виховання дітей у різних соціальних або культурних підходах. Розбіжності у поглядах на дисципліну, освіту, роль батьків у житті дитини часто стають джерелом конфліктів між батьками або між поколіннями (батьки–діти, батьки–бабусі/дідусі).

- Вплив розширеної родини або суспільства на сімейні рішення. Втручання родичів, сусідів чи друзів у внутрішні справи родини може призводити до суперечок і підривати автономію сім'ї. Особливо це стосується питань фінансів, виховання дітей чи особистого життя подружжя [18, с.13-15].

Отже, соціальні та культурні чинники здатні суттєво ускладнювати сімейні стосунки, оскільки вони стосуються глибинних переконань, цінностей і традицій. Коли члени родини не досягають взаєморозуміння щодо ролей, виховання дітей чи впливу оточення, це створює постійні підґрунтя для конфліктів. Подолати такі суперечки можливо лише через повагу до

відмінностей, готовність до компромісів та спільне вироблення правил співжиття.

3. Економічні та матеріальні чинники.

Поряд із особистісними, психологічними та культурними аспектами, значний вплив на стабільність родинних стосунків має економічна складова. Матеріальне становище сім'ї нерідко стає лакмусовим папірцем взаєморозуміння, адже фінанси пов'язані не лише з базовими потребами, а й із відчуттям безпеки, справедливості та рівності між партнерами. У цьому контексті можна виокремити кілька найпоширеніших економічних і матеріальних чинників, що провокують сімейні конфлікти.

- Розподіл сімейного бюджету та фінансова нестабільність. Матеріальні труднощі є однією з найчастіших причин конфліктів. Якщо члени сім'ї мають різні уявлення про те, як витратити гроші, виникають сварки через пріоритети: побутові витрати, відпочинок, заощадження чи великі покупки.

- Безробіття або нерівномірний розподіл матеріальних ресурсів. У сім'ї, де один із членів працює, а інший не має стабільного доходу, виникають почуття несправедливості чи залежності. Це може породжувати образи та претензії.

- Різні очікування щодо матеріальних благ. Коли один партнер прагне до економії, а інший — до підвищеного рівня споживання, виникає зіткнення цінностей, що відображається у повсякденному житті.

- Таким чином, фінансові питання є однією з найчутливіших сфер у сімейних стосунках. Вони не лише визначають рівень добробуту, а й безпосередньо впливають на почуття справедливості, партнерської підтримки та взаємної довіри. Коли матеріальні ресурси розподіляються нерівномірно або очікування щодо фінансів суттєво різняться, це створює підґрунтя для напруги й конфліктів. Тому економічна узгодженість і відкритий діалог щодо фінансових питань є важливою умовою гармонії в родині.

4. Життєві та кризові обставини. Кризові обставини у житті сім'ї завжди виступають випробуванням її згуртованості та здатності до взаємопідтримки. Вони оголюють слабкі місця у стосунках, адже потребують від партнерів не лише внутрішньої стійкості, а й готовності змінювати усталені моделі поведінки. У такі моменти навіть дрібні непорозуміння можуть набувати значно більшої ваги, переростаючи у серйозні конфлікти. Особливо це помітно тоді, коли сім'я стикається з подіями, що радикально змінюють її звичне життя чи вимагають швидкої адаптації.

До найпоширеніших ситуацій, що провокують напруження й суперечності, належать:

- Поява дітей, хвороби, переїзд, зміна соціального статусу. Кожна значна життєва подія потребує адаптації. Наприклад, народження дитини часто змінює розподіл обов'язків і ролей у сім'ї, що може викликати конфлікти. Хвороба когось із членів сім'ї чи переїзд до іншого міста створює додаткові стресові умови[19, с. 26].

- Стресові ситуації та життєві кризи (розлучення, втрати, конфлікти на роботі). Особисті проблеми одного члена сім'ї відображаються на стосунках усього кола. Втрата роботи, смерть близької людини чи криза середнього віку нерідко стають каталізаторами конфліктів.

Таким чином, життєві та кризові обставини є неминучими етапами розвитку будь-якої родини, проте їх вплив значною мірою залежить від рівня взаєморозуміння та психологічної готовності членів сім'ї до змін. Подібні події стають своєрідним випробуванням на міцність стосунків: вони можуть як посилити напруженість і призвести до розриву, так і згуртувати сім'ю за умови підтримки, співпереживання та готовності до компромісів. Отже, ключовим чинником у подоланні кризових ситуацій виступає здатність родини адаптуватися та зберігати довіру навіть у найскладніші моменти.

Комунікаційні проблеми. Якість комунікації визначає не лише рівень взаєморозуміння у родині, а й здатність ефективно долати труднощі. Коли спілкування є відкритим і щирим, воно стає запорукою довіри та підтримки.

Натомість дефіцит діалогу або неправильні форми його ведення часто провокують відчуження й створюють ґрунт для конфліктів. У цьому контексті можна виокремити кілька характерних проявів проблемної комунікації, які найбільшою мірою загострюють стосунки між членами сім'ї.

1. Недостатня або неефективна комунікація.

Коли члени сім'ї не діляться думками, емоціями чи проблемами, виникає відчуження. Відсутність діалогу створює простір для домислів і недовіри.

2. Непорозуміння через різне сприймання подій і ситуацій. Один і той самий вчинок або слова можуть тлумачитися по-різному. Якщо це не з'ясовується у відкритій розмові, дрібні непорозуміння переростають у масштабні конфлікти.

3. Схильність до уникання конфліктів або, навпаки, до надмірної агресії.

Уникання проблем призводить до їх накопичення, тоді як агресивне реагування руйнує довіру та близькість. Обидві крайності не сприяють конструктивному розв'язанню суперечок [21, с.13-15].

Отже, проблеми у спілкуванні є однією з найпоширеніших та водночас найнебезпечніших причин сімейних конфліктів. Вони рідко виникають раптово, натомість поступово накопичуються у вигляді непорозумінь, замовчування чи надмірної агресії. Саме від того, наскільки родина здатна підтримувати відкритий діалог і чути одне одного, залежить гармонія у взаєминах. Налагоджене спілкування стає своєрідним «запобіжником», який допомагає уникати загострення суперечок і перетворювати конфлікти на можливість для розвитку та зміцнення сімейних зв'язків.

Важливо відзначити, що жоден із факторів не діє ізольовано: у більшості випадків конфлікти зумовлені поєднанням кількох причин. Саме тому у процесі роботи з подібними проблемами необхідний комплексний підхід, який враховує психологічні, соціальні та економічні аспекти життя родини. Усвідомлення багатогранності причин дозволяє не лише правильно

діагностувати ситуацію, але й обрати найбільш ефективні шляхи для її конструктивного розв'язання.

Перехід від причин сімейних конфліктів, пов'язаних із комунікацією, логічно підводить нас до розгляду їх типології. Адже способи, у які члени родини взаємодіють, визначають не лише виникнення непорозумінь, а й форми, у яких ці конфлікти проявляються. Неефективна або відсутня комунікація може призвести до ескалації навіть дрібних суперечок, що з часом набувають різних типів — від ситуативних до хронічних, від прихованих до відкритих. Тому важливо зрозуміти, які саме типи конфліктів існують, щоб краще усвідомлювати їхні особливості та знаходити ефективні шляхи їхнього подолання.

У науковій літературі поширеною є класифікація за кількома критеріями: за змістом, за рівнем учасників, за наслідками, за тривалістю та за формою прояву. Такий підхід дозволяє систематизувати різноманітні прояви сімейних непорозумінь та глибше зрозуміти механізми їх розвитку (Рис1.2.).

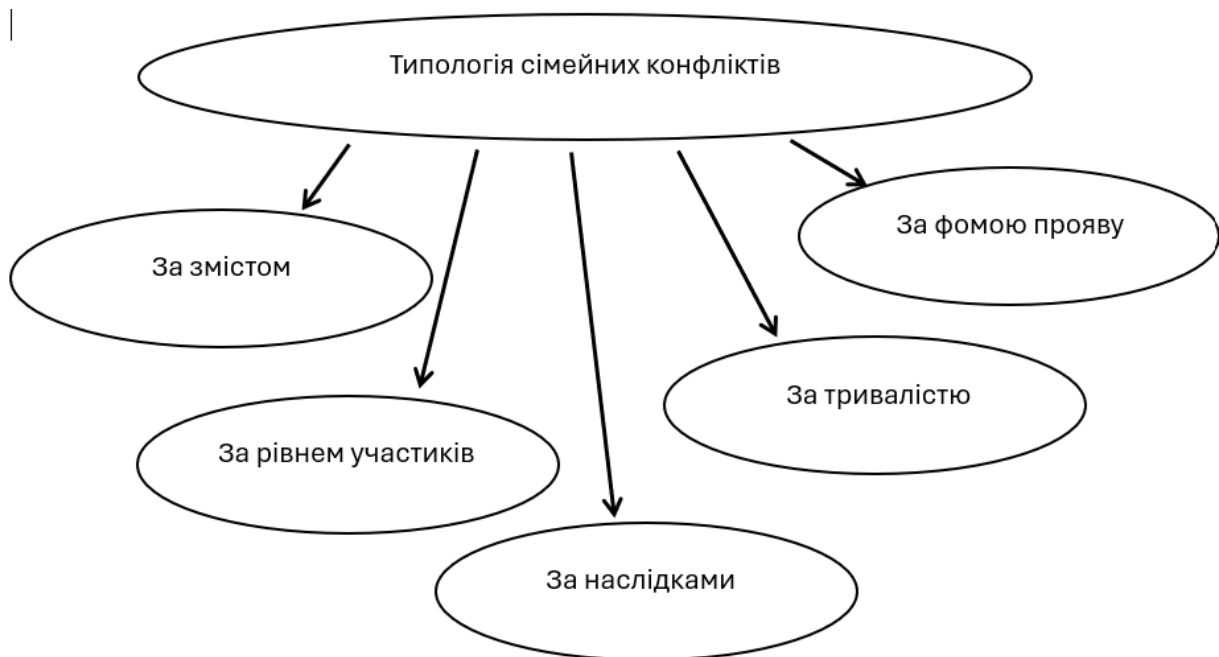


Рис. 1.2. Типологія сімейних конфліктів

Таким чином, багатогранність підходів до класифікації сімейних конфліктів дає можливість більш цілісно розглядати їхню природу та наслідки. Визначення різних критеріїв не лише допомагає впорядкувати знання про конфлікти, а й відкриває шлях до вибору ефективних способів їх подолання залежно від конкретної ситуації.

Найбільш поширеним і водночас базовим критерієм вважається класифікація **за змістом**, адже саме вона показує, у якій сфері сімейного життя зароджується суперечність. Зміст конфлікту відображає ті проблеми й потреби, що лежать в основі напруги між членами сім'ї.

Першим і одним із найпоширеніших критеріїв є класифікація за змістом конфлікту. Наочне зображення видів класифікації за змістом відображено на Рис.1.3.

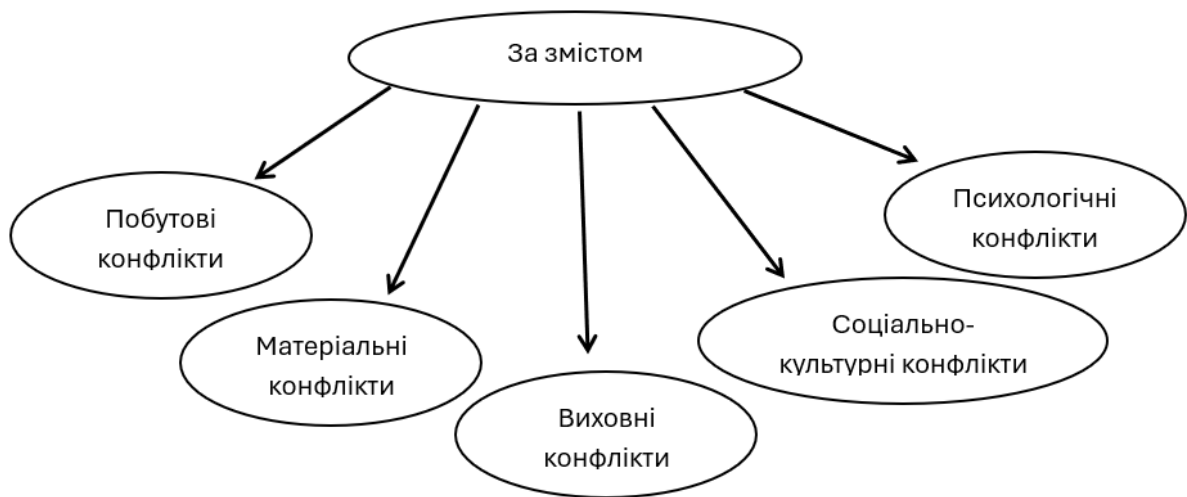


Рис.1.3. Класифікація конфліктів за змістом

Отже, наведена класифікація сімейних конфліктів за змістом дозволяє побачити, що суперечки можуть виникати в різних сферах життя родини — від побутових дрібниць до світоглядних питань. Такий поділ допомагає не лише систематизувати причини непорозумінь, а й усвідомити, що кожен тип конфлікту має свої особливості, динаміку та потребує специфічних підходів до вирішення.

Розглянемо детальніше кожен із типів сімейних конфліктів за змістом:

1. **Побутові конфлікти.** Цей вид конфліктів є найбільш поширеним у сімейному житті. Вони виникають через розподіл домашніх обов'язків, організацію побуту, дотримання чистоти, догляд за дітьми або домашніми улюбленцями. На перший погляд такі суперечки можуть здаватися незначними, але їхнє накопичення часто призводить до тривалого напруження у стосунках. Побутові конфлікти відображають відмінності у звичках, цінностях та очікуваннях партнерів.

2. **Матеріальні конфлікти.** Фінансове питання є одним із найчутливіших у родині. Нерідко суперечки виникають через нерівномірний розподіл сімейного бюджету, різні підходи до заощаджень та витрат, кредити чи великі покупки. В умовах економічних труднощів матеріальні конфлікти можуть ставати хронічними й серйозно впливати на загальну атмосферу у сім'ї, породжуючи недовіру й відчуття несправедливості.

3. **Виховні конфлікти.** Особливо актуальні для сімей із дітьми. Вони виникають через різні підходи до виховання: суворість чи м'якість у ставленні до дітей, питання дисципліни, навчання, дозвілля та соціалізації. Часто причиною стає нерівномірний розподіл ролей між батьками або втручання старших поколінь (бабусь і дідусів). Такі конфлікти мають глибокі наслідки, адже впливають не лише на стосунки подружжя, а й на психологічний розвиток дитини.

4. **Ціннісні конфлікти.** Цей тип конфліктів є більш глибинним і пов'язаний з відмінностями у світоглядних позиціях, життєвих пріоритетах, культурних чи релігійних переконаннях. Вони можуть проявлятися у ставленні до кар'єри, освіти, дозвілля, традицій чи духовних практик. Ціннісні конфлікти особливо складні для вирішення, адже вони торкаються особистісних переконань, змінити які досить важко [2, с.112].

Таким чином, конфлікти за змістом відображають головні сфери життєдіяльності родини — від побутових справ до глибинних ціннісних переконань. Вони є показником того, наскільки гармонійно члени сім'ї здатні

узгоджувати свої потреби, інтереси та очікування.

Проте не менш важливою є й форма, у якій проявляються конфлікти. Адже одна й та сама причина може набувати різного характеру залежно від способу вираження емоцій і поведінки учасників. У науковій літературі виділяють два основні види: **відкриті конфлікти**, які супроводжуються явними суперечками, емоційними реакціями та дискусіями, та **приховані конфлікти**, що проявляються у вигляді мовчазного опору, уникання або непрямих форм напруження. Ці форми відображені на Рис1.4.



Рис.1.4. Види сімейних конфліктів за формами прояву

Розглянемо більш детально відкриті та закриті форми прояву конфліктів.

Відкриті конфлікти характеризуються прямим виявленням суперечностей у вигляді дискусій, сварок, емоційних вибухів чи навіть фізичних дій. Їхня особливість полягає в явності: сторони чітко висловлюють свої позиції, що дає змогу виявити проблему й шукати шляхи її розв’язання. Водночас надмірна емоційність чи агресивність у відкритих конфліктах може поглиблювати непорозуміння та залишати негативні наслідки для відносин.

Приховані конфлікти протікають у латентній формі, коли напруження та незгода не висловлюються відкрито. Вони можуть проявлятися через іронію, мовчання, уникання спілкування або непрямі докори. Такий тип конфлікту часто є небезпечнішим, адже накопичене невдоволення поступово підриває довіру та психологічний комфорт у родині. Нерозв’язані приховані суперечності з часом здатні перерости у відкриті, але вже більш гострі та болісні.

Отже, форма прояву конфлікту суттєво впливає на його перебіг і можливості розв'язання. Якщо відкриті конфлікти створюють умови для конструктивного діалогу, то приховані часто призводять до затяжного напруження й емоційного відчуження [3].

Окрім змісту та форми прояву, важливим критерієм типології сімейних конфліктів є **рівень учасників**. Ця класифікація дозволяє побачити, між ким саме виникають суперечності в родині: між подружжям, між батьками й дітьми чи між поколіннями (наприклад, батьки та бабусі/дідусі). Кожен рівень має свої особливості динаміки й наслідків, адже зачіпає різні ролі та форми взаємодії в сім'ї.

Види сімейних конфліктів за рівнем учасників зображені на рисунку 1.5.



Рис.1.5. Види сімейних конфліктів за рівнем учасників

На рисунку подано узагальнену класифікацію сімейних конфліктів за рівнем учасників: між подружжям, між батьками й дітьми та між поколіннями. Такий поділ дозволяє швидко окреслити ключові сфери, у яких найчастіше виникають суперечки в родині.

Проте для глибшого розуміння варто детальніше розглянути кожен із цих рівнів окремо, адже вони мають різні причини, динаміку розвитку та наслідки для сімейної системи. Нижче подано розгорнуту характеристику трьох основних видів конфліктів за рівнем учасників.

Конфлікти між подружжям є найбільш поширеними й охоплюють широкий спектр проблем — від побутових питань до ціннісних чи інтимних

відносин. Подружжя часто стикається з труднощами у розподілі домашніх обов'язків, узгодженні фінансових витрат, організації дозвілля або виховання дітей. Особливої гостроти такі конфлікти набувають тоді, коли відсутня відкрита комунікація чи партнери не готові йти на компроміс. Невирішені суперечки можуть призвести до емоційного відчуження, зниження довіри та навіть розриву стосунків.

Конфлікти між батьками та дітьми виникають унаслідок різниці поколінь, життєвого досвіду й світогляду. Найчастіше стосуються питань виховання, дисципліни, навчання чи вибору життєвого шляху дитини. Батьки прагнуть передати власні цінності й правила, тоді як діти, особливо в підлітковому віці, прагнуть незалежності та самостійності. Нерідко причиною таких конфліктів є нерозуміння психологічних потреб дитини або надмірний контроль із боку батьків. Якщо не знайти балансу між авторитетом та повагою до особистості дитини, подібні конфлікти можуть серйозно вплинути на довіру й близькість у стосунках.

Конфлікти між поколіннями (наприклад, батьки – бабусі/дідуся) виникають переважно через різні погляди на ведення господарства, виховання дітей чи сімейні традиції. Старше покоління часто намагається зберегти усталені звички та способи життя, тоді як молодше прагне нових форм і більшої автономії. Джерелом напруги може бути надмірне втручання у життя молодшої сім'ї, критика чи тиск із боку старших. У результаті виникає боротьба за вплив і владу в родині, що може знижувати згуртованість сімейної системи [13, с. 133].

Кожен із цих рівнів конфліктів має свої особливості, але всі вони взаємопов'язані: проблеми між подружжям можуть відбиватися на дітях, а суперечки між поколіннями впливають на атмосферу в усьому домі. Тому важливо аналізувати їх комплексно.

