Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій протокол

№____ від _____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Взаємозв'язок конфліктності та сімейного благополуччя в родині під час воєнного стану»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Євгенія КАНІВЕЦЬ

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Ганна КАЗАРОВА

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

(підпис)
«__» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Канівець Євгенія Вікторівна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична псиихологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок конфліктності та сімейного благополуччя в родині під час воєнного стану»

керівник роботи Казарова Ганна Миколаївна, доц., к.псих.н.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4399

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: _____

4. Перелік питань, які потрібно розробити:
1) Провести теоретичний аналіз.
2) Провести емпіричний аналіз.
3) Надати практичні рекомендації відповідно до обраної теми.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.		
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.		
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.		
4	Оформлення висновків та рекомендацій.		
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).		

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Євгенія КАНІВЕЦЬ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Ганна КАЗАРОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 54 сторінок, 1 таблиць, 3 рисунки, 20 використаних літературних джерел.

Об’єкт дослідження — сімейні взаємини в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження — взаємозв’язок конфліктності та сімейного благополуччя в родині.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок конфліктності та сімейного благополуччя в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:
– здійснити теоретичний аналіз проблеми конфліктності у психологічній науці;
– розкрити сутність поняття сімейного благополуччя;
– визначити особливості сімейних взаємин в умовах воєнного стану;
– емпірично дослідити рівень конфліктності та сімейного благополуччя;
– розробити практичні рекомендації щодо зниження конфліктності та підвищення сімейного благополуччя.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що існує статистично значущий взаємозв’язок між рівнем конфліктності та сімейним благополуччям: підвищення рівня конфліктності супроводжується зниженням рівня сімейного благополуччя.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами у практичній діяльності для розробки програм психологічної підтримки сімей, спрямованих на зниження рівня конфліктності та покращення сімейного благополуччя.

Ключові слова: конфлікти, сімейне благополуччя, сім’я, життєвий стиль.

ABSTRACT

The thesis contains: 54 pages, 1 table, 3 figures, 20 references.

The object of the study is family relationships under martial law.

The subject of the study is the relationship between conflict levels and family well-being.

The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between conflict levels and family well-being under martial law.

In accordance with the aim, the following research objectives were defined:

– to carry out a theoretical analysis of the problem of conflict in psychological science;

– to reveal the essence of the concept of family well-being;

– to determine the features of family relationships under martial law;

– to empirically investigate the levels of conflict and family well-being;

– to develop practical recommendations for reducing conflict and improving family well-being.

The research hypothesis assumes that there is a statistically significant relationship between the level of conflict and family well-being: an increase in conflict is accompanied by a decrease in family well-being.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results by psychologists in practical activities to develop psychological support programs for families aimed at reducing conflict levels and improving family well-being.

Keywords: conflicts, family well-being, family, lifestyle.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОНФЛІКТНОСТІ ТА СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ …… 10

1.1. Поняття конфліктності у психологічній науці…… 10

1.2. Психологічні підходи до розуміння сімейного благополуччя …..…… 14

1.3. Особливості сімейних взаємин в умовах воєнного стану …… 19

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 …… 25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОНФЛІКТНОСТІ ТА СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ …… 27

2.1. Організація та методи дослідження…… 27

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження…….. 30

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження конфліктності та підвищення сімейного благополуччя…….

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 …… 44

ВИСНОВКИ..... 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 63

ДОДАТКИ…….. 66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах воєнного стану, який триває в Україні, значно зростає рівень психологічного напруження населення, що безпосередньо впливає на міжособистісні взаємини, зокрема в межах сім'ї. Постійний стрес, невизначеність майбутнього, вимушене переміщення, економічні труднощі та переживання за безпеку близьких призводять до підвищення конфліктності у сімейних стосунках. Водночас саме сім'я виступає важливим ресурсом психологічної підтримки, що забезпечує відчуття стабільності та емоційного благополуччя.

Проблема взаємозв'язку конфліктності та сімейного благополуччя набуває особливої значущості в умовах воєнного стану, оскільки саме в кризових ситуаціях загострюються як деструктивні, так і конструктивні аспекти сімейної взаємодії. Високий рівень конфліктності може негативно впливати на психологічний клімат родини, знижуючи рівень задоволеності сімейним життям, тоді як ефективне подолання конфліктів сприяє зміцненню сімейних зв'язків.

Аналіз наукових джерел свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми сімейних конфліктів та благополуччя, проте питання їх взаємозв'язку саме в умовах воєнного стану потребує додаткового емпіричного вивчення.

Об'єкт дослідження — сімейні взаємини в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження — взаємозв'язок конфліктності та сімейного благополуччя в родині.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок конфліктності та сімейного благополуччя в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

– здійснити теоретичний аналіз проблеми конфліктності у психологічній науці;

– розкрити сутність поняття сімейного благополуччя;

– визначити особливості сімейних взаємин в умовах воєнного стану;

– емпірично дослідити рівень конфліктності та сімейного благополуччя;

– розробити практичні рекомендації щодо зниження конфліктності та підвищення сімейного благополуччя.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем конфліктності та сімейним благополуччям: підвищення рівня конфліктності супроводжується зниженням рівня сімейного благополуччя.