Розглянувши особливості сімейних конфліктів за рівнем учасників, можна зробити висновок, що вони мають різну глибину та наслідки для міжособистісних стосунків. Водночас не менш важливим є критерій

тривалості конфлікту, адже саме час його протікання значною мірою визначає емоційне напруження, можливості врегулювання та наслідки для сімейної системи. Наочте відображення основних видів конфліктів за тривалістю подано на рисунку 1.6 нижче.



Рис.1.6. Види конфліктів за тривалістю

У наукових дослідженнях виділяють кілька типів конфліктів за цим критерієм: **короткочасні, затяжні та хронічні**. Вони різняться не лише тривалістю перебігу, а й динамікою розвитку, силою впливу на сімейні відносини та складністю їх розв’язання.

Розглянемо детально кожний з типів конфлікту за тривалістю. До короткочасних конфліктів варто віднести суперечки, які виникають раптово та швидко вичерпуються, зазвичай протягом кількох хвилин чи годин. Вони можуть стосуватися побутових дрібниць: розподілу обов’язків, організації відпочинку чи спільних справ. Особливістю є те, що емоції в таких конфліктах швидко спалахують, але так само швидко згасають. Якщо члени сім’ї вміють йти на компроміс, короткочасні конфлікти не мають значних негативних наслідків, а іноді навіть сприяють розрядці напруги.

Затяжні конфлікти тривають від кількох днів до тижнів і часто повторюються через ті самі проблеми. Причинами є нерозв’язані питання або відсутність бажання почути позицію іншого. Наприклад, суперечки щодо фінансів чи виховання дітей можуть переростати в регулярні з’ясування стосунків. Затяжні конфлікти виснажують емоційно, знижують рівень довіри та створюють атмосферу постійної напруги в сім’ї.

Найбільш небезпечна форма конфлікту це хронічні конфлікти, оскільки вони тривають місяцями чи навіть роками. Виникають, як правило, через глибинні протиріччя — несумісність цінностей, різні життєві пріоритети чи тривалі образи. Хронічні конфлікти часто супроводжуються відчуженням, байдужістю або постійними звинуваченнями. У такій ситуації члени сім'ї перестають бачити можливість конструктивного діалогу, що загрожує серйозними наслідками: психологічними травмами, руйнуванням сімейних відносин чи навіть розлученням[19].

Таким чином, тривалість конфлікту є важливим критерієм для розуміння його впливу на сімейну систему: від короткої суперечки до затяжної боротьби чи хронічної напруги. Від характеру конфлікту залежить і стратегія його подолання.

Після розгляду цього аспекту логічно перейти до класифікації за наслідками, адже саме вони показують, чи може конфлікт стати руйнівним фактором для родини, чи, навпаки, виступити поштовхом до розвитку й зміцнення стосунків (Рис.1.7).



Рис.1.7. Види конфліктів за наслідками

На рисунку подано узагальнену типологію сімейних конфліктів за наслідками, яка поділяє їх на два основні види: конструктивні та деструктивні. Така схема дозволяє побачити принципову різницю між ними, однак для повного розуміння важливо розкрити особливості кожного з цих видів.

Далі детальніше розглянемо, які характеристики притаманні

конструктивним і деструктивним конфліктам, а також який вплив вони справляють на розвиток і стабільність сімейних відносин.

Конструктивні конфлікти. Такі конфлікти, попри емоційне напруження, виконують позитивну функцію. Вони дозволяють виявити приховані проблеми, висловити власні потреби й знайти нові рішення. Конструктивні конфлікти характеризуються здатністю партнерів вести діалог, слухати один одного та шукати компроміси. У результаті вони можуть сприяти розвитку сімейних відносин, формуванню взаєморозуміння й зміцненню довіри. Наприклад, обговорення розподілу обов'язків може завершитися справедливішим і зручнішим їх розподілом.

Деструктивні тип має руйнівний характер і негативно впливає на сімейні відносини. Деструктивні конфлікти виникають тоді, коли суперечки супроводжуються агресією, образами, звинуваченнями або ігноруванням потреб іншого. Вони не вирішують проблему, а лише загострюють її, створюючи відчуття відчуженості, недовіри та емоційного виснаження. У довготривалій перспективі деструктивні конфлікти призводять до психологічної травматизації членів сім'ї та можуть закінчитися розривом стосунків.

Таким чином, класифікація сімейних конфліктів за наслідками дає змогу чітко відокремити ті ситуації, які можуть стати ресурсом для розвитку сім'ї, від тих, що несуть загрозу її цілісності. Розуміння цієї різниці допомагає своєчасно обирати правильні стратегії взаємодії та мінімізувати руйнівні наслідки суперечок.

Отже, розуміння типології сімейних конфліктів дає змогу не лише класифікувати їх за різними критеріями, а й передбачити можливі наслідки кожного типу суперечностей. Адже будь-яка дія або взаємодія у сімейній системі має певні результати, що позначаються на психологічному та емоційному стані її учасників. Конфлікти, незалежно від їхньої глибини чи тривалості, можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на членів родини. Саме тому важливо проаналізувати не лише природу й перебіг

конфліктів, а й ті наслідки, до яких вони призводять у сімейному та соціальному вимірі.

У науковій літературі виділяють як негативні, так і потенційно позитивні наслідки конфліктів. З одного боку, вони можуть призводити до зниження довіри, зростання агресії, психологічних травм чи навіть руйнування сім'ї. З іншого — за умови конструктивного вирішення суперечностей конфлікти сприяють розвитку навичок комунікації, самопізнанню, згуртуванню та зміцненню родинних відносин.

Для наочності основні негативні соціально-психологічні наслідки відображено на рисунку 1.8 нижче.



Рис.1.8. Негативні соціально-психологічні наслідки

Розглянемо детальніше, які саме негативні наслідки можуть виникати у результаті деструктивних сімейних конфліктів, та як вони відбиваються на житті подружжя й інших членів родини. Серед найпоширеніших наслідків виділяють такі:

- емоційна напруга та психологічне виснаження. Постійні суперечки призводять до накопичення тривоги, агресії або пригніченості. Члени сім'ї відчують втому від конфліктів, що позначається на їхньому психічному здоров'ї. У довготривалій перспективі це може спричинити депресивні стани, психосоматичні захворювання чи розвиток хронічного стресу. —

- руйнування довіри та почуття безпеки.

Сім'я є простором, де кожен очікує підтримки й розуміння. Проте часті конфлікти руйнують це відчуття. Подружжя може почати сприймати одне одного не як союзників, а як суперників. Втрата довіри ускладнює відверті розмови, посилює замкненість і породжує страх нових образ.

- відчуження та ізоляція між членами сім'ї.

Конфлікти сприяють появі емоційної дистанції. Люди намагаються уникати контактів, щоб не провокувати нові суперечки. У подружжі це проявляється охолодженням стосунків, а між батьками і дітьми – зниженням рівня емоційної близькості. У результаті кожен член родини відчувається самотнім, навіть перебуваючи у сімейному колі.

- формування негативних моделей поведінки.

Діти, які зростають у конфліктному середовищі, переймають деструктивні форми спілкування – крики, образи, агресію чи ігнорування. Це впливає на їхні майбутні стосунки, адже вони відтворюють побачені сценарії у власному житті. Дорослі ж, потрапляючи у хронічні конфлікти, можуть виробити звичку уникати вирішення проблем або реагувати надмірною агресивністю.

- соціальні наслідки: руйнування сімейних зв'язків і соціальної підтримки.

Конфлікти не лише впливають на внутрішню атмосферу, а й позначаються на стосунках із родичами, друзями та суспільством. Часто суперечки між подружжям призводять до віддалення від ширшого кола сім'ї, а в крайніх випадках – до розлучення. Це порушує цілісність соціальних зв'язків і знижує рівень соціальної підтримки [13, с.133-139].

Таким чином, негативні соціально-психологічні наслідки сімейних конфліктів охоплюють не лише емоційну сферу, а й соціальні відносини, впливаючи на розвиток особистості та якість життя всієї родини.

Попри те, що більшість конфліктів у сім'ї мають негативні наслідки, не можна заперечувати і їхню позитивну роль. У певних випадках суперечки стають поштовхом до розвитку, самопізнання та зміцнення взаємин. Саме тому, поряд із руйнівним потенціалом, сімейні конфлікти можуть виконувати і конструктивні функції, якщо їх вчасно усвідомлювати та правильно долати.

Наочне зображення позитивних соціально-психологічних наслідків сімейних конфліктів наведено нижче (Рис.1.9).



Рис.1.9. Позитивні соціально-психологічні наслідки

Як зображено на рисунку, позитивні соціально-психологічні наслідки сімейних конфліктів охоплюють розвиток особистості, покращення комунікації та зміцнення сімейних стосунків. Кожен із цих аспектів відіграє важливу роль у становленні гармонійної атмосфери в родині, адже суперечки, пройдені конструктивно, здатні стати джерелом зростання і для окремих членів сім'ї, і для сімейної системи загалом. Нижче розглянемо ці наслідки більш детально.

Конфліктні ситуації нерідко стають джерелом самопізнання та внутрішнього зростання. У процесі подолання суперечок людина вчиться усвідомлювати власні потреби, аналізувати помилки й шукати нові способи взаємодії. Це сприяє формуванню емоційної зрілості, підвищенню рівня самоконтролю та розвитку здатності брати відповідальність за власні дії.

Конфлікт змушує членів сім'ї відкритіше висловлювати свої думки та потреби. Обговорення проблеми, навіть якщо воно проходить у гострій формі, відкриває шлях до кращого взаєморозуміння. У процесі діалогу відпрацьовуються навички активного слухання, аргументації та пошуку

компромісів, що в майбутньому знижує ризик повторних конфліктів.

Подолання труднощів разом сприяє згуртованості. Якщо сім'я знаходить конструктивне рішення, це формує відчуття єдності та довіри. Члени родини починають більше цінувати підтримку одне одного, усвідомлюють важливість партнерства й взаємоповаги. У такий спосіб конфлікт може стати перевіркою міцності стосунків і стимулювати їх подальший розвиток.

Отже, сімейні конфлікти не можна оцінювати лише у негативному ключі. Вони мають і конструктивний потенціал, що проявляється у зростанні особистості, покращенні комунікаційної культури та зміцненні сімейних зв'язків. Важливою умовою цього є здатність учасників до самоконтролю, готовність до діалогу та прагнення спільно знаходити рішення.

1.3. Технології та методи соціальної роботи у сфері сімейних відносин

Сім'я є однією з ключових соціальних інституцій, що забезпечує відтворення суспільства, формування особистості та соціалізацію дітей. Тому гармонійні сімейні відносини мають першочергове значення не лише для добробуту конкретних людей, а й для стабільності соціальної системи загалом. Проте у сучасних умовах — економічних труднощів, трансформації цінностей, високого рівня міграційних процесів та соціальних криз — сім'ї часто стикаються із серйозними проблемами, які призводять до конфліктів, дезорганізації або навіть руйнування сімейних зв'язків.

У цьому контексті особливу роль відіграє соціальна робота у сфері сімейних відносин, метою якої є профілактика сімейних проблем, підтримка кризових сімей, подолання конфліктів і створення умов для збереження стабільності та розвитку сім'ї. Теоретичний аналіз дозволяє виокремити низку технологій і методів, які активно застосовуються в практиці.

Для зручності сприйняття та кращого розуміння їх структури, нижче

подано наочне креативне зображення, яке відображає основні види технологій соціальної роботи із сім'єю (Рис.1.10).



Рис.1.10. Основні технології соціальної роботи у сфері сімейних відносин

На рисунку подано узагальнену схему основних технологій соціальної роботи у сфері сімейних відносин, яка відображає їх різноманіття та багатофункціональність. Вона наочно демонструє, що соціальна підтримка сімей не обмежується лише однією сферою, а охоплює педагогічні, психологічні, правові, економічні та медико-соціальні аспекти.

У подальшому розглянемо кожну з наведених технологій більш детально, зосередившись на їх змісті, специфіці застосування та значенні для гармонізації сімейних стосунків.

Педагогічні технології становлять важливий напрям соціальної роботи, оскільки вони спрямовані на формування у сімей системи знань, умінь і навичок, необхідних для гармонійного розвитку стосунків та виховання дітей. Їх сутність полягає у використанні комплексу освітніх і виховних засобів, що дозволяють членам родини засвоювати позитивні моделі поведінки, оволодівати навичками конструктивного спілкування та відповідального батьківства [27, с. 142].

До ключових педагогічних технологій належать:

- Освітні програми та тренінги для батьків.

Вони передбачають систематичне навчання щодо психології дитини, методів

виховання, попередження девіантної поведінки та формування здорового стилю життя. Такі програми допомагають підвищити педагогічну компетентність батьків і зменшити ризик конфліктів у сім'ї [15, с. 118].

- Сімейна просвіта.

Соціальні працівники організовують лекції, консультації, семінари для сімей, які стикаються з труднощами у вихованні чи внутрішньосімейній взаємодії. Просвітницька робота дозволяє поширювати знання про права та обов'язки батьків, сучасні виховні практики, гендерну рівність тощо [24, с. 89].

- Виховні консультації та патронаж.

У випадках, коли сім'я переживає кризові обставини, фахівці здійснюють адресний педагогічний супровід: допомагають батькам організувати режим дня дитини, визначити оптимальні виховні стратегії, уникнути помилок у вихованні [27, с. 145].

- Методи ігротерапії та арт-педагогіки.

Використовуються у роботі з дітьми та підлітками для розвитку їх творчого потенціалу, емоційної сфери та здатності до самовираження. Одночасно ці методи сприяють покращенню емоційного клімату у сім'ї, адже залучають батьків до спільної діяльності з дитиною [24, с. 89].

Таким чином, педагогічні технології орієнтовані на розвиток виховного потенціалу сім'ї, формування у батьків та дітей нових освітніх і культурних компетентностей, що сприяють гармонізації сімейних відносин. Вони мають профілактичний характер і значно знижують ймовірність виникнення конфліктів у родині

Важливим напрямом соціальної роботи з сім'ями є застосування психологічних технологій, спрямованих на гармонізацію відносин між чоловіком і жінкою. Такі технології передбачають використання методів психологічного консультування, тренінгів подружньої взаємодії, сімейної психотерапії, а також різних форм групової роботи.

Особлива увага приділяється:

- розвитку навичок ефективної комунікації між партнерами. Часто

причиною конфліктів у шлюбі є не самі проблеми, а спосіб їх обговорення. Технології психологічної роботи допомагають подружжю навчитися чути одне одного, висловлювати власні емоції конструктивно та уникати образ [28, с. 117];

- формуванню довіри та емоційної близькості. Завдяки вправам і спеціальним психотерапевтичним технікам подружжя вчиться відкривати власні переживання, що зміцнює відчуття партнерської єдності [31, с. 45];
- подоланню гендерних стереотипів. Часто між чоловіком і жінкою виникають суперечності через традиційні ролі у сім'ї. Використання сучасних психологічних технологій дозволяє переосмислити ролі, зробити їх більш гнучкими та адаптивними до потреб конкретної сім'ї [25, с. 134];
- розв'язанню конфліктів. Психологічні технології включають медіаційні практики, де соціальний працівник чи психолог виступає посередником між подружжям у пошуку компромісних рішень [25, с. 76].
- розвитку навичок ефективної комунікації між партнерами. Часто причиною конфліктів у шлюбі є не самі проблеми, а спосіб їх обговорення. Технології психологічної роботи допомагають подружжю навчитися чути одне одного, висловлювати власні емоції конструктивно та уникати образ [28, с. 117].
- формуванню довіри та емоційної близькості. Завдяки вправам і спеціальним психотерапевтичним технікам подружжя вчиться відкривати власні переживання, що зміцнює відчуття партнерської єдності [25, с. 45].
- розв'язанню конфліктів. Психологічні технології включають медіаційні практики, де соціальний працівник чи психолог виступає посередником між подружжям у пошуку компромісних рішень [29, с. 76].

Таким чином, застосування психологічних технологій у роботі з сім'ями не лише сприяє покращенню взаєморозуміння між чоловіком і жінкою, але й зміцнює загальний сімейний клімат, забезпечує стабільність шлюбу та позитивний розвиток дітей.

Соціально-правові технології є важливим інструментом соціальної

роботи з сім'ями, оскільки вони забезпечують правовий захист учасників сімейних відносин, сприяють профілактиці та вирішенню сімейних конфліктів, а також формують правову культуру громадян. Науковці підкреслюють, що правові аспекти соціальної роботи нерозривно пов'язані із захистом інтересів сім'ї, дітей та подружжя, оскільки саме правове середовище визначає стабільність та безпеку сімейних стосунків [1, с. 24; 23, с. 94].

Основні напрями застосування соціально-правових технологій включають:

- **правова просвіта та підвищення правової культури сім'ї.** Соціальні працівники організовують консультації, тренінги, інформаційні кампанії, спрямовані на ознайомлення громадян із їхніми правами й обов'язками у сфері шлюбу, виховання дітей, розподілу майна та соціального забезпечення. Як зазначає О. Андрущенко [1, с. 24], правова просвіта є однією з ключових умов зниження правопорушень та конфліктів у сімейній сфері;
- **правове консультування та медіація.** У практиці соціальної роботи значне місце займає надання правових консультацій щодо сімейного законодавства, оформлення опіки, усиновлення чи розлучення. Водночас активно використовується медіація як інноваційна технологія врегулювання спорів у позасудовий спосіб (Bush & Folger, 2005) [29, с.24]. Це дає змогу зменшити емоційні втрати та зберегти відносини між подружжям чи батьками й дітьми;
- **захист прав дітей і вразливих категорій сімей.** У роботі з кризовими сім'ями соціально-правові технології передбачають співпрацю з органами опіки та піклування, судами, поліцією, службами у справах дітей. За даними ЮНІСЕФ (UNICEF, 2020) [34], правовий захист дитини є пріоритетом державної сімейної політики та потребує активної участі соціальних працівників як посередників між родиною та правовими інституціями;

- **адвокація інтересів сім'ї.** Соціальні працівники виступають як захисники прав і законних інтересів сімей у взаємодії з державними структурами, сприяють отриманню соціальної допомоги, пілг та послуг. На думку І. Туренко (2016) [23, с. 145], адвокаційна діяльність соціальних служб є необхідною умовою підтримки сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

Таким чином, соціально-правові технології поєднують у собі консультативну, освітню, захисну та адвокаційну діяльність, що дозволяє забезпечити ефективний правовий супровід сімей. Вони створюють умови для збереження прав і свобод учасників сімейних відносин, зміцнення соціальної справедливості та формування відповідальної сімейної поведінки.

Соціально-економічні технології у сфері сімейних відносин займають провідне місце у діяльності соціальних працівників, оскільки економічна стабільність є фундаментом для гармонійного функціонування родини. Вони спрямовані на підтримку матеріального добробуту сімей, профілактику бідності, забезпечення доступу до соціальних пілг і ресурсів, а також на розвиток економічної самостійності членів родини. Як зазначає І. Зверєва [27, с. 178], саме економічний вимір соціальної роботи з сім'ями дає можливість створити умови для збереження єдності сімей та запобігання соціальному сирітству.

Основні напрями реалізації соціально-економічних технологій включають:

- Надання матеріальної та фінансової допомоги. Державні та недержавні організації забезпечують сім'ї соціальними виплатами, субсидіями, допомогою у вигляді продуктів, одягу, медикаментів. Це особливо важливо для багатодітних, малозабезпечених родин чи сімей, що опинилися у кризових ситуаціях [27, с. 180].

- Соціальне страхування та захист від економічних ризиків. Соціально-економічні технології включають супровід у питаннях страхування (пенсійного, медичного, безробіття), що дозволяє знизити рівень

фінансової вразливості сімей. Як наголошує М. Лукашевич [15, с. 92], соціальний захист є базовим інструментом профілактики соціальної нерівності та забезпечення гідного рівня життя.