Методи дослідження. Для досягнення мети та перевірки гіпотези було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, зокрема аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел, а також психодіагностичні методики:

– методика діагностики рівня конфліктності особистості (методика К. Томаса в адаптації Н. Гришиної), що дозволяє визначити провідні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях;

– опитувальник «Рівень сімейного благополуччя» (адаптовані шкали оцінки задоволеності шлюбом і сімейним життям), спрямований на визначення емоційного клімату та задоволеності сімейними стосунками;

– методика «Індекс життєвого стилю» (LSI), яка дає змогу оцінити особливості психологічних захисних механізмів, що проявляються у конфліктній взаємодії.

Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу.

Характеристика вибірки: 30 осіб, які перебувають у шлюбі.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні особливостей взаємозв'язку конфліктності та сімейного благополуччя саме в умовах воєнного стану, що дозволяє розширити уявлення про психологічні чинники функціонування сім'ї в кризових ситуаціях.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами у практичній діяльності для розробки програм психологічної підтримки сімей, спрямованих на зниження рівня конфліктності та покращення сімейного благополуччя.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОНФЛІКТНОСТІ ТА СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття конфліктності у психологічній науці

Проблема конфліктності є однією з ключових у сучасній психологічній науці, що зумовлено зростаючою складністю міжособистісних взаємин у різних сферах життєдіяльності людини. Конфлікти супроводжують соціальну взаємодію на всіх рівнях — від внутрішньоособистісного до міжгрупового — і виступають невід'ємною складовою процесу спілкування та взаєморозуміння між людьми. Їх виникнення обумовлене різноманітністю індивідуальних потреб, цінностей, установок та життєвого досвіду, що природно призводить до розбіжностей у сприйнятті та інтерпретації ситуацій [6].

У науковій літературі конфлікт традиційно визначається як зіткнення протилежних інтересів, цілей, позицій або поглядів суб'єктів взаємодії, що супроводжується емоційною напругою, негативними переживаннями та прагненням до подолання або розв'язання суперечності [4]. Важливо зазначити, що конфлікт має не лише деструктивний, але й конструктивний потенціал. З одного боку, він може призводити до порушення взаємин, зростання агресії та психологічного дискомфорту, а з іншого — стимулювати розвиток особистості, сприяти уточненню позицій сторін і пошуку нових, більш ефективних форм взаємодії [9].

Особливого значення набуває розгляд конфліктності як індивідуально-психологічної характеристики особистості. Конфліктність визначається як відносно стійка властивість, що відображає схильність людини до ініціювання або участі в конфліктах, частоту їх виникнення, а також специфіку поведінкових і емоційних реакцій у конфліктних ситуаціях [11]. Це комплексне

утворення, яке включає когнітивний (особливості сприйняття ситуації), емоційний (інтенсивність і характер переживань) та поведінковий (стратегії реагування) компоненти [3].

Формування конфліктності відбувається під впливом широкого спектра чинників. До індивідуально-психологічних належать темперамент, рівень емоційної стабільності, особливості характеру, рівень агресивності та здатність до саморегуляції [14]. Наприклад, імпульсивні та емоційно нестійкі особистості частіше демонструють високий рівень конфліктності через труднощі у контролі власних реакцій. Водночас особи з розвиненими навичками емоційної регуляції та емпатії здатні більш конструктивно реагувати на суперечливі ситуації [17].

Не менш важливу роль відіграють соціальні чинники, зокрема умови виховання, сімейне середовище, соціальний досвід та культурні норми. Засвоєні в процесі соціалізації моделі поведінки значною мірою визначають те, як індивід сприймає конфлікт і які стратегії обирає для його вирішення [2]. Наприклад, у сім’ях, де конфлікти вирішуються агресивно або ігноруються, формується відповідна поведінкова модель, яка може переноситися у доросле життя [8].

Таким чином, конфліктність постає як складне інтегративне утворення, що поєднує особистісні якості та соціальний досвід індивіда. Її вивчення є важливим для глибшого розуміння механізмів міжособистісної взаємодії, а також для розробки ефективних стратегій профілактики та конструктивного вирішення конфліктів, особливо в умовах підвищеного стресу, характерного для сучасного суспільства.

У сучасних психологічних дослідженнях виділяють кілька основних теоретичних підходів до розуміння сутності конфліктності, кожен із яких акцентує увагу на різних механізмах її формування та прояву. Така багатовимірність підходів дозволяє більш повно розкрити природу конфліктної поведінки та її детермінанти.

Зокрема, у рамках психоаналітичного підходу конфлікт розглядається як

внутрішнє протистояння між різними структурами психіки — Ід, Его та Супер-Его, що символізують відповідно несвідомі потяги, свідомий контроль і моральні норми особистості [15]. Конфліктність у цьому контексті є результатом напруження між інстинктивними бажаннями та соціальними обмеженнями. Нерозв'язані внутрішні конфлікти можуть витіснятися у несвідоме, проте вони продовжують впливати на поведінку індивіда, проявляючись у вигляді тривожності, агресії або інших деструктивних реакцій у міжособистісній взаємодії. Таким чином, зовнішні конфлікти часто виступають відображенням внутрішніх психологічних суперечностей.

З позиції біхевіористичного підходу конфліктність трактується як результат навчання та закріплення певних моделей поведінки, що формуються у відповідь на зовнішні стимули [7]. У цьому випадку акцент робиться на ролі підкріплення: якщо агресивна або конфліктна поведінка приносить індивіду бажаний результат (наприклад, досягнення мети або привернення уваги), вона закріплюється і повторюється в майбутньому. Відповідно, конфліктність розглядається як набута поведінкова стратегія, яка може змінюватися під впливом нових умов і досвіду. Такий підхід підкреслює важливість соціального навчання, зокрема наслідування моделей поведінки, що спостерігаються у значущому оточенні [12].

Гуманістична психологія пропонує альтернативний погляд, розглядаючи конфлікт як потенційно конструктивне явище, що може сприяти особистісному зростанню за умови його усвідомлення та ефективного вирішення [18]. У цьому контексті конфліктність не обов'язково має негативне значення, а може виступати важливим механізмом самопізнання, розвитку рефлексії та формування зрілої особистості. Конфлікти допомагають людині усвідомити власні потреби, цінності та межі, а також навчитися будувати більш гармонійні взаємини з іншими [9]. Таким чином, ключовим фактором є не сам факт наявності конфлікту, а спосіб його переживання та подолання.

Важливим аспектом у дослідженні цієї проблематики є чітке розмежування понять «конфлікт» і «конфліктність». Якщо конфлікт виступає

як конкретна ситуація взаємодії, що виникає у певний момент часу та має динамічний характер, то конфліктність є відносно стійкою особистісною характеристикою, яка визначає загальну схильність індивіда до участі в конфліктах і типові способи реагування на них [13]. Іншими словами, конфлікт є проявом, тоді як конфліктність — внутрішньою передумовою такої поведінки.

Рівень конфліктності може варіюватися від низького до високого та має різні поведінкові прояви. Високий рівень конфліктності характеризується частими суперечками, підвищеною агресивністю, імпульсивністю, нетерпимістю до альтернативних точок зору та труднощами у встановленні конструктивного діалогу [6]. Такі особи схильні до ескалації конфліктів і часто використовують деструктивні стратегії взаємодії. Натомість низький рівень конфліктності може проявлятися у прагненні уникати суперечностей, поступливості, конформізмі або навіть пригніченні власних потреб і емоцій, що також не завжди сприяє ефективній взаємодії.

Отже, різні теоретичні підходи до розуміння конфліктності підкреслюють її складну природу, що поєднує внутрішні психічні процеси, набутий поведінковий досвід і потенціал особистісного розвитку. Це створює підґрунтя для комплексного аналізу конфліктності як важливого чинника міжособистісних взаємин, зокрема в сімейному середовищі.

У психології також виділяють різні типи конфліктів: внутрішньоособистісні, міжособистісні, групові та міжгрупові [1]. У контексті сімейних відносин найбільш поширеними є міжособистісні конфлікти, що виникають між членами родини у процесі спільного життя [14].

Особливу увагу дослідники приділяють стилям поведінки у конфлікті. Найбільш відомою є класифікація, яка включає такі стилі: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування [10]. Вибір певного стилю залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня її емоційної зрілості, а також конкретної ситуації [19].

Конфліктність тісно пов’язана з емоційною сферою особистості.

Підвищена тривожність, імпульсивність, низький рівень саморегуляції сприяють виникненню конфліктних ситуацій [5]. Водночас розвиток емоційного інтелекту дозволяє більш ефективно управляти власними емоціями та конструктивно вирішувати конфлікти [17].

У сімейному контексті конфліктність набуває особливого значення, оскільки саме в родині відбувається інтенсивна міжособистісна взаємодія, яка супроводжується емоційною залученістю [8]. Конфлікти в сім'ї можуть виникати з різних причин: розбіжності у цінностях, фінансові труднощі, нерівномірний розподіл обов'язків, проблеми комунікації тощо [20].

В умовах воєнного стану рівень конфліктності в сім'ях значно зростає. Це пов'язано з підвищеним рівнем стресу, нестабільністю, загрозою безпеці, що негативно впливає на психологічний стан членів родини [3]. Хронічне напруження може призводити до зниження толерантності, підвищення дратівливості та агресивності, що, у свою чергу, сприяє ескалації конфліктів [12].

Разом із тим, конфліктність не завжди має виключно негативні наслідки. За умови конструктивного підходу до вирішення конфліктів вони можуть сприяти покращенню взаєморозуміння, уточненню позицій сторін та зміцненню сімейних відносин [16]. Важливу роль у цьому відіграє здатність до ефективної комунікації, емпатії та взаємної підтримки [9].

Отже, конфліктність є складним багатовимірним феноменом, що охоплює як особистісні характеристики, так і особливості соціальної взаємодії. Вона має як деструктивний, так і конструктивний потенціал, а її прояви значною мірою залежать від умов середовища, зокрема від впливу стресових факторів, таких як воєнний стан. Розуміння сутності конфліктності є важливим для подальшого аналізу її взаємозв'язку із сімейним благополуччям.

1.2. Психологічні підходи до розуміння сімейного благополуччя

Проблема сімейного благополуччя є однією з центральних у сучасній

психологічній науці, що зумовлено провідною роллю сім'ї у житті людини як первинного середовища її соціалізації та розвитку. Сім'я виступає базовим соціальним інститутом, який забезпечує не лише фізичне виживання індивіда, але й формує його емоційну сферу, систему цінностей, поведінкові установки та здатність до побудови міжособистісних взаємин. Саме в сім'ї закладаються основи особистісного розвитку, відбувається засвоєння соціальних норм і моделей поведінки, що визначають подальшу життєву траєкторію людини [10].