- Сприяння працевлаштуванню та професійній самореалізації. Соціальні служби допомагають членам сім'ї знаходити роботу, підвищувати кваліфікацію, опановувати нові професії. Це сприяє не лише економічній незалежності, а й зміцненню психологічної впевненості та самоповаги в родині [24, с. 67].

- Підтримка підприємницьких ініціатив та економічної активності сімей. У сучасних підходах все більше уваги приділяється підтримці малого сімейного бізнесу, розвитку кооперативів, наданню мікрокредитів. Це дозволяє підвищувати економічну самодостатність та формувати нові ресурси для розвитку сім'ї [33, с. 12].

- Соціальні послуги та розвиток інфраструктури. До соціально-економічних технологій належить також організація доступу сімей до дитячих садків, шкіл, медичних установ, гуртків і центрів розвитку. Такі заходи підвищують якість життя родини та сприяють інтеграції в суспільство [27, с. 182].

Таким чином, соціально-економічні технології забезпечують родини не лише фінансовими ресурсами, а й сприяють підвищенню рівня їхньої життєвої стійкості, формуванню соціальної безпеки та зміцненню суспільних інститутів. Їхня ефективність визначається поєднанням матеріальної підтримки, соціального захисту та стимулювання економічної активності сімей.

Медико-соціальні технології становлять важливий напрям соціальної роботи з сім'ями, оскільки вони поєднують заходи медичної профілактики, лікування та соціальної підтримки. Їхнє завдання полягає у забезпеченні гармонійного функціонування родини через збереження здоров'я її членів, профілактику захворювань, психологічну підтримку та інтеграцію в суспільство сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Як

зазначає І. Зверєва [27, с. 195], стан здоров'я безпосередньо впливає на соціальне благополуччя родини, а відтак медико-соціальні технології є невід'ємною складовою комплексної соціальної роботи.

Основні напрями реалізації медико-соціальних технологій включають:

- Профілактика захворювань та збереження здоров'я сім'ї.

Соціальні працівники спільно з медичними установами організовують інформаційні кампанії, профілактичні огляди, вакцинацію, що особливо важливо для дітей і людей похилого віку. Це дозволяє попереджати розвиток хвороб і підвищує якість життя [15, с. 123].

- Реабілітаційні програми для сімей із хронічно хворими або людьми з інвалідністю.

Сюди належать медико-соціальні послуги з відновлення фізичного та психологічного стану, соціальна адаптація, організація інклюзивного середовища. Важливим є не лише лікування, а й навчання родини навичкам догляду та підтримки [24, с. 104].

- Психологічна допомога у кризових станах.

Медико-соціальні технології охоплюють надання консультацій сім'ям, які переживають втрату, тяжкі захворювання, стреси чи наслідки насильства. Це сприяє зниженню психологічної напруги та формуванню адаптаційних механізмів [27, с. 197].

- Соціально-медичний патронаж сімей.

Він передбачає відвідування сімей соціальними працівниками й медичним персоналом, моніторинг стану здоров'я, допомогу у лікуванні та соціальній адаптації. Такий підхід особливо актуальний для сімей з новонародженими дітьми, самотніх матерів, літніх людей [15, с. 125].

- Інтеграція медичних і соціальних послуг.

Сучасна практика орієнтована на комплексність допомоги, коли соціальні служби співпрацюють із медичними закладами, школами, центрами психологічної допомоги. Це забезпечує єдиний підхід до вирішення проблем родини [35, р. 88].

Таким чином, медико-соціальні технології є потужним інструментом зміцнення сімейних відносин і підвищення якості життя. Їхня ефективність залежить від тісної взаємодії медичних і соціальних інституцій, спрямованих на створення умов для здорового та гармонійного розвитку родини.

Методи соціальної роботи — це способи і прийоми професійної діяльності соціального працівника, спрямовані на підтримку сімей, подолання кризових ситуацій та забезпечення гармонійного розвитку сімейних відносин. Вони тісно пов'язані з технологіями соціальної роботи, проте мають більш прикладний характер, що дозволяє реалізувати конкретні завдання у роботі з родиною [10, с. 41].

Нижче наведено схему, яка систематизує основні методи соціальної роботи з сім'ями (Рис.1.11).



Рис.1.11 Основні методи соціальної роботи з сім'ями

Отже, на наведеній схемі було представлено основні методи соціальної роботи з сім'ями. Візуалізація у вигляді інтелект-карти дозволяє систематизувати та чітко окреслити ключові напрями діяльності соціального працівника, а також простежити їх взаємозв'язок і доповнюваність.

Проте для глибшого розуміння змісту та практичного значення цих методів необхідним є їх детальний аналіз. Адже кожен із них має власні цілі,

завдання, інструменти та специфіку застосування залежно від конкретної проблемної ситуації в сім'ї. Саме тому далі у роботі буде здійснено поетапний розгляд найбільш поширених методів соціальної роботи з сім'ями, серед яких:

- Метод консультування.

Використовується для надання членам сім'ї професійної допомоги у вирішенні психологічних, правових чи соціальних проблем. Консультування може бути індивідуальним, сімейним або груповим, спрямованим на покращення комунікації між подружжям, подолання кризових станів та формування нових моделей поведінки [4, с. 112].

- Метод соціального патронажу.

Передбачає довготривалий супровід сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах: малозабезпечені, багатодітні, сім'ї, де виховуються діти з інвалідністю. Соціальний працівник регулярно відвідує родину, допомагає у розв'язанні побутових проблем, організації виховання дітей, сприяє доступу до медичних та освітніх послуг [14, с. 89].

- Метод соціального посередництва та медіації.

Застосовується у випадках конфліктів між членами родини або між сім'єю та іншими інституціями (школою, органами влади, роботодавцями). Соціальний працівник виступає посередником у переговорах, сприяє знаходженню компромісних рішень і відновленню гармонійних відносин [7, с. 143].

- Метод соціальної профілактики.

Полягає у проведенні заходів, спрямованих на запобігання кризам у сімейних відносинах: просвітницькі програми, тренінги для батьків, робота з молоддю щодо формування відповідального ставлення до шлюбу та батьківства. Профілактика є одним із ключових напрямів, оскільки дозволяє зменшити ризик розлучень, насильства в сім'ї та занедбання дітей [11, с. 96].

- Метод групової роботи.

Передбачає створення груп взаємопідтримки для подружніх пар або

батьків. У таких групах відбувається обмін досвідом, колективне обговорення проблем, отримання соціально-психологічної підтримки. Це дозволяє зменшити почуття ізольованості та сформувати нові моделі позитивної поведінки [16, с. 67].

- Метод кейс-менеджменту (ведення випадку).

Використовується при роботі зі складними сім'ями, де поєднуються проблеми економічного, психологічного та правового характеру. Соціальний працівник координує дії різних спеціалістів (психологів, юристів, педагогів, медиків), складає індивідуальний план допомоги родині та контролює його виконання [14, с. 115].

Розглянуті методи соціальної роботи з сім'ями — консультування, соціальний патронаж, посередництво та медіація, профілактика, групова робота та кейс-менеджмент — демонструють багатовекторність і комплексність соціальної підтримки. Кожен із них має власне призначення та сферу застосування: від надання психологічної допомоги й вирішення конфліктів до організації довготривалого супроводу та координації діяльності різних спеціалістів.

Водночас усі методи об'єднує спільна мета — підтримка та зміцнення сім'ї як соціального інституту, підвищення її здатності долати життєві труднощі та забезпечувати повноцінний розвиток дітей і дорослих членів родини. Використання консультування сприяє гармонізації міжособистісних стосунків, соціальний патронаж забезпечує системність і стабільність допомоги, а медіація дозволяє уникнути деструктивних наслідків конфліктів. Соціальна профілактика виконує превентивну функцію, групова робота створює умови для взаємопідтримки, тоді як кейс-менеджмент дозволяє комплексно вирішувати проблеми багатoproфільного характеру.

Таким чином, ефективна соціальна робота з сім'ями можлива лише за умов інтегрованого підходу, який передбачає поєднання різних методів відповідно до конкретних потреб і обставин. Такий підхід забезпечує не тільки подолання кризових ситуацій, але й підвищення життєвої

компетентності сім'ї, розвиток її ресурсів та стійкості в сучасному соціальному середовищі.

1.4. Нормативно-правові засади соціальної роботи з сім'ями у конфлікті

У процесі дослідження сімейних конфліктів важливим є ґрунтовний аналіз нормативно-правової бази, яка регулює відносини в сім'ї, визначає права та обов'язки її членів, а також окреслює механізми запобігання, вирішення та подолання конфліктних ситуацій.

Нормативно-правові акти є основою діяльності соціальних працівників, психологів та інших фахівців, що здійснюють допомогу сім'ям у кризових обставинах. Їх знання дозволяє правильно визначити межі професійного втручання, забезпечити дотримання прав людини, а також гарантувати ефективність і законність соціальної роботи.

Правова база у сфері сімейних відносин відображає державну політику у питаннях захисту сім'ї, дитинства, материнства й батьківства, а також сприяє реалізації основоположного права людини на сімейне життя. Вона створює підґрунтя для профілактики сімейних конфліктів, попередження домашнього насильства, а також для підтримки гармонійного функціонування сім'ї як соціального інституту.

Саме тому цей розділ присвячений аналізу нормативно-правових документів, що забезпечують правове регулювання сімейних відносин та діяльності фахівців соціальної сфери у процесі подолання сімейних конфліктів.

Розглянемо детальніше основні нормативно-правові акти, що регулюють сімейні відносини:

1. Конституція України (1996 р.) [39]

Конституція є основним законом держави, який визначає загальні принципи захисту сім'ї, дитинства, материнства і батьківства (статті 51–52).

Вона гарантує право на створення сім'ї та забезпечує охорону прав усіх її членів. Саме на положеннях Конституції базуються всі інші законодавчі акти, що регулюють сімейні відносини.

2. Сімейний кодекс України (2002 р.) [40]

Це основний нормативний акт, який детально регулює шлюбно-сімейні відносини, права та обов'язки подружжя, батьків і дітей, а також порядок вирішення сімейних спорів.

У контексті вивчення сімейних конфліктів особливе значення мають розділи, що стосуються:

- умов і підстав для розірвання шлюбу;
- визначення місця проживання дитини у разі розлучення;
- порядку участі одного з батьків у вихованні дитини;
- регулювання майнових прав подружжя.

Цей кодекс є основою для юридичного врегулювання конфліктів між членами сім'ї.

3. Цивільний кодекс України (2003 р.) [41]

Він регулює майнові та особисті немайнові права учасників сімейних відносин. Його норми застосовуються при вирішенні спорів, пов'язаних із власністю, спадкуванням, аліментними зобов'язаннями тощо.

4. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» (2001 р.) [42].

Визначає правові засади здійснення соціальної підтримки сімей у складних життєвих обставинах. Цей закон важливий у контексті соціальної роботи з конфліктними або кризовими сім'ями, оскільки встановлює форми соціальної допомоги, порядок надання послуг і принципи професійної діяльності соціальних працівників.

5. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» (2017 р.) [43].

Має ключове значення для теми дослідження, адже визначає поняття домашнього насильства, види насильницьких дій, механізми захисту

постраждалих осіб, а також обов'язки суб'єктів, які здійснюють запобігання насильству в сім'ї.

Цей закон надає правові підстави для втручання соціальних служб, психологів і поліції у випадках загострення сімейних конфліктів.

6. Закон України «Про охорону дитинства» (2001 р.) [44]. Забезпечує державні гарантії захисту прав і законних інтересів дитини. Його норми є основою при вирішенні конфліктів між батьками, які зачіпають інтереси дітей.

7. Кримінальний кодекс України (2001 р.) [45], зокрема стаття 126-1, передбачає відповідальність за домашнє насильство, що є крайньою формою сімейного конфлікту. Кодекс України про адміністративні правопорушення [46] містить норми щодо невиконання батьківських обов'язків та порушення прав дитини (стаття 184).

Отже, національне законодавство України формує ґрунтовну правову основу для регулювання сімейних відносин, захисту прав подружжя, дітей та інших членів сім'ї, а також для запобігання й подолання сімейних конфліктів.

Водночас важливо враховувати, що Україна є учасницею міжнародного правового простору, у межах якого діють універсальні стандарти захисту прав людини, зокрема у сфері сімейних відносин. Міжнародні документи, ратифіковані Україною, не лише доповнюють національну правову базу, а й визначають загальновизнані принципи, яких держава повинна дотримуватися у своїй внутрішній політиці.

Саме тому подальший аналіз доцільно спрямувати на розгляд міжнародно-правових актів, що регулюють питання сімейного життя, захисту прав дитини, попередження насильства в сім'ї та забезпечення гендерної рівності.

Міжнародно-правові акти, що регулюють захист сім'ї:

1. Загальна декларація прав людини (1948 р.) — закріплює право кожної людини на створення сім'ї (ст. 16) [36].

2. Конвенція ООН про права дитини (1989 р.) — гарантує захист прав дитини у випадку розлучення батьків або сімейних конфліктів [37].

3. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству (Стамбульська конвенція, 2011 р.) — визначає міжнародні стандарти захисту прав осіб, постраждалих від насильства, і запроваджує комплексну систему підтримки постраждалих сімей [38].

Таким чином, міжнародно-правові документи встановлюють загальнолюдські принципи захисту прав сім'ї, дитини та жінки, визначаючи орієнтири, яких мають дотримуватись держави-учасниці, зокрема Україна. Вони формують ціннісне підґрунтя для розробки національних стратегій соціальної політики, спрямованих на підтримку сімей у кризових ситуаціях.

Разом із тим, ефективна реалізація положень національного та міжнародного законодавства вимагає чітко визначених професійних стандартів діяльності фахівців соціальної сфери, які безпосередньо працюють із сім'ями, що переживають конфлікти. Такі стандарти встановлюють етичні норми поведінки, принципи взаємодії з клієнтами, а також регламентують порядок надання соціальних послуг і підтримки.

У зв'язку з цим доцільно розглянути основні професійно-етичні документи, що визначають стандарти соціальної роботи в Україні.

Професійні стандарти соціальної роботи

1. Етичний кодекс соціального працівника України (2016 р.) — встановлює принципи гуманізму, конфіденційності, толерантності та поваги до особистості клієнта, що є особливо важливим у роботі з сім'ями у конфлікті [47].

2. Державні стандарти соціальних послуг, затверджені наказами Міністерства соціальної політики України (зокрема, Наказ № 896 від 18.05.2013 р.), визначають порядок надання соціального супроводу сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах [48].

Отже, аналіз нормативно-правової бази показує, що сімейні відносини в

Україні регулюються комплексом взаємопов'язаних законодавчих, міжнародних і професійно-етичних документів, які разом формують цілісну систему правового та соціального захисту сім'ї.

Національне законодавство — зокрема Конституція України, Сімейний кодекс, Цивільний кодекс, а також закони «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», «Про охорону дитинства» і «Про запобігання та протидію домашньому насильству» — визначають основні принципи взаємин у сім'ї, права та обов'язки її членів, а також механізми правового реагування на конфліктні ситуації. Ці акти створюють правове підґрунтя для діяльності органів соціального захисту, психологічних служб і правоохоронних інституцій у сфері підтримки сімей.

Міжнародно-правові документи — такі як Загальна декларація прав людини, Конвенція ООН про права дитини, Стамбульська конвенція — доповнюють національну правову систему, закріплюючи універсальні принципи рівності, гідності, недискримінації та захисту від насильства. Вони сприяють гармонізації українського законодавства з європейськими стандартами та забезпечують міждержавну співпрацю у сфері захисту сім'ї та дитини.

Не менш важливе значення мають професійні стандарти соціальної роботи та Етичний кодекс соціального працівника України, які визначають ціннісні орієнтири, моральні принципи та правила професійної поведінки фахівців, що працюють із сім'ями у конфліктних ситуаціях.

Таким чином, нормативно-правова база є фундаментальною складовою дослідження сімейних конфліктів, адже саме вона окреслює межі правомірних дій, гарантує захист прав усіх членів сім'ї, визначає порядок надання соціальної допомоги й створює умови для попередження та ефективного розв'язання конфліктів у сімейному середовищі.

Висновки до 1 розділу

Проведений теоретичний аналіз дав змогу узагальнити сутність та особливості сімейних конфліктів у сучасних умовах. У першому підпункті було розкрито поняття сімейного конфлікту як складного соціально-психологічного явища, що виникає у процесі взаємодії членів родини та проявляється у зіткненні різних цінностей, інтересів і моделей поведінки.

Дослідження причин та типології конфліктів (п. 1.2) засвідчило, що в умовах економічної, соціальної та психологічної невизначеності актуалізуються нові чинники конфліктності: матеріальна нестабільність, зростання стресових навантажень, послаблення міжособистісної комунікації. Це зумовлює розширення спектра типологій конфліктів — від побутових і виховних до екзистенційних та ціннісних суперечностей.

У третьому підпункті було окреслено соціально-психологічні наслідки конфліктів, серед яких найпоширенішими є погіршення емоційного клімату в родині, втрата довіри, психологічна травматизація дітей та підвищення ризику соціального неблагополуччя. Водночас конфлікт за певних умов може виступати і як конструктивний чинник, стимулюючи пошук нових шляхів взаємодії.

Нарешті, у п. 1.4 здійснено огляд технологій і методів соціальної роботи у сфері сімейних відносин. Показано, що соціальна робота із сім'ями передбачає комплексний підхід, який включає консультування, медіацію, соціальний патронаж, профілактичні програми та методи групової взаємодії. Ці технології спрямовані як на подолання вже наявних кризових ситуацій, так і на попередження їх виникнення.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що сімейний конфлікт є багатогранним явищем із різноманітними причинами та наслідками, яке вимагає цілісного підходу до його вивчення та подолання.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА АНАЛІЗ ЇХ РЕЗУЛЬТАТІВ

2.1. Теоретичний аналіз методик дослідження сімейних конфліктів: анкетування і глибинне інтерв'ю та процедура проведення дослідження

Сімейні конфлікти залишаються однією з найпоширеніших проблем сучасного українського суспільства. Вони відображають не лише індивідуальні особливості членів подружжя, а й загальні соціально-економічні, культурні та психологічні процеси, що відбуваються в державі.

Практика соціальних працівників, психологів і сімейних консультантів засвідчує, що кількість звернень з приводу сімейних непорозумінь суттєво зросла за останні роки. Найчастіше люди шукають допомоги у випадках емоційного віддалення між партнерами, конфліктів через фінансові труднощі, стрес, зраду, надмірне навантаження на одного з подружжя або через проблеми у вихованні дітей.

Для сучасних українських пар характерна певна зміна у сприйнятті конфліктів. Якщо раніше вони розглядалися переважно як ознака «поганих стосунків», то сьогодні дедалі частіше розуміються як природна частина взаємодії, що потребує навичок комунікації, емпатії та конструктивного діалогу. У цьому контексті соціальна робота відіграє важливу роль, оскільки допомагає сім'ям навчитися розв'язувати суперечки без агресії, знаходити спільні рішення та підтримувати психологічне благополуччя.

Крім того, сучасні умови життя в Україні характеризуються підвищеним рівнем соціальної напруги, економічною нестабільністю та психологічною втомою населення. Це неминуче впливає на стосунки в сім'ї, адже сім'я — це перше середовище, де проявляються наслідки зовнішніх криз. Відтак, сімейні конфлікти часто є відображенням загального соціального стану суспільства, у якому люди змушені шукати нові способи взаєморозуміння, співпраці й підтримки.

З метою глибшого розуміння особливостей виникнення та перебігу сімейних конфліктів у сучасних українських родинах було проведено аналіз подружніх пар, спрямоване на вивчення причин, форм прояву та шляхів подолання конфліктних ситуацій у сімейному житті.

Сучасні дослідження сімейних конфліктів передбачають комплексний підхід, який поєднує кількісні та якісні методи збору інформації. До основних методик, що застосовуються у соціально-психологічних дослідженнях сімейних відносин, відносяться анкетування та глибинне інтерв'ю.

Опитування має на меті з'ясувати, як саме подружжя сприймають конфлікти, у яких сферах вони виникають найчастіше, які чинники впливають на їхнє загострення або, навпаки, сприяють їхньому конструктивному вирішенню. Воно ефективне для виявлення загальних тенденцій, статистичних закономірностей та кореляцій між соціально-демографічними факторами та характером конфліктів. Особливу увагу приділено в анкетуванні тому, як подружжя оцінює власну здатність до компромісу, емпатії та взаєморозуміння, а також які емоційні реакції супроводжують конфліктні ситуації.

До анкетування було залучено подружні пари різного віку, соціального статусу та тривалості шлюбу, що дало змогу охопити різноманітні типи сімейних відносин. У вибірку увійшли як молоді сім'ї (зі шлюбним стажем до п'яти років), так і пари, які прожили разом понад десять років. Такий підхід дозволив проаналізувати динаміку конфліктності залежно від досвіду спільного життя та етапу розвитку сім'ї.

Анкетування проводилося анонімно, що забезпечило щирість відповідей та зменшило соціально бажану поведінку респондентів. Участь у дослідженні була добровільною. Кожному учаснику було роз'яснено мету опитування та гарантовано конфіденційність отриманих даних.

Анкета містила як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяло не лише отримати кількісні показники, але й зібрати якісну інформацію про

особистісне бачення проблеми. Зокрема, респондентів просили визначити, які причини конфліктів є для них найактуальнішими (побутові, фінансові, емоційні, виховні тощо), як часто вони виникають, а також описати, які стратегії вирішення найчастіше використовуються у родині — уникнення, компроміс, поступки чи відкрите обговорення.

Окремий блок питань було присвячено впливу соціальних обставин (зміни місця проживання, матеріального стану, стану здоров'я, воєнних подій тощо) на рівень конфліктності у сім'ї.

Анкета складалася з чотирьох змістових блоків, кожен із яких був спрямований на вивчення окремого аспекту сімейної взаємодії:

1. Соціально-демографічний блок. Містив запитання про вік, стать, сімейний стан, тривалість шлюбу, кількість дітей, рівень освіти та зайнятість. Ці дані допомагали визначити соціальний портрет учасників та провести порівняльний аналіз між різними групами респондентів.

2. Характеристика сімейних конфліктів.

У цьому розділі респонденти вказували, як часто у їхніх родинах виникають суперечки, у яких сферах найчастіше — побутовій, фінансовій, виховній чи емоційній. Також пропонувалося обрати варіанти причин, що, на їхню думку, найчастіше призводять до непорозумінь у подружжі.

3. Реакції та способи вирішення конфліктів.

Блок був спрямований на вивчення типових моделей поведінки у ситуації конфлікту: уникнення, компроміс, поступка, відкритий діалог чи агресія. Респонденти також мали можливість описати власні способи подолання напруги та засоби збереження позитивного клімату у сім'ї.

4. Вплив зовнішніх обставин та роль соціальної підтримки. Цей розділ досліджував, як війна, переїзд, економічна нестабільність або інші соціальні фактори вплинули на рівень взаєморозуміння в сім'ї. Крім того, респондентів запитували, чи зверталися вони по допомогу до соціальних служб, психологів, родичів чи друзів, і наскільки це було ефективним.

Анкетування проводилося в онлайн-форматі за допомогою спеціально

створеної Microsoft -форми, посилання на яку було поширене через соціальні мережі та тематичні групи, присвячені сімейним і психологічним питанням. Такий формат дозволив залучити респондентів із різних регіонів України, а також українських сімей, які тимчасово проживають за кордоном.

Анкета, яку проходили учасники дослідження, подана у Додатку 1. Онлайн-опитування забезпечило анонімність відповідей і дало змогу респондентам вільно висловлювати свої думки, що сприяло більшій відкритості та щирості у відповідях.

Участь в анкетуванні була добровільною, а всі отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді з дотриманням етичних норм соціально-психологічних досліджень.

Загалом анкета складалася з 20 запитань різного типу — як закритих (з фіксованими варіантами відповідей), так і відкритих, що дозволяли респондентам вільно висловити власну думку. Така структура забезпечила поєднання кількісного та якісного аналізу, що дало змогу отримати більш глибоке та багатогранне уявлення про природу сімейних конфліктів.

Анкетування було розроблено таким чином, щоб не лише зібрати емпіричні дані, але й стимулювати учасників до саморефлексії, осмислення власних сімейних відносин, стилів спілкування та шляхів покращення взаєморозуміння у родині.

Після проведення онлайн-анкетування, яке дало змогу узагальнити основні тенденції та виявити типові причини виникнення сімейних конфліктів, було вирішено поглибити дослідження за допомогою якісного методу – глибинного інтерв'ю.

Цей етап дослідження мав на меті не лише підтвердити дані, отримані під час опитування, а й краще зрозуміти внутрішні переживання, мотиви поведінки та емоційні аспекти взаємодії між партнерами.

Для проведення глибинного інтерв'ю було відібрано чотири сімейні пари, які погодилися поділитися власним досвідом. Відбір здійснювався серед учасників анкетування, які виявили бажання продовжити участь у

дослідженні.

Інтерв'ю відбувалися в атмосфері довіри та відкритості, що дозволило налагодити діалог і детальніше розглянути специфіку конфліктів у кожній окремій парі.

Кожна розмова тривала від 40 до 60 хвилин і проходила у формі відкритого діалогу, під час якого учасники мали змогу вільно висловлювати свої думки, емоції та міркування щодо причин, динаміки та способів вирішення конфліктних ситуацій у сімейному житті. Особлива увага приділялася питанням взаєморозуміння, розподілу обов'язків, впливу зовнішніх факторів (зокрема війни в Україні) на стосунки та змінам у сприйнятті партнера (Додаток 2).

Застосування глибинного інтерв'ю дало змогу отримати більш емоційно насичений і життєвий матеріал, що став важливим доповненням до кількісних результатів анкетування.

У процесі глибинного інтерв'ю основна увага була зосереджена на рівні взаєморозуміння між партнерами, їхній здатності відкрито обговорювати проблеми, висловлювати власні почуття та приймати емоції одне одного. Запитання були спрямовані на виявлення того, як подружжя переживає наслідки конфліктів, наскільки конструктивними є їхні розмови під час суперечок, а також як часто непорозуміння призводять до тимчасового відчуження чи, навпаки, до поглиблення взаємної довіри.

Особливу увагу приділено також тому, які чинники допомагають парам долати образи, підтримувати емоційний контакт і розвивати здатність розуміти особливості характеру партнера. У ході бесід учасників запитували, що, на їхню думку, сприяє порозумінню — спільні цінності, любов, спільний досвід, відвертість у спілкуванні чи здатність поступатися у конфліктних ситуаціях.

Питання також стосувалися того, як партнери усвідомлюють власну роль у конфлікті, чи схильні аналізувати причини непорозумінь та чи готові визнавати власні помилки. Досліджувалося, як часто пари обговорюють

проблеми відкрито, наскільки важливою вони вважають емоційну підтримку, і чи вміють вони знаходити компроміси без звинувачень та агресії.

Таким чином, глибинне інтерв'ю дало змогу виявити внутрішні механізми подолання конфліктів, роль емпатії, довіри та комунікативних навичок у збереженні сімейних стосунків, а також зрозуміти, як партнерське взаєморозуміння допомагає родинам залишатися стійкими навіть у складних життєвих умовах.

Для поглибленого вивчення особливостей сімейних конфліктів Десятьом парам було запропоновано пройти діагностику за двома психодіагностичними методиками — тестом Томаса-Кілманна (Додаток 3) Ця методика обрана з огляду на її високу валідність, практичну цінність і можливість комплексно оцінити міжособистісну взаємодію та способи подолання конфліктних ситуацій у сімейному середовищі [32].

Методика Томаса-Кілманна спрямована на визначення домінуючого стилю поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Вона дозволяє виявити, чи схильні партнери під час суперечок до суперництва, пристосування, компромісу, уникнення чи співпраці. Це допомагає зрозуміти, як саме кожен з учасників реагує на розбіжності у поглядах, які стратегії обирає для збереження психологічного комфорту та стабільності стосунків. У контексті сімейних відносин дана методика є надзвичайно актуальною, адже вона дозволяє побачити, чи зберігається баланс у спілкуванні, чи не домінує один із партнерів, а також наскільки подружжя готове до взаємних поступок і конструктивного діалогу.

Вибір саме цієї методики обґрунтований тим, що вона забезпечує цілісне бачення конфліктної взаємодії — поведінкових реакцій у момент суперечки (за Томасом-Кілманном) [2, с.112].

2.2. Аналіз результатів дослідження та виявлені тенденції у сімейних конфліктах

Проведені дослідження дозволяють перейти від опису методик та організації збору даних до безпосереднього аналізу отриманих результатів. У даному підпункті здійснюється узагальнення кількісних та якісних даних, отриманих за допомогою анкетування, глибинного інтерв'ю та психодіагностичних методик Томаса-Кілманна і Лірі.

Мета цього аналізу полягає у виявленні типових причин конфліктів у сім'ях, характеру поведінкових реакцій партнерів у конфліктних ситуаціях, рівня взаєморозуміння та здатності подружжя до конструктивного вирішення суперечок. Окрему увагу приділено визначенню чинників, які сприяють гармонізації стосунків, підтриманню психологічної близькості та емоційного контакту між партнерами.

Аналіз результатів дозволяє не лише відобразити загальні тенденції у сімейних конфліктах, а й визначити взаємозв'язки між індивідуальними особливостями, стилем поведінки та рівнем взаєморозуміння, що є важливим для розробки практичних рекомендацій щодо подолання суперечок у родині.

Таким чином, отримані результати дають змогу здійснити комплексний аналіз особливостей сімейних конфліктів з урахуванням різних психологічних і соціальних чинників. Для більш детального вивчення цих аспектів було проведено низку емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення причин, форм прояву та шляхів подолання суперечностей у подружніх взаєминах.

Розглянемо перший етап дослідження — анкетування.

В анкетуванні взяли участь 55 респондентів, серед яких 37 жінок (67%) та 18 чоловіків (33%). Такий розподіл засвідчує перевагу жіночої вибірки, що є цілком закономірним для досліджень, пов'язаних із сімейною тематикою, адже саме жінки частіше виявляють готовність ділитися власним досвідом і брати участь у соціально-психологічних опитуваннях.

Опитування охопило учасників різних вікових груп, що дозволяє розглядати сімейні конфлікти у контексті життєвого досвіду та етапів розвитку сім'ї. Згідно з діаграмою, найчисленнішою групою стали жінки віком від 41 до 50 років та жінки віком понад 50 років, що може свідчити про підвищений інтерес цієї категорії до теми сімейних відносин і прагнення до гармонізації стосунків у зрілому віці.

Серед чоловіків найактивнішими учасниками були респонденти віком 21–30 років та 31–40 років, що, ймовірно, пов'язано з актуальністю побутових, фінансових і виховних питань у період становлення молодих сімей. Детальну інформацію можна простежити на рис.2.1.

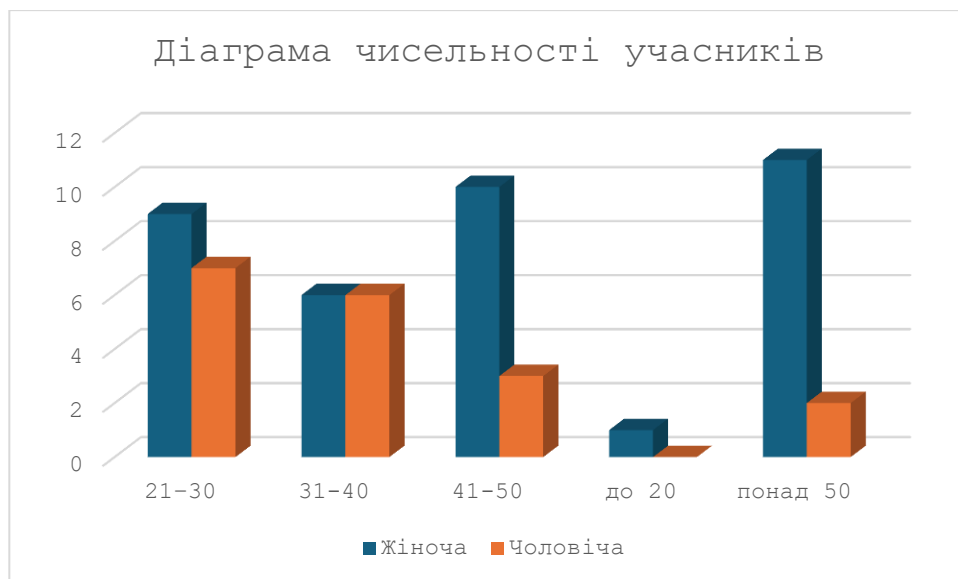


Рис.2.1. Діаграма чисельності учасників

Загалом віковий склад учасників можна охарактеризувати як різноплановий і репрезентативний, адже він охоплює всі основні етапи сімейного життя — від молодих пар до подружжів із тривалим досвідом спільного проживання. Такий розподіл забезпечує можливість комплексно оцінити динаміку сімейних конфліктів, простежити зміни у характері взаємин залежно від віку та тривалості шлюбу, а також виявити закономірності у сприйнятті конфліктних ситуацій чоловіками та жінками.

Отже, узагальнений опис вибірки респондентів дозволяє перейти до

більш детального аналізу отриманих даних, спрямованого на виявлення особливостей прояву та частоти виникнення конфліктів у сім'ях різного віку. Саме результати анкетування, відображені на діаграмі (рис. 2.3), дають можливість простежити динаміку частоти сімейних суперечок та визначити, у яких вікових категоріях вони трапляються найчастіше.

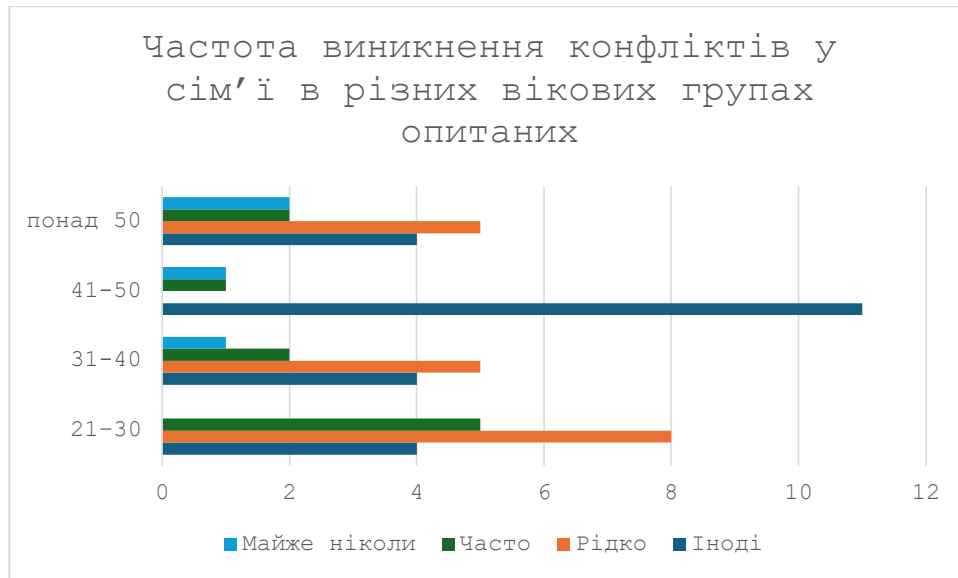


Рис.2.2. Частота виникнення конфліктів у сім'ї в різних вікових групах опитаних

Як видно з рис. 2.2. найчастіше конфлікти спостерігаються у віковій групі 41–50 років: більшість опитаних цієї категорії (11 осіб) зазначили, що суперечки у сім'ї трапляються іноді, тоді як лише поодинокі респонденти вказали на часті або рідкі конфлікти. Така тенденція може свідчити про певне емоційне напруження, накопичене з роками подружнього життя, а також про наявність усталених, але не завжди узгоджених моделей спілкування між партнерами. У віковій групі 21–30 років спостерігається більш різноманітна картина: 8 респондентів повідомили, що конфлікти виникають рідко, 5 – що часто, а 4 – що іноді. Це може відображати період адаптації молодих подружжів, коли формуються правила спільного життя, розподіл ролей і побутових обов'язків. Серед учасників віком 31–40 років переважає тенденція до рідких або іноді виникаючих конфліктів (по 5 і 4 особи

відповідно), що може свідчити про більш стабільні відносини після проходження початкового етапу адаптації. Респонденти віком понад 50 років найчастіше вказували, що конфлікти трапляються рідко (5 осіб) або іноді (4 особи), а частина опитаних (2 особи) зазначили, що вони майже ніколи не конфліктують. Це може пояснюватися підвищеним рівнем взаєморозуміння, толерантності та досвідом спільного вирішення проблем, набутим протягом тривалого шлюбу. Отже, аналіз показує, що з віком частота конфліктів у сім'ї має тенденцію до зменшення. Якщо в молодших парах (21–30 років) суперечки є частішими через етап становлення сімейних ролей, то у старших вікових групах переважають епізодичні або рідкі конфлікти, які не мають деструктивного характеру. Це свідчить про певну еволюцію сімейної взаємодії — від емоційної імпульсивності до зрілого партнерського співіснування.

Додатково узагальнені кількісні показники наведено у табл. 2.1, що дозволяє здійснити порівняльний аналіз відповідей респондентів і простежити тенденції змін у характері сімейних взаємин залежно від віку учасників.

Таблиця. 2.1.

Розподіл респондентів за частотою виникнення конфліктів у сім'ї
залежно від віку

Частота виникнення конфліктів	21–30	31–40	41–50	понад 50
Іноді	4	4	11	4
Рідко	8	5	0	5
Часто	5	2	1	2
Майже ніколи	0	1	1	2

Таким чином, результати, відображені у табл. 2.1, дають змогу простежити тенденцію зменшення частоти сімейних конфліктів із віком, що свідчить про поступовий перехід від емоційно забарвлених суперечок у молодих сім'ях до більш врівноважених і конструктивних стосунків у зрілих

подружжях.

Проте не менш важливим аспектом є з'ясування того, між ким саме найчастіше виникають конфлікти у різних вікових групах. Це дозволяє глибше зрозуміти внутрішню структуру сімейних непорозумінь і визначити, які відносини потребують найбільшої уваги з боку фахівців соціальної роботи.

У цьому контексті отримані результати (табл. 2.2) дають змогу визначити основних учасників конфліктів у сім'ях респондентів та виявити вікові відмінності у їхньому характері.

Таблиця.2.2.

Основні учасники конфліктів у сім'ях респондентів

Вік	Батьки та діти	Інші родичі	Подружжя	Загальна кількість
21–30	6	1	9	16
31-40	6	2	4	12
41-50	4		9	13
до 20	1			1
понад 50	8		5	13

Як показують дані, найпоширенішими є конфлікти між подружжям, що характерно для всіх вікових категорій. Найвищий показник спостерігається у віковій групі 41–50 років (9 осіб) та 21–30 років (також 9 осіб). Це може свідчити про дві ключові фази напруженості у сімейному житті:

- період адаптації молодих пар до спільного побуту, розподілу ролей і обов'язків;
- кризу середини життя, коли накопичуються побутові, емоційні та комунікативні труднощі у тривалих шлюбах.

Конфлікти між батьками та дітьми частіше зустрічаються у старших вікових групах — особливо після 50 років (8 осіб). Це може бути пов'язано з дорослішанням дітей, розбіжностями у поглядах на життєві пріоритети,

самостійність молодого покоління або турботу про літніх батьків.