У наукових дослідженнях сімейне благополуччя розглядається як інтегративна характеристика функціонування родини, яка поєднує об'єктивні та суб'єктивні показники її життєдіяльності. До об'єктивних аспектів відносять стабільність сімейних відносин, матеріальне забезпечення, виконання соціальних ролей, тоді як суб'єктивні пов'язані з індивідуальним сприйняттям членами родини якості їхнього спільного життя, рівнем задоволеності взаєминами, психологічним комфортом та емоційною безпекою [3]. Таким чином, сімейне благополуччя відображає не лише зовнішню організацію сімейного життя, але й внутрішній психологічний клімат, що панує у родині.

Сімейне благополуччя є багатовимірним феноменом, який включає низку взаємопов'язаних компонентів, кожен із яких відіграє важливу роль у забезпеченні гармонійного функціонування сім'ї. Емоційний компонент охоплює рівень задоволеності сімейними стосунками, наявність позитивних почуттів між членами родини, взаємну підтримку, довіру та відчуття психологічної безпеки [14]. Саме емоційна близькість і підтримка створюють основу для стабільних і гармонійних взаємин, сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню загального психологічного благополуччя.

Когнітивний компонент пов'язаний із тим, як члени сім'ї сприймають та оцінюють власні взаємини, які уявлення вони мають про «ідеальну» сім'ю, а також які очікування висувають до партнерів і сімейного життя загалом [7]. Узгодженість цих уявлень та очікувань є важливим чинником гармонійності взаємин, тоді як їх невідповідність може призводити до непорозумінь і

конфліктів. Когнітивні установки значною мірою визначають інтерпретацію поведінки партнера, що впливає на емоційні реакції та подальшу взаємодію.

Поведінковий аспект сімейного благополуччя проявляється у конкретних формах взаємодії між членами родини, зокрема у стилях спілкування, способах вирішення конфліктів, розподілі ролей і обов'язків [19]. Конструктивні поведінкові стратегії, такі як співробітництво, компроміс і взаємоповага, сприяють зміцненню сімейних зв'язків, тоді як деструктивні моделі поведінки — агресія, ігнорування, маніпуляція — можуть призводити до погіршення психологічного клімату в родині.

Соціально-психологічний компонент відображає ступінь згуртованості сім'ї, рівень емоційної близькості між її членами, наявність спільних цінностей і цілей, а також здатність до ефективного вирішення проблем і подолання труднощів [11]. Високий рівень згуртованості передбачає взаємну підтримку, довіру та готовність діяти разом у складних ситуаціях, що є важливим ресурсом для подолання життєвих криз.

Таким чином, сімейне благополуччя є складною інтегративною характеристикою, що формується внаслідок взаємодії емоційних, когнітивних, поведінкових і соціально-психологічних чинників. Гармонійне поєднання цих компонентів забезпечує стабільність сімейних взаємин, сприяє особистісному розвитку її членів і виступає важливим ресурсом психологічної стійкості в умовах сучасних соціальних викликів.

У межах різних психологічних підходів сімейне благополуччя трактується по-різному, що зумовлено багатогранністю самого феномену сім'ї та складністю міжособистісних взаємин у її межах. Кожен із підходів акцентує увагу на певних аспектах функціонування сім'ї, що дозволяє сформувати цілісне уявлення про чинники, які забезпечують її гармонійний розвиток.

Зокрема, у системному підході сім'я розглядається як цілісна, відкрита та динамічна система, елементи якої перебувають у постійній взаємодії та взаємовпливі [5]. Основною ідеєю цього підходу є те, що поведінка кожного члена родини не може розглядатися ізольовано, оскільки вона є частиною

загальної системи взаємин. Благополуччя сім'ї у цьому контексті визначається гармонійністю функціонування її підсистем — подружньої, батьківсько-дитячої, сиблінгової — а також здатністю підтримувати баланс між стабільністю та гнучкістю [16]. Стабільність забезпечує передбачуваність і відчуття безпеки, тоді як гнучкість дозволяє адаптуватися до змінних умов життя. Важливим показником ефективного функціонування сімейної системи є якість комунікації, зокрема відкритість, чіткість і взаєморозуміння між її членами. Порушення у функціонуванні хоча б однієї з підсистем може призводити до дестабілізації всієї сімейної системи, викликаючи напруження, конфлікти та зниження рівня благополуччя.

З позиції гуманістичної психології сімейне благополуччя розглядається як важлива умова самореалізації особистості та задоволення її базових психологічних потреб — у любові, прийнятті, безпеці та повазі [9]. У центрі цього підходу перебуває особистість як унікальна цінність, а сім'я виступає середовищем, що або сприяє, або перешкоджає її розвитку. У благополучній сім'ї створюється атмосфера безумовного прийняття, де кожен її член відчуває себе значущим, почутим і зрозумілим. Така атмосфера сприяє формуванню адекватної самооцінки, розвитку впевненості в собі та здатності до відкритої взаємодії з іншими [18]. Важливу роль відіграють емпатія, щирість у спілкуванні, підтримка та здатність до відкритого вираження почуттів, що забезпечує емоційну близькість і довіру у стосунках.

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на ролі індивідуальних установок, очікувань та моделей поведінки у формуванні сімейного благополуччя [1]. Згідно з цим підходом, якість сімейних взаємин значною мірою залежить не лише від об'єктивних обставин, а й від того, як партнери сприймають і інтерпретують поведінку один одного. Когнітивні схеми, що формуються на основі попереднього досвіду, впливають на оцінку ситуацій і визначають емоційні реакції. Наприклад, схильність до негативних інтерпретацій може призводити до частих конфліктів навіть за відсутності об'єктивних причин. Водночас сформовані навички конструктивної взаємодії,

такі як активне слухання, уміння домовлятися, виражати власні потреби без агресії, сприяють підвищенню рівня задоволеності сімейним життям. Негативні установки, викривлені уявлення та неефективні поведінкові стратегії, навпаки, можуть знижувати якість взаємин і спричиняти емоційне відчуження між партнерами [12].

Психодинамічний підхід підкреслює важливість несвідомих процесів, раннього досвіду та внутрішніх конфліктів у формуванні сімейних взаємин [15]. Відповідно до цього підходу, моделі взаємодії, засвоєні у дитинстві в батьківській родині, значною мірою визначають поведінку людини у власній сім'ї. Такі моделі можуть бути як конструктивними, так і деструктивними, і часто відтворюються неусвідомлено. Нерозв'язані внутрішні конфлікти, емоційні травми або незадоволені потреби можуть проєктуватися на партнера, що ускладнює побудову гармонійних і стабільних стосунків. Це може проявлятися у надмірній залежності, ревнощах, страху близькості або, навпаки, емоційному дистанціюванні.

Отже, аналіз різних психологічних підходів до розуміння сімейного благополуччя свідчить про його складну, багаторівневу природу. Кожен із підходів акцентує увагу на певних аспектах — системних взаємозв'язках, особистісному розвитку, когнітивних процесах або несвідомих механізмах — що в сукупності дозволяє глибше зрозуміти чинники, які забезпечують гармонійне функціонування сім'ї.

Важливим аспектом сімейного благополуччя є задоволеність шлюбом, яка розглядається як суб'єктивна оцінка якості подружніх взаємин, що формується на основі емоційного досвіду, очікувань та реальної взаємодії між партнерами [6]. Цей показник відображає не лише загальне ставлення до шлюбу, а й ступінь відповідності між очікуваним та реальним у сімейному житті. Задоволеність шлюбом має динамічний характер і може змінюватися під впливом життєвих обставин, кризових періодів або трансформації ролей у сім'ї.

Вона залежить від багатьох чинників, серед яких особливе значення

мають рівень взаєморозуміння між партнерами, емоційна підтримка, відповідність очікувань, ефективність комунікації та здатність до конструктивного вирішення конфліктів [20]. Взаєморозуміння передбачає здатність партнерів адекватно сприймати та інтерпретувати поведінку один одного, що знижує ймовірність виникнення непорозумінь. Емоційна підтримка забезпечує відчуття безпеки та прийняття, що є особливо важливим у стресових ситуаціях. Відповідність очікувань сприяє стабільності взаємин, тоді як їх розбіжність може стати джерелом напруження. Важливим також є вміння партнерів домовлятися, знаходити компроміси та ефективно долати суперечності. Високий рівень задоволеності шлюбом виступає одним із ключових показників психологічного благополуччя сім'ї, оскільки свідчить про гармонійність взаємин та емоційну стабільність родини.

Окрему увагу дослідники приділяють ролі комунікації у забезпеченні сімейного благополуччя, адже саме через спілкування реалізується більшість міжособистісних процесів у родині. Ефективна комунікація передбачає не лише вміння чітко та відкрито висловлювати власні думки і почуття, але й здатність активно слухати партнера, проявляти емпатію та враховувати його позицію [8]. Вона включає як вербальні, так і невербальні аспекти взаємодії, що разом формують загальний характер спілкування у сім'ї.

Порушення комунікативних процесів часто стає причиною непорозумінь, накопичення негативних емоцій, образ і, як наслідок, виникнення конфліктів. Недостатня відкритість, уникнення обговорення проблем, агресивні або пасивно-агресивні форми спілкування можуть призводити до емоційного відчуження між партнерами та зниження рівня задоволеності сімейним життям. Натомість розвиток комунікативних навичок сприяє підвищенню взаєморозуміння, зміцненню довіри та формуванню позитивного психологічного клімату в родині.

У сучасних умовах, зокрема в ситуації воєнного стану, проблема сімейного благополуччя набуває особливої актуальності та соціальної значущості. Підвищений рівень стресу, постійна тривога, нестабільність

життєвих умов, соціально-економічні труднощі та загроза безпеці істотно впливають на психологічний стан членів родини [2]. Це може проявлятися у підвищеній дратівливості, емоційній виснаженості, зниженні толерантності та зростанні рівня конфліктності.

Водночас сім’я в умовах кризи може виступати важливим ресурсом психологічної підтримки, який допомагає подолати складні життєві обставини та зберегти внутрішню рівновагу [13]. Наявність емоційної близькості, взаємної підтримки, довіри та згуртованості дозволяє сім’ї ефективніше адаптуватися до складних умов, знижує рівень стресу та сприяє збереженню психологічного благополуччя її членів. Таким чином, роль сім’ї як стабілізуючого фактору значно зростає в умовах воєнного стану, що підкреслює необхідність глибшого вивчення чинників, які впливають на її благополуччя.

Таким чином, сімейне благополуччя є складним і багатогранним феноменом, що формується під впливом індивідуально-психологічних, міжособистісних і соціальних чинників. Різні психологічні підходи дозволяють глибше зрозуміти його природу та механізми формування, що є важливим для подальшого аналізу взаємозв’язку між сімейним благополуччям і конфліктністю.