У групах 21–30 та 31–40 років спостерігається також помітна кількість конфліктів між батьками та дітьми (по 6 випадків), що пояснюється вихованням малолітніх дітей і пошуком балансу між батьківською роллю та особистими потребами.

Конфлікти з іншими родичами (наприклад, із батьками одного з подружжя, братами, сестрами тощо) мають порівняно незначну частоту, проте помітніші у віковій групі 31–40 років (2 випадки), що може бути пов'язано з активним залученням розширеної родини у процеси виховання дітей чи спільного проживання.

Наочне зображення розподілу сімейних конфліктів за учасниками взаємодії представлене на рис.1.3.

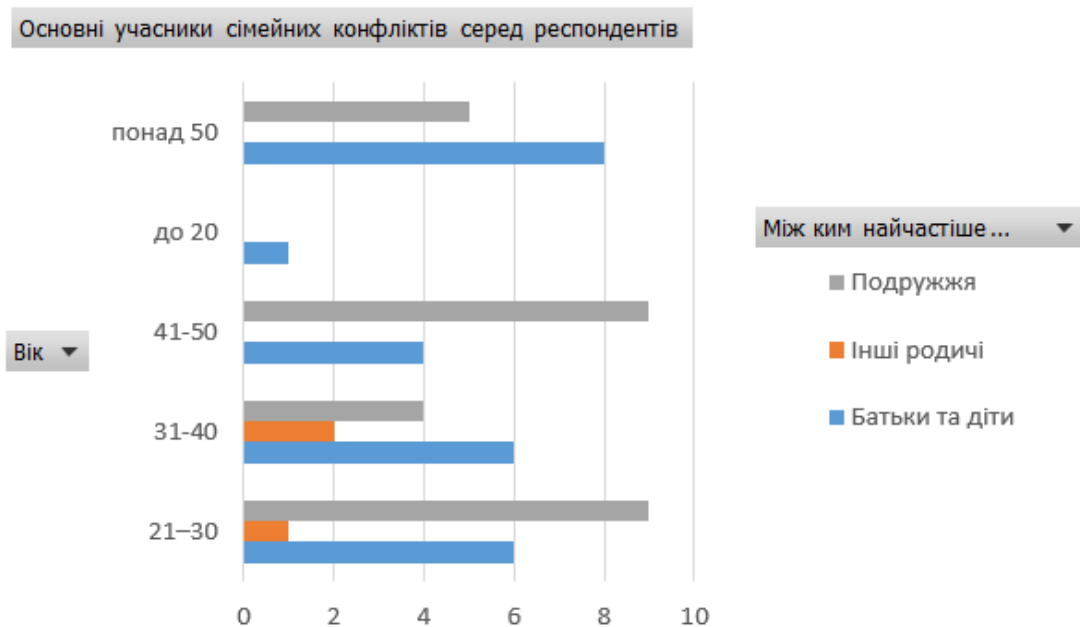


Рис.2.3. Основні учасники сімейних конфліктів серед респондентів

Загалом аналіз засвідчує, що:

- у молодших вікових групах (до 30 років) переважають конфлікти між подружжям, зумовлені етапом становлення сім'ї;
- у середньому віці (31–50 років) зберігається баланс між подружніми та батьківсько-дитячими суперечками;
- у старших респондентів (понад 50 років) основними є конфлікти між

поколіннями – батьками та дорослими дітьми.

Таким чином, характер конфліктів змінюється відповідно до вікових і життєвих етапів сім'ї, що підтверджує динамічність сімейних відносин і вплив життєвого циклу родини на природу взаємних непорозумінь.

Отже, отримані результати підтверджують, що структура та частота конфліктів залежать не лише від віку подружжя, але й від змісту самих суперечок. З метою глибшого розуміння природи сімейних непорозумінь важливо проаналізувати, які саме теми найчастіше стають причиною конфліктів у сім'ях респондентів різної статі. Такий аналіз дозволяє виявити гендерні та вікові особливості сприйняття проблем і визначити сфери, що потребують більшої уваги під час надання соціально-психологічної підтримки.

Дані, відображені на діаграмах Рисунок 2.4 та Рисунок 2.5, ілюструють відмінності у сприйнятті причин сімейних конфліктів між жінками та чоловіками



Рис.2.4. Найпоширеніші сфери виникнення конфліктів у подружніх стосунках (жінок)

Як показує рис. 2.4, серед жінок найчастіше причиною суперечок є побутові обов'язки (30%). Це свідчить про те, що проблема нерівномірного розподілу домашніх справ залишається однією з ключових у подружніх

взаєминах. Жінки, як правило, приділяють більше уваги виконанню побутових завдань і відчують перевантаження у разі недостатньої участі партнера.

На другому місці за поширеністю серед жінок знаходиться розподіл часу та уваги (27%), що вказує на потребу у більшій емоційній підтримці та спільному дозвіллі. Значна частка також припадає на втручання родичів (13%) і виховання дітей (13%), що відображає складність побудови гармонійних стосунків у розширеній сім'ї та узгодження виховних позицій. Менш значущими, але присутніми чинниками є фінансові питання (4%), побутові дрібниці (3%) та різниця у поглядах чи політичних позиціях (3%).



Рис.2.5. Найпоширеніші сфери виникнення конфліктів у подружніх стосунках (чоловіків)

На рис. 2.5, що відображає чоловічу вибірку, простежується подібна тенденція, однак із деякими відмінностями. Для чоловіків домінуючою причиною конфліктів також є побутові обов'язки (34%), що свідчить про їхнє усвідомлення побутових проблем, але, можливо, у контексті вимог з боку партнерки. На другому місці перебувають виховання дітей (19%) і розподіл часу та уваги (19%), що свідчить про прагнення чоловіків до участі у сімейному житті, але ймовірні розбіжності у підходах до виховання та проведення часу.

Втручання родичів (16%) чоловіки також сприймають як вагомий

чинник напруженості, проте надають йому менше значення, ніж жінки. Порівняно невелику роль відіграють фінансові питання (12%), які, хоча й традиційно асоціюються із відповідальністю чоловіка за матеріальний добробут сім'ї, у даному випадку не є основним джерелом конфліктів.

Отже, аналіз обох діаграм показує, що і для жінок, і для чоловіків центральним конфліктогенним чинником у сім'ї залишаються побутові обов'язки, проте жінки частіше реагують на емоційно-психологічні аспекти взаємин (увага, підтримка, втручання родичів), тоді як чоловіки більше зосереджені на практичних і рольових питаннях (розподіл праці, виховання дітей, фінанси). Це підтверджує гендерну специфіку сприйняття сімейних ролей і підкреслює необхідність розвитку партнерського підходу до вирішення сімейних питань.

Отже, аналіз найпоширеніших сфер виникнення конфліктів у подружніх стосунках за гендерною ознакою дає змогу зрозуміти змістові аспекти сімейних суперечок. Водночас не менш важливим є вивчення того, які емоційні стани виникають після конфліктів та як вони змінюються залежно від віку респондентів. Саме ці дані відображено на рис. 2.6, що демонструє емоційні реакції учасників після сімейних конфліктів у різних вікових групах.

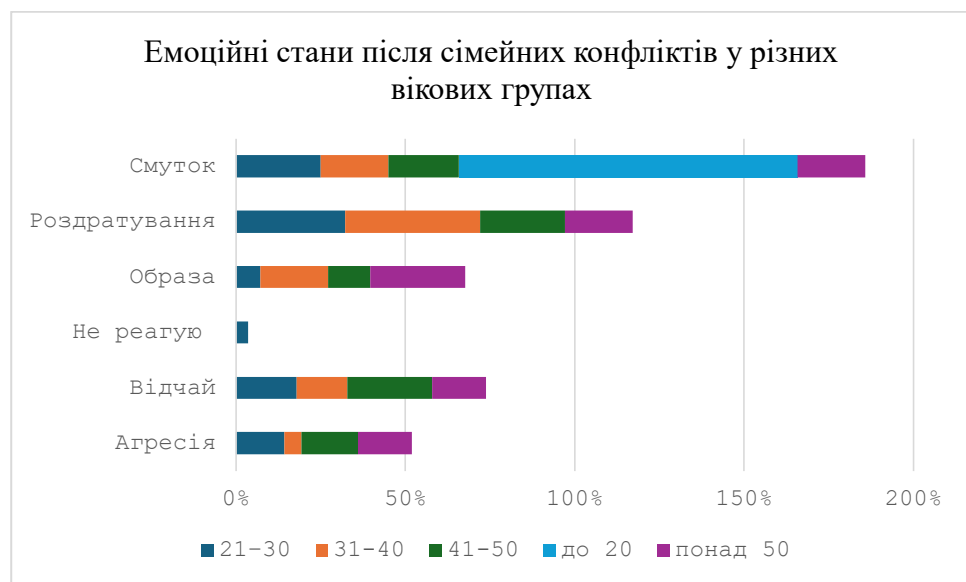


Рис.2.6. Емоційні стани після сімейних конфліктів у різних вікових

групах

Дана діаграма демонструє які емоційні стани найчастіше переживають респонденти різного віку після сімейних конфліктів. Результати свідчать про значну варіативність емоційних реакцій залежно від вікової групи, що дозволяє простежити специфіку емоційного реагування в процесі сімейної взаємодії.

Найпоширенішою емоцією серед усіх вікових груп є смітток. Особливо виражено цей стан у респондентів до 20 років та понад 50 років, що може свідчити про підвищену чутливість молоді до сімейних переживань та про емоційне виснаження у старшому віці, коли конфлікти можуть розцінюватися як ознака втрати гармонії та підтримки в сім'ї.

Другим за частотою емоційним станом є роздратування, яке переважає у вікових групах 21–30 років та 31–40 років. Це може пояснюватися інтенсивністю життєвих навантажень у період становлення сім'ї, розподілу ролей, виховання дітей та вирішення побутових і фінансових питань.

Образа також є поширеною реакцією, зокрема серед осіб 41–50 років, що може відображати накопичення невирішених суперечностей та емоційних очікувань у довготривалих стосунках.

Стан відчаю частіше спостерігається у групі понад 50 років, що може свідчити про втому від повторюваних конфліктів та зниження віри у можливість змін.

Агресія зустрічається рідше, однак найбільш виражена у групах 21–30 років та 41–50 років, де емоційні реакції на конфлікт можуть бути більш імпульсивними.

Цікавим є те, що лише незначна частина респондентів заявила про відсутність реакції, і це стосується переважно молоді 21–30 років, що може свідчити або про уникнення конфліктів, або про недостатність сформованих навичок емоційної регуляції.

Узагальнюючи, можна відзначити, що молодь частіше реагує емоційно

та імпульсивно, висловлюючи роздратування, агресію або смуток, тоді як старші респонденти демонструють глибші, але менш різкі переживання, такі як смуток чи відчай, що може бути наслідком накопиченого досвіду конфліктів і прагнення до емоційного спокою. Це свідчить про те, що характер емоційних реакцій після сімейних суперечок трансформується з віком, переходячи від імпульсивних форм реагування до більш внутрішньо переживаних станів.

Отже, результати аналізу емоційних станів після сімейних конфліктів показують, що реакції респондентів значною мірою залежать від віку та життєвого досвіду. Проте не менш важливим є з'ясування того, яким чином представники різних вікових груп долають конфліктні ситуації та які стратегії поведінки вони обирають. Ці дані відображено на рис. 2.7, що демонструє вікові особливості підходів до подолання сімейних конфліктів.



Рис.2.7. Вікові особливості підходів до подолання сімейних конфліктів

Дані, представлені на діаграмі, ілюструють, як представники різних вікових груп реагують на конфліктні ситуації в сім'ї та які стратегії вони використовують для їх подолання.

Як видно, найбільш поширеним способом вирішення конфліктів серед усіх вікових категорій є пошук компромісу, однак частота його використання суттєво варіюється. Найчастіше до компромісу схиляються респонденти

віком 31–40 років (30%) та 41–50 років (28%), що свідчить про достатній рівень зрілості у міжособистісних відносинах і прагнення зберегти гармонію у шлюбі через взаємні поступки.

Серед молодших учасників (21–30 років) простежується тенденція до відкритого висловлення власної думки (36%), що може бути ознакою активного формування особистих меж і намагання відстояти свою позицію у процесі становлення молодого сім'ї. Проте для цієї групи характерним є також прагнення уникати конфліктів (23%) та звернення до компромісу (27%), що свідчить про пошук балансу між емоційністю та раціональністю у спілкуванні.

Особи старшого віку (понад 50 років) частіше схильні уникати конфліктів (42%), віддаючи перевагу спокою й стабільності у відносинах. Частина респондентів цієї групи також зазначила, що висловлює свою думку відкрито (21%) або замовчує проблему (21%), що може свідчити про обережність у конфліктних ситуаціях і прагнення не загострювати напруження.

Загалом результати показують, що з віком стиль подолання конфліктів змінюється від емоційного та відкритого висловлення позицій – до більш стриманого, компромісного або унікального. Молодші учасники схильні активно виражати емоції та відстоювати свою точку зору, тоді як старші – прагнуть зберегти спокій, уникаючи ескалації суперечок. Це свідчить про певну еволюцію комунікативної зрілості та зростання толерантності у процесі життєвого досвіду.

Події останніх років, зокрема повномасштабна війна в Україні, кардинально змінили повсякденне життя українців, торкнувшись усіх сфер – від побуту й економіки до емоційного стану та міжособистісних стосунків. Війна принесла не лише втрати, тривогу й розлуку, а й глибокі трансформації у сімейних взаєминах.

Особливо помітним став вплив війни на подружні стосунки: багато чоловіків повертаються з фронту з пораненнями або інвалідністю, що

докорінно змінює динаміку сімейного життя, розподіл ролей і способи взаємодії між партнерами. Такі обставини нерідко призводять до психологічного напруження, потреби переосмислення власних цінностей і відновлення емоційного контакту в родині.

У цьому контексті надзвичайно важливим є аналіз того, як жінки й чоловіки сприймають зміни у стосунках під час війни, які емоційні й поведінкові реакції переважають опитувані.

З огляду на значні соціальні та психологічні трансформації, спричинені війною, особливо актуальним є питання того, як представники різних статей сприймають зміни у власних стосунках. Адже досвід війни по-різному вплинув на чоловіків і жінок — як у контексті емоційного стану, так і у ставленні до партнера та сімейних обов’язків. Ці особливості відображено на рис. 2.8, що ілюструє гендерні відмінності у сприйнятті змін у стосунках під час війни.

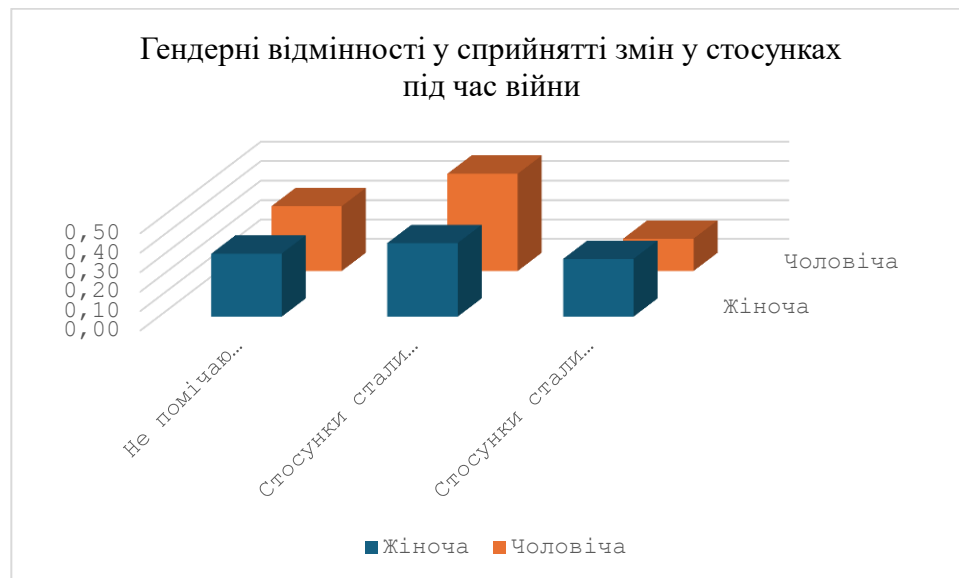


Рис.2.8. Гендерні відмінності у сприйнятті змін у стосунках під час війни

Результати, представлені на діаграмі, свідчать про виражені гендерні відмінності у сприйнятті впливу війни на подружні стосунки.

Як видно з даних, чоловіки частіше зазначали, що стосунки стали більш напруженими, ніж жінки. Така тенденція може бути пов’язана не лише

з наслідками бойового досвіду, фізичними пораненнями чи психологічними травмами після повернення з фронту, а й із емоційною напругою, пов'язаною з очікуванням можливої мобілізації. Для багатьох чоловіків постійна невизначеність, страх втрати безпеки й розлуки з родиною створюють відчуття тривоги, дратівливості та внутрішньої напруженості, що негативно впливає на комунікацію з партнером і сімейну атмосферу загалом.

Водночас жінки частіше повідомляли, що стосунки стали ближчими та підтримуючими. Це свідчить про підвищення рівня емпатії, турботи та взаємної підтримки, а також про намагання зберегти єдність сім'ї у складних умовах війни. Для багатьох жінок партнерські взаємини стали джерелом емоційної опори й способом долати невизначеність.

Частина як чоловіків, так і жінок зазначила, що суттєвих змін у стосунках не відбулося, хоча цей показник дещо вищий серед чоловіків. Це може бути наслідком емоційного захисту або прагнення не демонструвати власну вразливість, що притаманно традиційним чоловічим моделям поведінки.

Окрім виявлених гендерних відмінностей у сприйнятті змін у стосунках під час війни, важливо також з'ясувати, які саме фактори найчастіше ставали причиною конфліктів у сім'ях від початку воєнних дій. З цією метою респондентам було запропоновано розташувати низку можливих чинників за ступенем їх впливу на виникнення суперечок у сімейному житті.

Результати опитування, наведені в Таблиці 2.3, демонструють, які чинники респонденти вважають найбільш значущими у виникненні сімейних конфліктів у післявоєнний період.

На першому місці з найбільшим показником опинився фактор «психологічна втома та стрес» (35 осіб), що значно перевищує інші позиції.

Це свідчить про те, що саме емоційне виснаження, накопичена тривога та невизначеність, пов'язані з війною, стали основним джерелом напруження у стосунках.

Таблиця 2.3.

Причини виникнення проблем у сім'ях із початком війни в Україні

Причини виникнення проблем у сім'ях із початком війни в Україні	1 місце	2 місце	3 місце
Недостатність часу на спілкування	2	11	10
Побутові труднощі	2	8	15
Розбіжності у прийнятті рішень	10	15	12
Фінансові суперечки	6	9	8
Виховання дітей та навчання під час війни	0	3	3
Психологічна втома та стрес	35	9	7

. Люди переживають підвищену тривожність, втому, почуття небезпеки й нестабільності, що призводить до емоційних зривів, дратівливості та непорозумінь у сім'ї. На другому місці за кількістю відповідей серед найважливіших чинників виявилися «розбіжності у прийнятті рішень» (10 осіб), що також має суттєве значення. У кризових умовах родини часто стикаються з необхідністю швидко ухвалювати складні рішення (щодо безпеки, переїзду, фінансів, роботи чи виховання дітей), що нерідко спричиняє конфлікти через відмінності у поглядах і стратегіях поведінки.

На другому місці респонденти найчастіше відзначали два чинники — «розбіжності у прийнятті рішень» (15 осіб) і «недостатність часу на спілкування» (11 осіб). Це свідчить про подвійний характер проблем: з одного боку, через зовнішні обставини (роботу, евакуацію, зміну побутових умов) члени сім'ї менше спілкуються між собою; з іншого — навіть під час спілкування можуть виникати суперечки через втому й емоційну напругу. Таким чином, обидва чинники взаємопов'язані: дефіцит спілкування часто посилює труднощі у прийнятті спільних рішень.