1.3. Особливості сімейних взаємин в умовах воєнного стану

Воєнний стан є потужним стресогенним чинником, який суттєво впливає на всі сфери життєдіяльності людини, зокрема на функціонування сім’ї як основного осередку соціалізації, емоційної підтримки та психологічної стабілізації особистості. Умови війни характеризуються високим рівнем невизначеності, постійною загрозою життю та здоров’ю, порушенням звичного способу життя, економічною нестабільністю та соціальною напругою, що в комплексі істотно змінює характер міжособистісних взаємин у родині [2]. У таких умовах сім’я одночасно виступає як зона підвищеного

ризику виникнення конфліктів і як ключовий ресурс психологічного виживання особистості.

Однією з провідних особливостей сімейних взаємин у період воєнного стану є значне підвищення рівня психоемоційного напруження серед її членів. Хронічний стрес, постійна тривожність, страх за власне життя та безпеку близьких, переживання втрат, а також досвід вимушеного переміщення чи розлуки створюють тривале емоційне навантаження, яке безпосередньо впливає на поведінкові реакції у сімейній системі [11]. Унаслідок цього знижується рівень емоційної стабільності та здатності до саморегуляції, підвищується дратівливість, імпульсивність, схильність до афективних реакцій, що, у свою чергу, підвищує ймовірність виникнення та ескалації конфліктів у сім'ї [6]. Важливо зазначити, що в умовах тривалого стресу навіть незначні побутові труднощі можуть сприйматися як значущі конфліктогенні фактори.

Суттєвим чинником трансформації сімейних взаємин є також зміна соціальних ролей та функціональної структури сім'ї. У зв'язку з мобілізацією одного з членів родини, вимушеною міграцією, евакуацією або розділенням сім'ї відбувається порушення звичних моделей взаємодії, які раніше забезпечували стабільність сімейної системи [14]. Це вимагає від її членів швидкої адаптації до нових умов, перерозподілу обов'язків та ролей, що не завжди відбувається без внутрішнього напруження.

Наприклад, один із партнерів може змушений брати на себе додаткові функції — як побутові, так і фінансові чи виховні, які раніше виконувалися спільно або іншим членом сім'ї. Така зміна ролей часто супроводжується перевантаженням, відчуттям несправедливого розподілу обов'язків або недостатньої підтримки з боку партнера, що може стати джерелом внутрішньосімейних конфліктів [18]. Водночас у деяких випадках подібні зміни можуть сприяти розвитку більшої самостійності, відповідальності та взаємної залежності членів сім'ї, однак це потребує високого рівня психологічної зрілості та адаптивності.

Окремої уваги заслуговує феномен розлуки членів сім'ї, який є характерним для умов воєнного стану та суттєво впливає на структуру і якість сімейних взаємин. Тривала фізична відсутність одного з партнерів або інших членів родини, зумовлена евакуацією, вимушеною міграцією, мобілізацією або перебуванням у різних регіонах чи країнах, може призводити до поступового емоційного дистанціювання. У таких умовах знижується частота та якість комунікації, ускладнюється обмін емоційними переживаннями, що нерідко спричиняє зменшення рівня взаєморозуміння та послаблення емоційного зв'язку між членами сім'ї [9]. У довготривалій перспективі це може негативно позначатися на відчутті єдності сімейної системи та сприяти виникненню внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів. Водночас у частини сімей така ситуація може активізувати процеси переоцінки цінностей, посилити усвідомлення значущості близьких стосунків і, як наслідок, сприяти зміцненню емоційної прив'язаності після відновлення контакту.

Суттєвий вплив на сімейні взаємини мають також соціально-економічні труднощі, що виникають у період війни. Втрата роботи, зниження або нестабільність доходів, руйнування житла, вимушені переїзди та загальне погіршення матеріальних умов створюють додаткове психологічне навантаження на сімейну систему. Фінансова нестабільність часто виступає потужним стресором, який підвищує рівень внутрішньосімейної напруги та може ставати безпосереднім джерелом конфліктів між партнерами [20]. У таких умовах зростає частота суперечок щодо розподілу ресурсів, планування витрат та визначення пріоритетів сімейного життя. Психологічно це часто супроводжується відчуттям безпорадності, тривоги за майбутнє, емоційного виснаження та загальним зниженням рівня задоволеності життям, що негативно впливає на якість сімейного функціонування.

Разом із тим, незважаючи на значну кількість негативних чинників, сім'я в умовах воєнного стану може виступати важливим ресурсом психологічної стійкості особистості. За наявності емоційної підтримки, довіри, згуртованості та взаємодопомоги сімейна система здатна виконувати функцію своєрідного

«психологічного буфера», який пом’якшує вплив стресових подій і сприяє адаптації до складних життєвих обставин [13]. У таких сім’ях зберігається відчуття стабільності, безпеки та приналежності, що є критично важливим у ситуації зовнішньої загрози. Крім того, ефективна внутрішньосімейна підтримка сприяє розвитку стресостійкості, зміцненню емоційних зв’язків та підвищенню здатності родини до спільного подолання кризових ситуацій.

Важливу роль у збереженні сімейного благополуччя в умовах воєнного стану відіграє здатність членів родини до психологічної та поведінкової адаптації. Адаптивність сімейної системи визначається її гнучкістю у зміні ролей, готовністю переглядати усталені моделі взаємодії та здатністю швидко реагувати на нові життєві обставини. Гнучкість у розподілі сімейних ролей дозволяє компенсувати втрату або відсутність одного з членів родини, забезпечуючи безперервність виконання ключових функцій сім’ї. Відкритість до змін, взаємна підтримка та орієнтація на співпрацю сприяють зниженню внутрішньосімейної напруги та підвищенню стійкості сімейної системи до зовнішніх стресових впливів [5].