На третьому місці за частотою вибору опинилися «побутові труднощі»

(15 осіб) і «розбіжності у прийнятті рішень» (12 осіб). Це підтверджує, що матеріально-побутові умови життя, зокрема нестабільність доходів, житлові проблеми, перебої з комунікаціями, створюють додаткове напруження в родинях. Побутові труднощі стають каталізатором конфліктів, особливо в поєднанні з втомою й відсутністю емоційної стабільності.

Менш значущими, але все ж наявними факторами залишаються фінансові суперечки (6 осіб – 1 місце; 9 – 2 місце) та виховання дітей під час війни, які частіше згадувалися на другорядних позиціях. Це може пояснюватися тим, що у воєнних умовах матеріальні й виховні труднощі відходять на другий план порівняно з емоційною напругою та психологічною втомою.

Отже, аналіз показує, що основними причинами конфліктів у сім'ях у післявоєнний період є психологічна втома, стрес та порушення комунікації між членами сім'ї. Вони тісно пов'язані між собою, оскільки виснаження, тривожність і брак часу для спілкування знижують рівень взаєморозуміння, сприяючи виникненню побутових та емоційних суперечок. Таким чином, подолання наслідків війни потребує не лише матеріальної стабільності, а й психологічної підтримки та відновлення комунікативної культури в сім'ях.

Для отримання більш глибокого розуміння динаміки сімейних конфліктів, особливостей комунікації між подружжям та впливу зовнішніх чинників на взаємини було проведено глибинне інтерв'ю. Цей метод дав змогу не лише зафіксувати факти, а й дослідити емоційні, поведінкові та ціннісні аспекти подружньої взаємодії.

У дослідженні взяли участь чотири сім'ї, що перебувають у різних етапах подружнього життя (від 5 до 18 років спільного проживання). Під час бесід респонденти мали можливість поділитися власними думками, почуттями та досвідом щодо того, як вони переживають конфліктні ситуації, шукають взаєморозуміння та відновлюють емоційний баланс у парі.

Інтерв'ю проводилося за напівструктурованим сценарієм, що складався із семи тематичних блоків (питання подано у Додатку 2).

Одним із ключових питань було: «Що допомагає вам заспокоїтися і повернутися до діалогу?» Найпоширенішою відповіддю серед опитаних пар виявилось тимчасове фізичне дистанціювання — тобто короткочасне віддалення один від одного для зниження емоційної напруги. Після цього більшість учасників зазначали, що фізичний контакт, зокрема обійми, допомагає швидше відновити емоційний зв'язок і створити умови для відкритого спілкування. Це свідчить про те, що пари інтуїтивно застосовують психологічно здорову стратегію саморегуляції, поєднуючи особистий простір і тілесну підтримку.

На питання «Хто зазвичай робить перший крок до примирення?» більшість респондентів відповіли, що ініціатором примирення переважно є чоловік, особливо у сім'ях із тривалим подружнім досвідом (понад 10 років). Така тенденція може свідчити про прагнення чоловіків до стабільності у стосунках і про більш спокійне ставлення до конфліктів у зрілому віці.

Цікаві спостереження викликало також питання «Як ви зазвичай починаєте розмову про складні теми?». Більшість респондентів зазначили, що уникали прямої конфронтації та обирали момент, коли емоційна напруга спадає. Для ініціації діалогу пари часто використовували м'які вербальні сигнали або жести, такі як спокійний тон голосу, дотик, фрази «давай поговоримо» чи «я хочу пояснити». Це вказує на наявність елементів емоційного інтелекту в подружній комунікації та на прагнення до конструктивного вирішення суперечок без ескалації конфлікту.

Одним із важливих аспектів глибинного інтерв'ю було з'ясування, чи з'явилися у сім'ях нові форми або ритуали підтримки після початку війни. Отримані результати свідчать про те, що більшість опитаних пар дійсно відзначили певні зміни у способах виявлення турботи та близькості, які стали більш усвідомленими й емоційно насиченими.

Найчастіше респонденти повідомляли про появу щоденних проявів вдячності, спільних ранкових або вечірніх розмов, обіймів перед сном, а також звички проводити час разом без гаджетів. Такі дії сприймаються не

лише як звичка, а як емоційний ритуал, що допомагає зменшити відчуття тривоги, повертає відчуття стабільності та безпеки.

Деякі пари наголошували на появі словесних ритуалів підтримки — наприклад, щоденні повідомлення або короткі фрази на кшталт «Бережи себе», «Я поруч», «Ми впораємось». Такі прості вербальні дії стали своєрідними «емоційними якірцями», які зміцнюють довіру та почуття спільності в умовах невизначеності.

В окремих сім'ях з'явилися нові традиції духовного або символічного характеру: спільна молитва, запалювання свічки за близьких, спільне приготування вечері у вихідні. Подібні дії допомагають не лише підтримати емоційний контакт, а й створюють атмосферу єдності, взаємоповаги та спільного подолання труднощів.

Отже, результати інтерв'ю показали, що в умовах війни ритуали підтримки набули особливого значення як механізм емоційної стабілізації та збереження близькості. Для більшості пар вони стали не просто звичними діями, а символом взаємної турботи, довіри та психологічної безпеки, які допомагають долати наслідки стресу та невизначеності.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що подружні пари, навіть попри наявність напруги, демонструють зрілі комунікативні моделі поведінки — вони прагнуть зберегти стосунки через тимчасове дистанціювання, емоційну підтримку, компроміс і тактовний початок діалогу. Водночас зовнішні обставини (зокрема війна в Україні) вплинули на частоту та глибину конфліктів, посиливши потребу у взаєморозумінні, турботі й психологічній підтримці.

З метою комплексного вивчення особливостей подружньої взаємодії, стилів поведінки в конфліктних ситуаціях та рівня взаєморозуміння між партнерами було проведено психодіагностичне дослідження 20 сімейних пар. Для цього використано методику Томаса–Кілманна - для виявлення домінуючих стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

Аналіз отриманих результатів показав, що серед 20 подружніх пар

переважають кооперативно-компромісні стратегії поведінки, які свідчать про зрілий рівень міжособистісної взаємодії та прагнення до збереження гармонії у стосунках.

Компромісна стратегія спостерігається у 40% респондентів, що вказує на їхню готовність шукати спільні рішення і поступки у конфліктних ситуаціях. Такі пари схильні до конструктивного діалогу, уникають емоційних вибухів і швидко повертаються до спокійної взаємодії.

Стратегія співробітництва характерна для 30% опитаних, переважно у парах із тривалим шлюбним досвідом (10 років і більше). Вони демонструють високу емпатію, взаємну повагу та прагнення вирішувати суперечки спільно.

Стратегія уникання притаманна 15% респондентів, які намагаються не вступати в прямі конфлікти. Це може свідчити як про емоційну обережність, так і про недостатньо сформовані навички відкритого обговорення проблем.

Стратегія пристосування виявлена у 10% респондентів, переважно серед жінок. Вона виражається у готовності поступатися для збереження спокою та уникнення ескалації суперечок.

Стратегія суперництва зафіксована лише у 5% випадків, головним чином серед чоловіків, що може бути зумовлено прагненням утвердити власну позицію або відстояти лідерську роль у родині.

Отже, узагальнені результати тесту Томаса–Кілманна дозволяють візуалізувати основні тенденції у виборі стратегій поведінки подружжя під час конфліктів. На Рис. 2.9 наочно представлено відсоткове співвідношення різних стилів взаємодії, що дає змогу простежити домінування кооперативно-компромісної моделі та визначити її роль у підтриманні стабільного емоційного клімату в сім'ї.

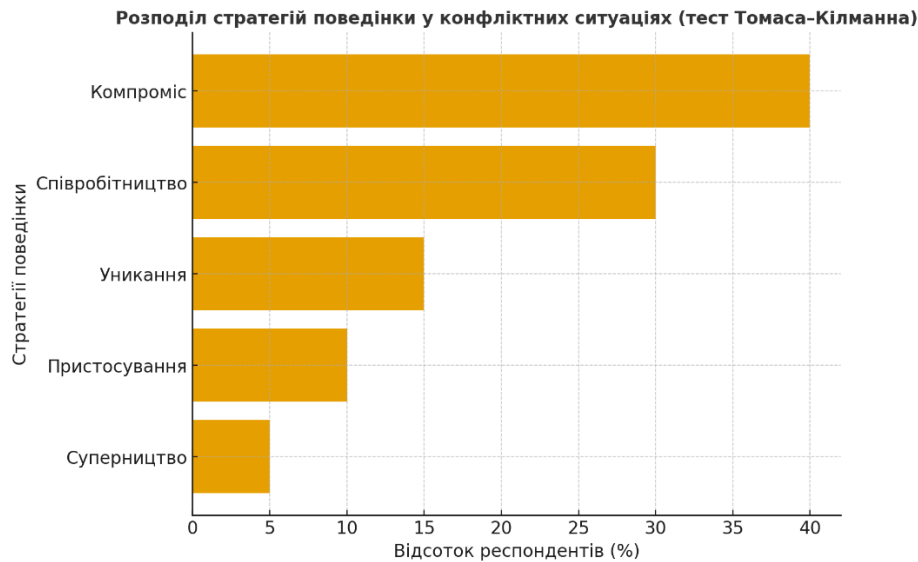


Рис.2.9.Розподіл стратегії поведінки у кофліктних ситуаціях (тест Томаса–Кілманна)

Таким чином, результати свідчать, що більшість подружніх пар орієнтовані на партнерську та компромісну модель поведінки, яка сприяє гармонійному подоланню конфліктів і підтриманню психологічного клімату в сім'ї. Водночас у частини учасників простежується схильність до уникання або надмірної поступливості, що може призводити до прихованих напружень та невисловлених образ.

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження дало змогу глибше зрозуміти особливості сімейних конфліктів, їхні причини, динаміку та шляхи подолання у сучасних умовах. Аналіз результатів анкетування показав, що найбільш поширеними причинами конфліктів у подружніх парах є побутові обов'язки, розподіл часу та уваги, а також втручання родичів. У більшості випадків конфлікти мають епізодичний характер і пов'язані з накопиченням емоційної напруги, нерозподіленими ролями та нестачею конструктивного діалогу між партнерами.

Дані також свідчать про певні вікові та гендерні відмінності у

переживанні й вирішенні конфліктів. Молодші пари частіше конфліктують через побутові питання й емоційні непорозуміння, тоді як у старших сім'ях конфлікти поступово втрачають деструктивний характер і трансформуються у спокійніші, контрольовані форми обговорення. У чоловіків і жінок виявлено різні емоційні реакції на конфлікти: жінки схильні частіше переживати образу та втому, тоді як чоловіки — відсторонення або прагнення уникнути конфронтації.

Результати глибинного інтерв'ю підтвердили, що ключовим чинником у стабільності сімейних стосунків є якість комунікації. Пари, які вміють говорити про свої емоції, демонструють вищий рівень взаєморозуміння, швидше відновлюють контакт після суперечок і використовують підтримувальні ритуали (обійми, спільні розмови, спільне проведення часу). Особливо цінним для дослідження стало виявлення зв'язку між здатністю до відкритого діалогу та зниженням конфліктності в сім'ї.

Результати тесту Томаса–Кілманна засвідчили, що переважна частина респондентів обирає компромісну або кооперативну стратегію поведінки, що свідчить про прагнення до партнерських відносин і гармонізації стосунків. Водночас у частини учасників простежується схильність до уникання чи поступливості, що може призводити до прихованих форм напруження та невисловлених образ.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що головними умовами ефективного подолання сімейних конфліктів є розвиток емоційної компетентності, навичок конструктивного спілкування, здатність до емпатії та взаємної підтримки. Важливим є також підвищення психологічної культури населення та створення системи соціально-психологічної допомоги сім'ям, спрямованої на зміцнення партнерських стосунків і профілактику конфліктів у родинному середовищі.

РОЗДІЛ 3. СРОЗРОБКА СОЦІАЛЬНОГО ПРОЕКТУ «РАЗОМ МИ ПОДОЛАЄМО ВСІ ТРУДНОЩІ»

Актуальність. Проблема сімейних конфліктів є однією з найгостріших у сучасному суспільстві. Постійна зайнятість, емоційне перевантаження, фінансові труднощі, відсутність якісного спілкування між партнерами — усе це сприяє зростанню напруження та непорозумінь у родині. Конфлікти часто виникають через дрібні побутові питання, розподіл ролей, нестачу уваги чи емоційної підтримки, але з часом можуть перерости у глибокі психологічні кризи, що порушують стабільність сімейних стосунків.

У більшості родин бракує знань і навичок конструктивного вирішення конфліктів. Люди часто не вміють відкрито говорити про свої емоції, не знають, як висловити невдоволення без агресії чи звинувачень, або уникають діалогу, що лише підсилює відчуження. Відсутність емоційної грамотності, навичок емпатії та взаєморозуміння стає серйозною перешкодою для підтримання гармонії у стосунках. Важливим аспектом є також нестача доступної психологічної допомоги та низький рівень готовності людей звертатися по підтримку. У багатьох громадах відсутні системні програми, які б допомагали сім'ям розвивати навички ефективного спілкування, саморегуляції та подолання емоційних труднощів.

Війна суттєво вплинула на всі сфери життя українців, але найбільших змін зазнала саме сфера сімейних стосунків. У сучасних умовах сім'я перебуває під постійним психологічним та соціальним тиском: вимушене розлучення через мобілізацію, евакуацію, втрату житла або роботи, фінансову нестабільність, відчуття небезпеки та постійної тривоги. Такі обставини часто призводять до емоційного виснаження, напруження, конфліктів, втрати взаєморозуміння та відчуження між партнерами.

Проблема ускладнюється тим, що більшість родин не мають достатніх знань і навичок для конструктивного розв'язання конфліктів, управління

емоціями та підтримки одне одного у кризових ситуаціях. Часто члени родини не вміють відкрито говорити про свої переживання, замовчують образи, що призводить до накопичення негативних емоцій та подальших суперечок. Особливо гостро ці процеси проявляються у сім'ях військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб. Повернення з фронту супроводжується посттравматичними переживаннями, труднощами адаптації та зміною сімейних ролей. Партнери змушені заново вчитися спілкуватися, розуміти емоційні потреби одне одного, будувати взаємну довіру. Для жінок характерне подвійне навантаження — вони одночасно виконують роль матері, дружини, берегині дому та часто є єдиною опорою для дітей і старших родичів. Це призводить до перевтоми, емоційного вигорання і відчуття самотності навіть у стабільних сім'ях.

Ситуація ускладнюється нестачею доступної соціально-психологічної допомоги, особливо у невеликих громадах. Люди часто не знають, куди звернутися по підтримку, або не наважуються цього зробити через страх осуду та низький рівень психологічної культури в суспільстві. На цьому тлі особливо важливим стає розвиток системи соціально-психологічної підтримки сімей, спрямованої на зниження рівня конфліктності, формування навичок ефективного спілкування, емоційної регуляції та взаємопідтримки. Такі заходи допомагають не лише долати кризові ситуації, а й зміцнюють сім'ю як головну соціальну одиницю, що забезпечує стабільність суспільства в умовах війни та післявоєнного відновлення. Підтримка сімей у кризових умовах є не просто гуманітарною потребою — це необхідна складова національної стійкості, адже саме від психологічного добробуту сімей залежить соціальна активність, працездатність і моральна єдність нації.

Назва проєкту: «Разом ми подолаємо всі труднощі»

Автор: Погреда Іванна Іванівна

Місце реалізації проєкту: м. Вінниця

Постановка проблеми: Проблема сімейних конфліктів у сучасному суспільстві набуває особливої актуальності. Соціально-економічна

нестабільність, інформаційне перевантаження, брак часу для спілкування та взаємної підтримки призводять до зростання емоційної напруги між партнерами. Навіть дрібні побутові питання чи нерівномірний розподіл обов'язків часто стають причиною непорозумінь, що поступово руйнують довіру та емоційну близькість у родині.

Конфлікт у сім'ї – це не лише зіткнення інтересів, а насамперед порушення емоційного контакту, що супроводжується образами, розчаруванням і почуттям самотності. Відсутність навичок конструктивного спілкування та емоційної саморегуляції призводить до накопичення напруження, уникання діалогу або вибухів агресії.

Особливої гостроти проблема набуває в умовах соціальної нестабільності. Економічні труднощі, невпевненість у майбутньому та воєнні події підсилюють емоційний фон і знижують здатність до самоконтролю. Війна в Україні загострила внутрішньосімейні суперечності: тривалі розлуки, втрати, тривога за близьких і зміна звичного способу життя спричинили підвищення рівня конфліктності та потребу в нових формах психологічної підтримки.

Проблема полягає у відсутності системної соціально-психологічної допомоги, спрямованої на профілактику та подолання сімейних конфліктів, а також у необхідності навчити подружні пари ефективній комунікації, емоційній регуляції та взаєморозумінню.

Тому актуальним є створення комплексної програми підтримки сімей, спрямованої на розвиток навичок конструктивного діалогу, підвищення рівня емоційної грамотності та формування культури взаємоповаги й партнерства у стосунках.

Запропоноване рішення щодо розв'язання проблеми і його обґрунтування. Невпинний розвиток сучасного суспільства, технічний прогрес, зростання життєвих вимог та посилення соціального навантаження суттєво впливають на емоційний стан і взаємини між людьми. Особливо гостро ці зміни відчуються у сфері сімейних відносин, де різниця у

світогляді, темпі життя, цінностях та комунікативних стилях різних поколінь часто призводить до непорозумінь і конфліктів.

У сучасних умовах багато сімей стикаються з труднощами у спілкуванні, браком взаємопідтримки та невмінням конструктивно вирішувати суперечки. Особливо вразливою категорією є підлітки, які переживають етап активного становлення особистості, формування самооцінки та ціннісних орієнтацій. Через недостатній досвід емоційного саморегулювання вони часто реагують на напругу агресією, замкненістю або униканням конфліктних ситуацій.

Тому виникає потреба у комплексній соціально-психологічній підтримці, спрямованій на розвиток у дітей та підлітків умінь конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції, подолання агресії та формування навичок взаємоповаги і толерантності в сімейному середовищі.

Запропонований проєкт передбачає створення єдиного соціально-психологічного простору, де сім'ї зможуть отримати комплекс послуг — від індивідуального консультування та групових тренінгів до психологічних практик самопізнання й розвитку навичок ефективного спілкування. Основна мета — підготувати підлітків та їхніх батьків до конструктивного вирішення кризових ситуацій, зниження рівня сімейних конфліктів і зміцнення емоційних зв'язків між членами родини.

Мета проєкту: Розвиток умінь конструктивного подолання сімейних конфліктів серед подружніх пар, особливо які постраждали від наслідків воєнних дій, шляхом надання соціально-психологічних послуг та проведення інформаційно-просвітницьких заходів протягом 12 місяців.

Завдання проєкту

1. Провести 12 тематичних тренінгів для подружніх пар з питань комунікації, емоційної стійкості та профілактики конфліктів.
2. Організувати індивідуальні консультації психолога для учасників.
3. Створити групи емоційної підтримки для сімей військовослужбовців і ВПО.

4. Провести інформаційно-просвітницьку кампанію про важливість психологічної стабільності в сім'ї.
5. Забезпечити соціальний супровід родин, які переживають кризові ситуації.