Особливого значення в цьому контексті набувають навички емоційної саморегуляції, які дозволяють членам родини керувати власними емоційними станами в умовах підвищеного стресу. Здатність усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати емоції знижує ризик імпульсивних реакцій та ескалації конфліктів. Поряд із цим ефективна комунікація виступає одним із ключових чинників підтримання позитивного психологічного клімату в сім’ї. Вона передбачає відкритий обмін думками та почуттями, активне слухання, емпатійне розуміння партнера та здатність до конструктивного обговорення проблемних ситуацій. Сукупність цих навичок сприяє зниженню рівня конфліктності та підвищенню загального рівня сімейного благополуччя.

Таким чином, сімейні взаємини в умовах воєнного стану зазнають суттєвих трансформацій під впливом комплексу стресових, соціальних та економічних чинників. З одного боку, спостерігається зростання ризику виникнення конфліктів, емоційного виснаження та порушення стабільності

сімейної системи. З іншого боку, саме в умовах кризи значно підвищується роль сім'ї як основного джерела емоційної підтримки, психологічної стабільності та ресурсу подолання життєвих труднощів. Така подвійність впливу зумовлює необхідність поглибленого наукового вивчення взаємозв'язку між рівнем конфліктності та сімейним благополуччям в умовах воєнного стану, що і становить предмет даного дослідження.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку конфліктності та сімейного благополуччя в умовах воєнного стану. Узагальнення наукових джерел дозволило встановити, що конфліктність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який відображає стійку схильність особистості до виникнення та участі в конфліктних ситуаціях, а також особливості її емоційного та поведінкового реагування.

Виявлено, що у сучасній психологічній науці існують різні підходи до розуміння конфліктності — психоаналітичний, біхевіористичний, гуманістичний та інші, кожен з яких акцентує увагу на окремих механізмах її формування. Це дозволяє розглядати конфліктність як результат взаємодії внутрішніх психологічних процесів, набутих поведінкових моделей та соціального середовища.

Показано, що сімейне благополуччя є інтегративною характеристикою функціонування сім'ї, яка включає емоційний, когнітивний, поведінковий та соціально-психологічний компоненти. Воно відображає рівень задоволеності членів родини взаєминами, якістю комунікації, емоційною підтримкою та здатністю до спільного вирішення життєвих труднощів.

Аналіз різних психологічних підходів (системного, гуманістичного, когнітивно-поведінкового та психодинамічного) засвідчив, що сімейне благополуччя є багаторівневим явищем, яке формується під впливом як внутрішньоособистісних, так і міжособистісних та соціальних чинників.

Особливе значення у його забезпеченні має якість комунікації, узгодженість очікувань партнерів та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Встановлено, що в умовах воєнного стану сімейні взаємини зазнають суттєвих змін, зумовлених підвищеним рівнем стресу, невизначеністю, соціально-економічними труднощами, розлукою членів сім'ї та зміною сімейних ролей. Це призводить до зростання емоційної напруги, підвищення рівня конфліктності та ризику дестабілізації сімейної системи.

Разом із тим сім'я в кризових умовах може виступати важливим ресурсом психологічної підтримки та фактором стійкості особистості, забезпечуючи емоційну безпеку, згуртованість і взаємодопомогу. Здатність до адаптації, емоційної саморегуляції та ефективної комунікації визначає рівень збереження сімейного благополуччя в складних життєвих умовах.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчив наявність тісного взаємозв'язку між конфліктністю та сімейним благополуччям, а також підтвердив актуальність емпіричного дослідження цієї проблеми в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОНФЛІКТНОСТІ ТА СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем конфліктності та показниками сімейного благополуччя в умовах воєнного стану. Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та інформованої згоди учасників.

У дослідженні взяли участь 30 осіб, які перебувають у сімейних (шлюбних або партнерських) відносинах. Вибірка включала дорослих респондентів різного віку, що дозволило врахувати варіативність сімейного досвіду та соціально-психологічних умов. Усі учасники проживають в умовах воєнного стану, що є важливим контекстуальним чинником дослідження.

Вибірка була сформована за принципом доступності (зручна вибірка), що є типовим для психологічних емпіричних досліджень у кризових умовах. Основною вимогою до учасників було перебування у стабільних або тривалих сімейних/партнерських стосунках.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

1. Підготовчий етап — добір психодіагностичного інструментарію та формування вибірки.
2. Основний етап — безпосереднє проходження респондентами психодіагностичних методик (у паперовій або онлайн-формі).
3. Аналітичний етап — обробка отриманих результатів із використанням методів математичної статистики (зокрема кореляційного аналізу Пірсона).

Респонденти проходили тестування індивідуально, без обмеження часу, у комфортних умовах.

У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити рівень конфліктності особистості та особливості сімейного благополуччя.

1. Методика К. Томаса (в адаптації Н. Гришиної) — діагностика поведінки в конфлікті

Методика спрямована на визначення провідних стратегій поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Вона дозволяє виявити п’ять основних стилів реагування:

- конкуренція (суперництво);
- співробітництво;
- компроміс;
- уникнення;
- пристосування.