Методи реалізації проєкту

1. Тренінгові заняття та групова робота.
2. Індивідуальні та сімейні консультації психологів.
3. Психосвітні лекції та інтерактивні семінари.
4. Проведення арттерапевтичних і релаксаційних практик.
5. Просвітницькі бесіди

Соціальна ефективність проєкту та його загальнодоступність

Реалізація проєкту сприятиме зниженню рівня сімейної конфліктності, покращенню емоційного клімату в родині та зміцненню взаєморозуміння між партнерами. Завдяки тренінгам, консультаціям і групам підтримки учасники здобудуть практичні навички ефективної комунікації, емоційної саморегуляції та ненасильницького вирішення суперечок. Це допоможе зменшити прояви напруження, емоційного відчуження й агресії у сімейному середовищі. Проєкт також сприятиме формуванню культури відкритого діалогу, взаємоповаги та толерантності, що позитивно позначиться на вихованні дітей та загальній атмосфері в суспільстві.

Соціальна ефективність полягає у тому, що програма підвищує психологічну грамотність населення, формує навички мирного вирішення конфліктів і стимулює готовність звертатися по допомогу до фахівців. Особливу увагу буде приділено родинам військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб, для яких емоційна стабільність і підтримка мають вирішальне значення. Проєкт є загальнодоступним, оскільки реалізується на базі місцевих соціальних служб і громадських організацій, передбачає безоплатну участь усіх охочих і може бути масштабований для впровадження в інших громадах. Таким чином, він має довготривалий соціальний ефект, спрямований на зміцнення сімей як основи стабільного та психологічно

здорового суспільства.

Бюджетна ефективність проекту. Проєкт в подальшому потребує поміркованого фінансування.

Інформація про інноваційність проекту. Інноваційність полягає у поєднанні соціально-психологічної допомоги з практичними тренінгами, спрямованими на розвиток емоційної близькості та гармонії у стосунках між партнерами. Проєкт передбачає не лише роботу з подоланням конфліктів, а й проведення мотиваційних занять і тренінгів, які допомагають подружнім парам відновити почуття, заново «закохатися» одне в одного, навчитися розуміти потреби партнера та будувати стосунки на основі довіри, підтримки й взаємоповаги. Такий підхід є новим, оскільки спрямований не тільки на вирішення проблем, а й на емоційне відродження родини через позитивні практики, комунікацію та мотиваційні методики.

Використання сучасних інтерактивних методів — арттерапії, тренінгів емоційної грамотності, груп взаємопідтримки для сімей військових і ВПО, а також поєднання офлайн- та онлайн-форм роботи — забезпечує доступність і гнучкість програми. Інноваційність проекту також полягає в його профілактичній спрямованості: він не лише допомагає долати наявні суперечності, а й формує навички ефективного спілкування, емоційної стійкості та партнерської взаємоповаги як основи гармонійних сімейних стосунків.

Інформація про співфінансування. Надання соціально-психологічних послуг сім'ям, у яких спостерігаються конфлікти, здійснюватиметься на частково оплатній основі, залежно від категорії учасників. Для сімей військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб усі послуги надаватимуться безоплатно, як частина соціальної підтримки.

Фінансування проекту передбачено з кількох джерел: залучення коштів волонтерських і молодіжних організацій, часткове покриття витрат за рахунок власних внесків учасників, а також державна та муніципальна підтримка. Такий підхід забезпечує стійкість реалізації проєкту, можливість

розширення його географії та залучення більшої кількості сімей, які потребують допомоги табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Орієнтовний план заходів з реалізації проекту

№ п/п	Зміст заходу	Місце проведення	Відповідальний за виконання	Термін виконання
1	2	3	4	5
1.	Формування команди із забезпечення реалізації проекту.	Студія	Керівник проекту	1 місяць
2.	Розподіл функціональних обов'язків виконавців.			
3.	Урочиста презентація проекту			
4.	Поширення інформації з метою анонсування масових заходів у соціальних мережах	Інтернет-ресурси	Координатор проекту	Постійно
5.	Закупівля обладнання та необхідних матеріалів		Керівник проекту	1 місяць
6.	Розробити та спробувати тренінгову програму: «Разом ми подолаємо всі труднощі»	Студія	Керівник проекту, тренери-консультанти	2 місяць
7.	Провести практичні тренінги для пар та для сімейних пар, де є воєнні	Студія	Тренери проекту	3-5 місяць
8.	Надання індивідуальних психологічних консультацій сім'ям які потребують підтримки	Студія	Психолог	5-9 місяць
9.	Створення та закупівля подарункових пакунків для військових та до дня закоханих		Волонтери проекту	1 місяць
10.	Створення підсумкового відео-ролику	Студія	Керівник проекту	7 місяців

Довгострокові результати проекту, що очікуються:

- Розвиток умінь конструктивного та аргументованого діалогу між партнерами, підвищення рівня взаєморозуміння, довіри та емоційної близькості у сім'ї.
- Зміцнення емоційної стабільності родин, зниження рівня

тривожності, агресії та емоційного вигорання серед учасників.

- Формування культури ненасильницької комунікації та навичок ефективного розв'язання конфліктів без образ і звинувачень.
- Покращення психологічного клімату в родинях військовослужбовців і ВПО, зменшення випадків емоційного відчуження та соціальної ізоляції.
- Підвищення рівня психологічної грамотності громади, розширення знань про причини сімейних конфліктів і способи їх запобігання.
- Розвиток уміння проводити якісний спільний час із партнером, що сприятиме відновленню довіри, емоційному зближенню та зміцненню взаємної підтримки у стосунках.
- Зменшення кількості деструктивних конфліктів у сім'ях шляхом формування стабільних моделей партнерської взаємодії.

Короткострокові результати проєкту, що очікуються:

- Проведення 12 тренінгів для подружніх пар із розвитку навичок конструктивного спілкування, емоційної стійкості та профілактики конфліктів.
- Підвищення обізнаності учасників про причини та наслідки сімейних конфліктів, а також шляхи їх конструктивного подолання.
- Засвоєння базових навичок ефективного спілкування — активного слухання, висловлення власних почуттів без звинувачень і критики.
- Формування навичок емоційної саморегуляції, що допоможе знижувати рівень напруження під час конфліктних ситуацій.
- Покращення емоційного клімату в сім'ях, які беруть участь у проєкті, завдяки тренінгам і консультаціям.
- Поява довіри до психологічної допомоги та зниження стигми щодо звернення до фахівців.
- Залучення сімей військовослужбовців та ВПО до участі в групах підтримки, створення безпечного простору для обговорення емоційних

труднощів.

- Налагодження партнерських відносин між соціальними службами та громадами, що сприятиме координації дій у сфері сімейної підтримки.

- Створення методичних матеріалів та інформаційних ресурсів, які допоможуть сім'ям продовжувати роботу над покращенням стосунків після завершення проєкту.

Ключові виконавці:

1. керівник проєкту;
2. координатор проєкту;
3. тренери-консультанти – 5 (відбір на конкурсній основі);
4. психолог – 3 (відбір на конкурсній основі).
5. Волонтери – 2 осіб
6. PR-фахівець (інформаційна кампанія)

Особливості фінансування (змішане):

- грантові та інвестиційні надходження;
- благодійні фонди;
- з місцевого бюджету;
- волонтерські організації.
- приватні пожертви

Матеріально-технічна база:

- обладнанням, устаткування, комп'ютерна техніка, матеріали для проведення тренінгів.

Вид проєкту: некомерційний, одержання соціального ефекту

Розробка бюджету проєкту «Разом ми подолаємо всі труднощі» із зазначенням джерел фінансування подано у табл. 3.2

Таблиця 3.2

Розробка бюджету соціального проекту «Разом ми подолаємо всі труднощі»

№ з/п	Статті витрат	Власне фінансування, грн	Залучені кошти, грн	Загальна сума, грн
1	Оренда приміщення (12 місяців × 10 000 грн)	40.000	80.000	120.000
2	Комунальні послуги (12 місяців × 3 400 грн)	40.800	0	40.800
3	Оплата праці:			0
3.1	Керівник проекту (12 місяців × 12 000 грн)	0	144.000	144.000
3.2	Координатор проекту (12 місяців × 9 000 грн)	0	108.000	108.000
3.3	Бухгалтер (12 місяців × 9 500 грн)	80.000	5.500	85.500
3.4	Психолог (10 місяців × 3 особи × 12 000 грн)	0	360.000	360.000
3.5	Тренери-консультанти (12 тренінгів × 5 год × 1700 грн)	0	102.000	102.000
4	Організаційні витрати на проведення тренінгів (кава-брейк, витратні матеріали, канцтовари, вино) (12 тренінгів × 120 осіб × 150 грн)	0	216.000	216.000
5	Витрати на організацію заключного етапу (подарунки до закоханих: романтичні вечери) 120 подарунків × 600 грн	0	72.000	72.000
6	Поліграфічні послуги (виготовлення друкованої продукції).	0	14.000	14.000
7	Оплата інформаційно-реklamних послуг	0	10.000	10.000
8	Зйомка соціального відео-ролика	0	10.000	10.000
9	Оренда технічного обладнання (проектор, ноутбук, комп'ютер)	22.000	0	22.000
10	Інші витрати (послуги зв'язку, поштово-телеграмні, канцелярські тощо)	0	10.000	10.000
	Усього витрат за кошторисом	182.800	1.131.500	1.314.300

У результаті реалізації соціального проекту «Разом ми подолаємо всі труднощі» планується отримати позитивний результат безпосередньо в сім'ях, та сімей військових.

Основні продукти, що будуть створені в процесі реалізації проекту:

1. Тренінгова програма «Гармонія у родині: шляхи подолання конфліктів»

Мета: формування навичок конструктивного спілкування, емоційного самоконтролю та розуміння партнера.

Форма: серія тренінгових занять (10 зустрічей по 2 години).

Цільова група: подружні пари військовослужбовців, члени їхніх родин.

Очікуваний ефект: зниження рівня напруженості у стосунках, розвиток навичок діалогу.

2. Відео-програма «Як навчитися чути одне одного»

Мета: поширення знань про психологічні механізми конфліктів та способи їх мирного вирішення.

Форма: цикл коротких відео або подкастів (інтерв'ю з психологами, соціальними працівниками, родинами).

Цільова група: широка аудиторія – родини військових, соціальні працівники, освітяни.

Очікуваний ефект: підвищення рівня психологічної грамотності та культури спілкування.

3. Методичний посібник «Психологічні технології вирішення сімейних конфліктів у період стресу»

Мета: надати соціальним працівникам, психологам і педагогам практичні інструменти для роботи з родинами.

Форма: друковане або електронне видання (40–60 сторінок).

Очікуваний ефект: підвищення якості професійної допомоги сім'ям у кризових ситуаціях.

4. Аналітичне дослідження «Соціально-психологічні аспекти подолання сімейних конфліктів у військових родинах»

Мета: визначення основних причин, форм і наслідків конфліктів у сім'ях військових.

Форма: соціологічне опитування (анкета, інтерв'ю), аналіз результатів.

Очікуваний ефект: створення науково обґрунтованої бази для розробки програм підтримки родин.

5. Арт-терапевтична програма «Моя сім'я — моя фортеця»

Мета: зняття емоційної напруги через творчість, розвиток відчуття єдності й підтримки у родині.

Форма: колективні заняття з арт-терапії, малювання, музики, ліплення.

Цільова група: дружини, чоловіки та діти військових.

Очікуваний ефект: підвищення емоційної стабільності, розвиток позитивного сімейного клімату.

6. Фотоальбом «Сім'я як джерело сили»

Мета: показати історії подолання труднощів і любові у сім'ях військовослужбовців.

Форма: друкований або онлайн-збірник фото з короткими текстами від учасників.

Очікуваний ефект: формування позитивного образу сім'ї як опори та мотивації для інших родин.

7. Психологічна настільна гра «Міст довіри»

Мета: у невимушеній формі розвивати комунікативні навички, вміння слухати й розуміти один одного.

Форма: настільна гра для родин із запитаннями, ситуаціями та завданнями для обговорення.

Очікуваний ефект: зміцнення довіри, відкритість у спілкуванні, розвиток емоційної близькості.

8. Клуб родин військових «Тепло дому»

Мета: створення простору для взаємопідтримки, обміну досвідом і спільного відпочинку.

Форма: регулярні зустрічі, групи підтримки, святкові заходи.

Очікуваний ефект: зниження почуття ізоляції, розвиток соціальної згуртованості.

9. Онлайн-платформа підтримки сімей військовослужбовців

Мета: забезпечення постійного доступу до консультацій, інформаційних ресурсів і психологічної допомоги.

Форма: сайт або соціальна сторінка з розділами «Поради психолога», «Історії родин», «Онлайн-консультації».

Очікуваний ефект: безперервна підтримка та підвищення психологічної грамотності сімей.

10. Сімейний ретрит або табір «Разом попри все»

Мета: сприяти емоційному відновленню, довірі та спільному дозвіллю сімей після стресових подій.

Форма: 3–5-денний виїзний захід із тренінгами, арт-заняттями, сімейними іграми.

Очікуваний ефект: покращення емоційного стану, формування нових позитивних сімейних спогадів.

Очікувані результати проєкту:

Соціально-значимі результати проєкту, що очікуються:

1. Покращення емоційного клімату в сім'ях військовослужбовців. У процесі реалізації проєкту передбачається створення безпечного психологічного простору для відкритого спілкування, відновлення довіри й взаємопідтримки між членами сім'ї. Проведення тренінгів, консультацій і груп взаємопідтримки сприятиме зниженню рівня емоційного напруження та тривоги.

2. Зменшення кількості сімейних конфліктів і підвищення рівня взаєморозуміння.

Учасники навчатимуться конструктивно вирішувати суперечки, розпізнавати власні емоції та емоції партнера, використовувати ненасильницьке спілкування замість критики чи агресії. Це сприятиме гармонізації внутрішньосімейних відносин і формуванню нової культури взаємодії.

3. Формування у членів сімей навичок ефективної комунікації та саморегуляції. Через практичні заняття, рольові ігри, арт-терапевтичні вправи та групові обговорення учасники засвоять навички емпатії, активного

слухання, управління стресом, що допоможе уникати конфліктних ситуацій у майбутньому.

4. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців у період розлуки, втрат і невизначеності.

Програма забезпечить фахову допомогу дружинам, чоловікам і дітям військових у подоланні наслідків стресу, емоційного вигорання, самотності. Особлива увага буде приділена відновленню внутрішніх ресурсів, розвитку відчуття безпеки та стабільності.

5. Зміцнення інституту сім'ї як соціальної основи суспільства. Підтримка та розвиток родин військовослужбовців сприятимуть їхній соціальній згуртованості, підвищенню рівня взаємодопомоги та створенню позитивного образу сім'ї як джерела сили й стабільності навіть у складних обставинах.

6. Підвищення соціальної активності сімей військовослужбовців. Завдяки участі у тренінгах, групових заходах і творчих програмах члени сімей отримають мотивацію до участі в громадських ініціативах, волонтерстві, соціальних акціях, що сприятиме їхній інтеграції у спільноту.

7. Підвищення рівня психологічної грамотності та культури сімейного спілкування.

Через інформаційні матеріали, відео, методичні рекомендації та інтерактивні завдання учасники здобудуть знання про природу конфліктів, особливості реагування на стрес і методи їхнього подолання. Це сприятиме формуванню більш свідомих і зрілих відносин у родині.

8. Формування системи підтримки родин військових на рівні громади. Створення клубів, груп підтримки та партнерських мереж між сім'ями військовослужбовців дозволить забезпечити сталість позитивних змін і продовжити діяльність після завершення проєкту.

9. Покращення психоемоційного стану учасників проєкту. Очікується зниження рівня тривоги, депресивних симптомів, підвищення самооцінки, відчуття стабільності та впевненості у майбутньому.

10. Відновлення довіри, взаємоповаги та почуття єдності між членами сім'ї. Головним результатом стане створення емоційно безпечного середовища, де кожен член родини відчуває прийняття, розуміння й підтримку. Це сприятиме довгостроковій стабільності родинних відносин та їх гармонійному розвитку.

Кількісні результати проєкту

1. Охоплення та участь
 - Не менше 150 осіб зазнали покращення соціально-психологічного клімату та комунікації (за підсумковою анкетною і шкалою самооцінювання).
 - 120 учасників пройшли повний курс «Гармонія у сім'ї» з фіксацією відвідуваності $\geq 80\%$.
 - 100 учасників продемонстрували зростання емоційної стійкості та взаємопідтримки (за пре/пост діагностикою).
 - $\geq 80\%$ учасників засвідчили позитивне ставлення до спільного вирішення проблем та «простору довіри» в родині.
 - ≥ 60 пар отримали індивідуальні/сімейні консультації психологів.
2. Освітньо-просвітницькі продукти
 - Проведено 12 тематичних тренінгів, 4 відкриті семінари/вебінари для громади.
 - Підготовлено та поширено 500 примірників методичного посібника (друк/електронно).
 - Створено 10+ відео-матеріалів/подкастів; сумарні перегляди/прослуховування — $\geq 5\,000$.
 - Випущено 1 аналітичний звіт на основі дослідження 100 респондентів, презентація для партнерів.
3. Цифровий компонент
 - Запущена онлайн-платформа підтримки;
4. Зміни у стані та поведінці (pre/post)
 - Зниження частоти конфліктів у пар на $\geq 25\%$ (самозвіт + щоденники практик).

- Зростання навичок ННС (ненасильницького спілкування) у $\geq 70\%$ учасників (тестові завдання/кейсові справи).
- Покращення показників тривоги/напруги у $\geq 60\%$ учасників (короткі стандартизовані опитники).

Можливі ризики реалізації проєкту

1. Низька мотивація або стигма звернення по допомогу

Ймовірність: середня

Вплив: високий

Мінімізація: партнерства з військовими частинами/службами, «теплі» рекомендації, історії успіху, анонімні формати, перша зустріч-ознайомлення без зобов'язань, гнучкі графіки (вечір/вихідні), наявність дитячого куточка.

2. Плинність складу груп через служби/ротації/переїзди

Ймовірність: висока

Вплив: середній

Мінімізація: модульна побудова курсу (кожна тема — автономна), запис відео-уроків, гібридний формат (офлайн/онлайн), можливість «наздоганяючих» сесій.

3. Емоційні загострення, ретравматизація, приховане насильство

Ймовірність: середня

Вплив: високий

Мінімізація: протоколи кризових інтервенцій, чіткі маршрути перенаправлення (КПЦ/Кризові центри/гарячі лінії), скринінг на ризики, обов'язкові правила безпеки групи, супервізія для команди, конфіденційність та інформована згода.

4. Недостатнє фінансування або затримки коштів

Ймовірність: середня

Вплив: високий

Мінімізація: змішане фінансування (гранти/місцевий бюджет/донори/приватні пожертви), фазування витрат, резервний план мінімальної програми, ранній фандрейзинг під окремі події (ретрит, друк

посібника).

5. Логістичні труднощі (повітряні тривоги, відключення світла/інтернету)

Ймовірність: середня

Вплив: середній-високий

Мінімізація: запасні локації з укриттям, офлайн-матеріали, генератор/старлінк/UPS за можливості, дублювання зустрічей онлайн, чіткий план евакуації.

6. Нестача кваліфікованих фахівців і вигорання команди

Ймовірність: середня

Вплив: високий

Мінімізація: конкурсний відбір, ротація навантаження, регулярна супервізія, мікро-відпустки, внутрішні тренінги, база зовнішніх консультантів.

7. Низька взаємодія з партнерами/перевантаженість служб

Ймовірність: середня

Вплив: середній

Мінімізація: меморандуми з ролями/термінами, щомісячні координаційні зустрічі, єдиний календар подій, короткі звіти для партнерів.

8. Нерівний доступ (сім'ї з віддалених районів/з малими дітьми)

Ймовірність: середня

Вплив: середній

Мінімізація: компенсація проїзду (за наявності), мобільні виїзні сесії, онлайн-формат, тайм-слоти з урахуванням догляду за дітьми.

ВИСНОВКИ

Сімейний конфлікт є природним і неминучим елементом розвитку сім'ї, який виникає через зіткнення потреб, цінностей та очікувань між її членами. Він має когнітивний, емоційний і поведінковий виміри та може мати як деструктивний, так і конструктивний вплив — залежно від способу його подолання. Причини конфліктів багаторівневі: від особистісних (емоційна регуляція, самооцінка) та міжособистісних (якість спілкування, розподіл ролей) до соціально-економічних і культурних. В умовах війни ці чинники посилюються через стрес, розлуку, зміну ролей і ретравматизацію.

Важливу роль у розвитку конфліктів відіграє комунікаційний дефіцит: відсутність відкритого діалогу, неправильне тлумачення намірів партнера, агресивні реакції. Типологія конфліктів (побутові, матеріальні, ціннісні, відкриті чи приховані, короткочасні або хронічні) допомагає визначити рівень загрози для стабільності сім'ї та вибрати відповідну стратегію допомоги. Наслідки конфліктів можуть бути як негативними (емоційне виснаження, руйнування довіри, ізоляція), так і позитивними — за умови конструктивного опрацювання, що сприяє зростанню емоційної зрілості та згуртованості.

Нормативно-правова база України та міжнародні документи (Конституція, Сімейний кодекс, закони про соціальну роботу, Стамбульська конвенція) створюють основу для захисту прав сімей, але потребують ширшої практичної реалізації й міжвідомчої співпраці. Важливим доповненням є професійні стандарти соціальної роботи, які визначають етичні та безпекові принципи діяльності фахівців.

Ефективна соціальна робота з сім'ями у конфлікті базується на поєднанні різних технологій — психологічних (ННС, когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні), педагогічних, соціально-правових та економічних. У сучасних умовах війни особливо значущими стають підходи, спрямовані на відновлення емоційної безпеки, довіри та комунікації у родині.

Таким чином, у першому розділі визначено теоретичні та правові

засади дослідження сімейних конфліктів, проаналізовано їхні причини, типи й наслідки, а також узагальнено технології соціальної роботи у цій сфері. Ці висновки стали основою для проведення емпіричного дослідження методиками анкетування та глибинного інтерв'ю, результати якого подано у другому розділі.

Наступним етапом дослідження було перевірити теоретичні положення на практиці, з'ясувати реальні причини та динаміку сімейних конфліктів, а також визначити ефективні стратегії їх подолання.

Емпіричне дослідження підтвердило теоретичні висновки та дало змогу глибше зрозуміти природу сімейних конфліктів у сучасних умовах. З'ясовано, що найчастіше суперечки виникають у молодих сім'ях через побутові та рольові питання, у середньому віці – через виховання дітей, розподіл часу та уваги, а у старших – через міжпоколінні непорозуміння. Жінки частіше наголошують на нестачі емоційної підтримки, тоді як чоловіки – на практичних і фінансових аспектах.

Основними причинами конфліктів є комунікаційний дефіцит, психологічна втома та стрес, посилені умовами війни. Емоційні реакції різняться за віком: молодь реагує імпульсивно, тоді як старші партнери – спокійніше, з елементами саморегуляції. Глибинні інтерв'ю засвідчили наявність позитивних ритуалів підтримки (спільний час, вдячність, емоційні розмови), що допомагають родинам зберігати стабільність і довіру навіть у кризових ситуаціях.

Результати тесту Томаса-Кілманна показали переважання стратегій компромісу та співпраці, що свідчить про високий потенціал для конструктивного вирішення суперечок. Водночас виявлено певну схильність до уникання та пристосування, що потребує додаткової психологічної роботи.

Загалом, результати другого розділу демонструють, що сімейні конфлікти зумовлюються поєднанням психологічних, комунікативних і соціальних факторів. Ці висновки стали основою для створення практичного соціального проєкту, представленого в третьому розділі.

Соціальний проєкт «Разом ми подолаємо всі труднощі» є комплексною програмою підтримки сімей у кризі, яка поєднує психоосвітні тренінги, індивідуальні консультації та групи взаємопідтримки в офлайн і онлайн форматах. Проєкт охоплює три ключові виміри сімейного конфлікту – психологічний (емоційна регуляція, стрес), комунікативний (ефективне спілкування, розподіл ролей) і соціальний (наслідки війни, адаптація, фінансові труднощі) — та спрямований не лише на подолання проблем, а й на їх профілактику.

Основними перевагами є адресність до вразливих груп (родини військових і ВПО), практична орієнтація на емоційне відновлення (арт-терапія, ретрити), створення спільнот підтримки («Тепло дому», онлайн-платформа) та стійка фінансова модель. Очікується охоплення не менше 150 учасників, зниження рівня конфліктів на 25% і підвищення комунікативних навичок у 70% родин.

Ризики реалізації (низька мотивація, плинність груп, фінансові труднощі, емоційні загострення) мінімізуються завдяки гнучкому формату, супервізії команди та чітким протоколам безпеки. Очікуваним результатом стане зниження напруження в родинах, відновлення довіри й розвиток культури конструктивного діалогу. Проєкт має потенціал для масштабування та впровадження у системі місцевих соціальних служб як ефективна модель довготривалої підтримки сімей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко О. *Правові основи соціальної роботи*. Київ: Центр учбової літератури. 2019.
2. Басс. І. А., Козлова, Н. В. (2010). *Психологічна діагностика конфліктної поведінки особистості: методика Томаса–Кілманна* У кн.: *Практикум з конфліктології*. Київ: Центр учбової літератури. С. 112-118.
3. Блог «Агрокебети». (б. р.). *Конфлікт і шляхи його вирішення*. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://agrokebety.com>.
4. Бочарова, В. Г. *Методи соціальної роботи: навч. посіб.* Київ: Центр учбової літератури. 2018. 256 с.
5. Боуен М. *Сімейна терапія в клінічній практиці*. Київ: Видавництво «Основи». 2022 416 с.
6. Бронфенбреннер, Урі. (2021). *Екологія людського розвитку*. Київ: Видавництво «Основи». 2021. 352 с.
7. Гуменюк О. В.. *Сімейна психологія: сучасні підходи до консультування*. Київ: Академвидав. 2017. 256 с.
8. Готтман, Джон М. *Сім'ї, які працюють. 7 принципів успішного шлюбу*. Київ: Видавництво «Наш Формат». 2020. 352 с.
9. Джонсон, Сьюзен.. *Обійми мене міцніше. 7 діалогів для любові на все життя*. Київ: Видавництво «Наш Формат». 2021. 304 с.
10. Козуб, М. М. *Теорія та методи соціальної роботи*. Харків: Основа. 2019. 312 с.
11. Кочюбинська Т. Л. *Соціально-психологічні технології у роботі з подружжям*. Львів: Світ. 2018. 220 с.
12. Кросвелл Веріті. *Маленькі тривожні монстри: дбайливий компаньйон вашого психічного здоров'я під час тривоги та стресу*. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки. 2023 193 с.
13. Кругла, Т. О. *Психологічний портрет сімейного конфлікту* // *Збірник наукових праць співробітників Тернопільського державного*

медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України. Тернопіль: ТДМУ. № 4. 2018. С. 133–139.

14. Лактіонова, Г. М. *Соціальна робота з сім'єю: методи та технології*. Одеса: Астропринт. 2020. 280 с.

15. Лукашевич, М. П. *Соціальна робота: теорія і практика*. Київ: Каравела. 2011. С. 89-95; 123-126.

16. Мартиненко І. М. *Психологія подружніх відносин: теорія і практика*. Харків: Основа. 2020. 198 с.

17. Мінухін Сальвадор *Сім'я та сімейна терапія*. Київ: Видавництво «Основи». 2021. 312 с. (Оригінал: *Minuchin, Salvador. Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.)

18. *Психодіагностичні методики: навчальний посібник*. За ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Каравела, 2015. 352 с.

19. *Психологія сім'ї: навчальний посібник* В. С. Штифурак. Вінниця: ВДПУ, 2016. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua>.

20. *Social Work: становлення, перспективи, розвиток*. Збірник матеріалів. Київ: Центр учбової літератури, 2018.

21. Сатир Вірджинія. *Психотерапія сім'ї. Теорія і практика*. Київ: Видавництво «Основи». 2021. 368 с.

22. Тавваб Н. Г. *Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів*. Київ: Видавництво «КСД». 2023 304 с.

23. Туренко І. *Соціально-правові аспекти роботи з сім'ями у складних життєвих обставинах*. Науковий вісник УжНУ. Серія «Право», 39, 2016. С.145-149.

24. Тюріна В. А. *Соціальна політика та соціальна робота з сім'єю*. Харків: Право. 2014 С. 65-70; 104-108.

25. Файчук О. Л. (2019). *Соціальна робота з сім'ями: навч. посіб.* Чернівці: Чернівецький національний університет.

26. Хейлі Джей *Стратегії сімейної терапії*. Київ: Видавництво

«Основи». 2022. 328 с.

27. Зверева, І. Д. *Соціальна робота з сім'ями у кризових обставинах*. Київ: Центр учбової літератури. 2012 С. 178–182; 195–197.

28. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson 1991.

28. Bush R. A. B., & Folger, J. P. *The Promise of Mediation: The Transformative Approach to Conflict*. Jossey-Bass 2005

29. Connell R. W. *Gender*. Polity Press. 2002

30. Satir, V. *The New Peoplemaking*. Science and Behavior Books. 2000

31. Thomas K. W, & Kilmann, R. H. *Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI) / Thomas–Kilmann Conflict Management Model*. — [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.mtdtraining.com>.

32. UNDP. *Human Development Report 2019: Beyond income, beyond averages, beyond today*. New York: United Nations Development Programme. 2019

33. UNICEF *The State of the World's Children 2020*. New York: UNICEF. 2020.

34. World Health Organization (WHO) *Integrating health and social care services for families*. Geneva: WHO. Нормативно-правові акти та міжнародні документи. 2020.

36. Загальна декларація прав людини від 10 грудня 1948 р. / Прийнята та проголошена резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї ООН. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.un.org>.

37. Конвенція ООН про права дитини від 20 листопада 1989 р. Ратифікована Постановою Верховної Ради України № 789-ХІІ від 27.02.1991 р. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021.

38. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству (Стамбульська конвенція) від 11 травня 2011 р. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_001.

39. Конституція України від 28 червня 1996 р. // *Відомості Верховної Ради України*. 1996. № 30. Ст. 141.
40. Сімейний кодекс України від 10 січня 2002 р. № 2947-III // *Відомості Верховної Ради України*. 2002. № 21–22. Ст. 135.
41. Цивільний кодекс України від 16 січня 2003 р. № 435-IV // *Відомості Верховної Ради України*. 2003. № 40–44. Ст. 356.
42. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» від 21 червня 2001 р. № 2558-III // *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 42. 213с..
43. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 7 грудня 2017 р. № 2229-VIII // *Відомості Верховної Ради України*. 2018. № 5. Ст. 35.
44. Закон України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 р. № 2402-III // *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 30. 142с..
45. Кримінальний кодекс України від 5 квітня 2001 р. № 2341-III // *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 25–26. 131с.
46. Кодекс України про адміністративні правопорушення від 7 грудня 1984 р. № 8073-X // *Відомості Верховної Ради УРСР*. 1984. Додаток до № 51. 1122с.
47. Етичний кодекс соціального працівника України (схвалений наказом Міністерства соціальної політики України № 155 від 9.09.2016 р.). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.msp.gov.ua>.
48. Державні стандарти соціальних послуг, затверджені наказами Міністерства соціальної політики України, зокрема Наказом № 896 від 18.05.2013 р. *Про затвердження Державного стандарту соціального супроводу сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах*. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0896-13>.
49. Сімейний кодекс України. Поточна редакція від 28.08.2018, підстава 2475-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>

50. Сімейні конфлікти (матеріал з електронної бібліотеки StudLib): веб-сайт. URL: <https://studlib.info/psikhologiya/24676-simeyni-konfl>
51. Швець Т. М. Соціальна дезадаптація підлітків у теоретичному контексті: сутність і причини виникнення. Київ. 2016. С. 49-53.
52. Шевців З. М. Основи соціально-педагогічної діяльності. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 248 с.
53. Aliyev T. The impact of family conflicts on the development of social skills of adolescents. Social Studies ., 2022. 12(1), 25-37.
54. Uhoda pro asotsiatsiyu mizh Ukrainoyu, z odniyeyi storony, ta Yevropeys'kym Soyuzom, Yevropeys'kym spivtovarystvom z atomnoyi enerhiyi i yikhnimy derzhavamy-chlenamy, z inshoyi storony vid 30.11.2015 [Association Agreement between Ukraine, on the one hand, and the European Union, the European Atomic Energy Community and their member states, on the other hand, dated November 30, 2015]. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/984_011#Text
55. Maccoby E.E. Social development. Psychological growth and the parent-child relationship. Hareourt Brace Iovanovici College Publ., 2022.
56. Mammadov R. The impact of family conflicts on adolescent psychology . Baku: Science and Education 2020.
57. Rustamova, L. Ways to resolve intra-family conflicts: Psychological approaches Psychology and Development 2022. 8(2), 10-20
58. Poltoratska, O. T., Kyrychenko, A. I. Stratehichnyi vektor rozvytku zovnishnoekonomichnykh vidnosyn Ukrainy z Yevropeiskym Soiuzom [A strategic vector for the development of Ukraine's foreign economic relations with the European Union]. Ekonomichnyi prostir. 2016. No 107, art. 48-59
59. Positive and Negative Effects of Parental Conflicts on Children's Condition and Behaviour. ULR: <https://jeps.efpsa.org/articles/10.5334/jeps.bm/print/> 2022.
60. Helmuth H. Victimization of children. American Psychologist. Vol. 49.

2018. No 3.

61. Levytska, V. V., Smahlo, O. V. Intehratsiia Ukrainy do YeS: problemy ta perspektyvy [Integration of Ukraine into the EU: problems and prospects]. Naukovo-populiarnyi pravnychiy zhurnal. 2015

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для вивчення особливостей сімейних конфліктів

Загальні відомості

1. Стать
 - Жіноча
 - Чоловіча
1. Вік
 - до 20
 - 21–30
 - 31-40
 - 41-50
 - - понад 50
3. Сімейний стан
 - Одружений(-а)
 - У цивільному шлюбі
 - Розлучений(-а)
 - Самотній(-я)
4. Кількість дітей
 - Немає
 - 1
 - 2
 - 3 і більше
5. Тривалість відносин
 - до 3 років
 - 4–10 років
 - понад 10 років

Взаємини в сім'ї

6. Як Ви оцінюєте рівень взаєморозуміння у Вашій сім'ї?
 - Дуже високий
 - Достатній
 - Середній
 - Низький
 - Дуже низький
7. Як часто у Вашій сім'ї виникають конфлікти?
 - Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Дуже часто
8. Між ким найчастіше виникають конфлікти?

- Подружжя
- Батьки та діти
- Інші родичі

9. Які теми найчастіше стають причиною суперечок?
(оберіть два варіанти)

- Фінансові питання
- Виховання дітей
- Побутові обов'язки
- Розподіл часу та уваги
- Втручання родичів

10. Як Ви зазвичай реагуєте на конфліктну ситуацію?
(оберіть два варіанти)

- Намагаєтесь уникнути конфлікту
- Висловлюєте свою думку відкрито
- Замовчуєте проблему
- Шукаєте компроміс
- Звертаєтесь по допомогу (до психолога, знайомих тощо)

Сприйняття конфлікту та його наслідків

11. Які емоції найчастіше виникають під час конфліктів у сім'ї?
(оберіть два варіанти)

- Роздратування
- Образа
- Смуток
- Агресія
- Відчай

12. Як довго триває напруження після конфлікту?

- Кілька годин
- 1–2 дні
- До тижня
- Довше тижня

13. Як найчастіше вирішуються конфлікти у Вашій сім'ї?
(оберіть два варіанти)

- Через компроміс
- Відкритим обговоренням проблеми
- Через втручання третіх осіб
- Самоусуненням або віддаленням
- Конфлікти часто залишаються невирішеними

Шляхи подолання конфліктів

14. На Вашу думку, що допомагає уникати або зменшувати конфлікти у сім'ї?
(оберіть два варіанти)

- Взаємоповага
- Довіра

- Відкрите спілкування
- Підтримка
- Почуття гумору

15. Чи вважаєте Ви доцільним звертатися до фахівця (психолога, соціального працівника) у разі сімейних конфліктів?

- Так
- Ні
- Важко сказати

16. Як Ви оцінюєте рівень власної готовності до конструктивного вирішення конфліктів?

- Високий
- Середній
- Низький

17. Які наслідки найчастіше мають конфлікти у Вашій сім'ї?

- Погіршення стосунків
- Тимчасова напруга, яка з часом зникає
- Поліпшення взаєморозуміння
- Вирішення накопичених проблем
- Відчуження або дистанціювання між членами сім'ї

18. Розташуйте за важливістю засоби, які, на Вашу думку, допомагають запобігати або зменшувати сімейні конфлікти
(1 — найефективніший, 7 — найменш ефективний)

- Відверте спілкування
- Спільне проведення позвілля
- Розподіл обов'язків і відповідальності
- Звернення по психологічну допомогу
- Толерантність і взаємоповага
- Уникання обговорення складних тем
- Матеріальна стабільність

19. Як Ви оцінюєте вплив війни на взаємини між членами Вашої сім'ї?

- Стосунки стали більш напруженими
- Стосунки стали ближчими та підтримуючими
- Не помічаю суттєвих змін

20. Розташуйте наведені фактори за ступенем їх впливу на виникнення конфліктів у Вашій сім'ї під час війни

- Психологічна стома і стрес
- Фінансові суперечки
- Розбіжності у прийнятті рішень
- Недостатність часу на спілкування
- Виховання дітей та навчання під час війни
- Побутові труднощі

Додаток Б

Запитання для глибокого аналізу сімейних конфліктів

1) Взаєморозуміння та комунікація

- Як ви зазвичай починаєте розмову про складні теми?

Проба: Що допомагає/заважає почати?

- Як ви сигналізуєте одне одному, що вас щось зачепило?

Проба: Які слова/жести/інтонації використовуєте?

- Розкажіть про останню суперечку, де вам вдалося зрозуміти одне одного краще.

Проба: Що саме спрацювало?

2) Розподіл ролей та обов'язків

- Як зараз розподілені побутові/фінансові/батьківські обов'язки?

Проба: Що у цьому розподілі справедливе/несправедливе з вашої точки зору?

3) Вплив зовнішніх факторів (зокрема війни в Україні)

- Як початок війни вплинув на ваші стосунки та щоденний ритм?

Проба: Що стало новим джерелом напруги/підтримки?

- Чи з'явилися у вас нові ритуали підтримки одне одного відтоді?

Проба: Приклади (слова, дії, традиції).

4) Емоції під час і після конфліктів

- Які емоції ви найчастіше переживаєте під час конфлікту? Після нього?

Проба: Роздратування/образа/страх/сором/провина — що домінує?

- Що допомагає вам заспокоїтися і повернутися до діалогу?

Проба: Час-аут, дихання, гумор, фізична дистанція, обійми тощо.

5) Динаміка конфлікту (після)

- Як виглядає примирення у вашій парі?

Проба: Хто робить перший крок? Які слова/жести важливі?

6) Стратегії вирішення та профілактика

- Які стратегії ви вже випробували для вирішення суперечок?

Проба: «Я-повідомлення», активне слухання, правила «пауза/повернемось пізніше».

- Які домовленості ви хотіли б запровадити найближчим часом?

7) Усвідомлення власної ролі та відповідальності

- Як кожен із вас розуміє свою частку відповідальності у конфліктах?

Проба: Приклад, де ви змінили свою поведінку й отримали інший результат.

- Чи бувають моменти, коли визнавати помилки складно?

Проба: Що саме робить це важким (сором, страх осуду, досвід дитинства)?

Додаток С**Опитувальник Томаса-Кілманна**

- 1.)
 - а) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
 - б) Краще ніж обговорювати, в чому ми розходимося, 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.