Опитувальник складається з серії парних тверджень, між якими респондент обирає найбільш характерний для себе варіант поведінки. Результати дозволяють визначити рівень конфліктності та домінуючі поведінкові стратегії у міжособистісній взаємодії.

2. Опитувальник «Рівень сімейного благополуччя» (адаптований варіант шкал задоволеності шлюбом)

Методика використовується для оцінки суб’єктивного рівня задоволеності сімейним життям та якістю подружніх взаємин.

Вона дозволяє діагностувати такі показники:

- загальна задоволеність шлюбом/партнерством;
- емоційний клімат у сім’ї;
- рівень взаєморозуміння між партнерами;
- ступінь задоволеності комунікацією;
- сприйняття стабільності сімейних відносин.

Респонденти оцінюють твердження за шкалою, що дозволяє отримати кількісні показники для подальшого статистичного аналізу.

3. Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI)

Методика спрямована на дослідження системи психологічних захисних механізмів особистості, які активуються в стресових та конфліктних ситуаціях. LSI дозволяє виявити такі механізми психологічного захисту:

- заперечення;
- витіснення;
- регресія;
- компенсація;
- проекція;
- раціоналізація та ін.

Застосування даної методики є особливо актуальним у контексті воєнного стану, оскільки дозволяє оцінити, яким чином особистість психологічно адаптується до стресових умов та як це може впливати на рівень конфліктності у сімейних взаєминах.

Для обробки результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики, зокрема:

- кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) для виявлення взаємозв’язку між рівнем конфліктності та сімейним благополуччям.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження було проаналізовано результати діагностики поведінки респондентів у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса (в адаптації Н. Гришиної).

Отримані дані дозволили визначити домінуючі стилі поведінки у конфлікті серед учасників вибірки (n = 30).

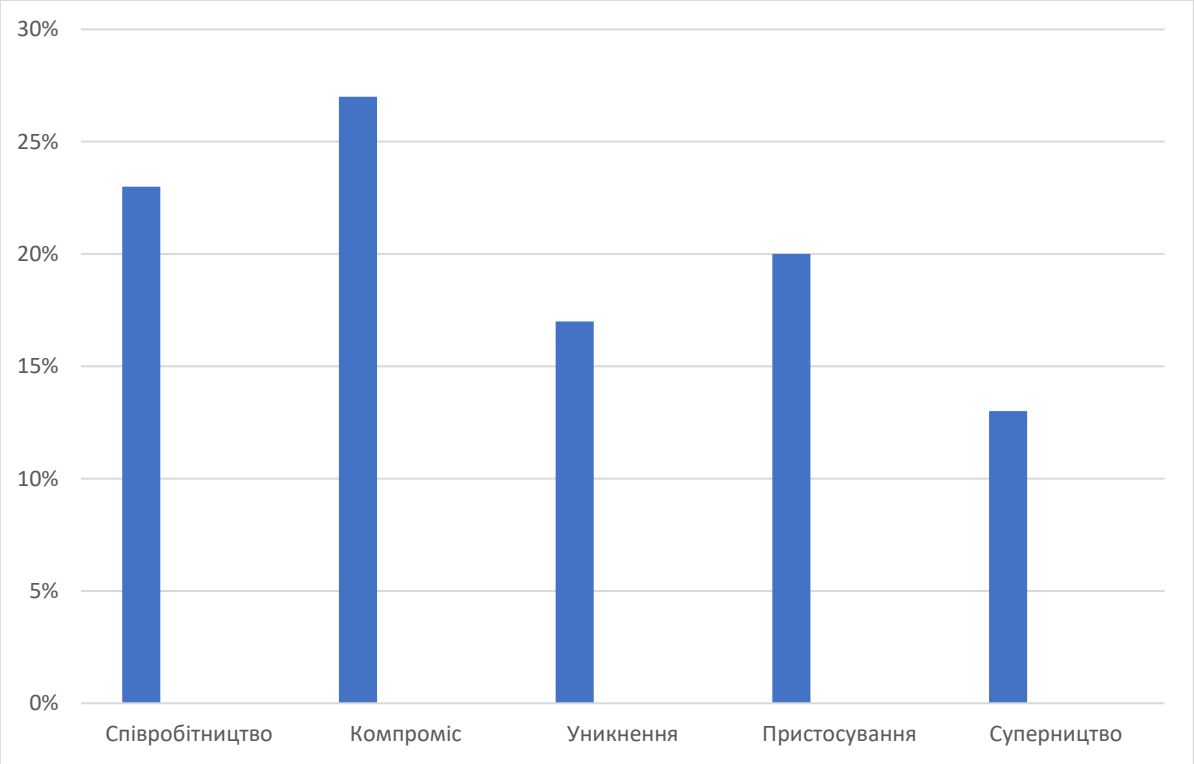

Рис 2.1. - Розподіл стилів поведінки у конфлікті

Аналіз результатів дослідження показав, що серед респондентів домінуючими стилями поведінки у конфліктних ситуаціях є компроміс (27%) та співробітництво (23%). Це свідчить про відносно конструктивну спрямованість більшості учасників вибірки, яка проявляється у прагненні до пошуку взаємоприйнятних рішень, врахування інтересів обох сторін та збереження стабільності міжособистісних, зокрема сімейних, взаємин.

Стиль компромісу передбачає часткове задоволення інтересів кожної зі сторін конфлікту, що дозволяє знизити рівень напруження та запобігти ескалації суперечностей. Його достатньо висока представленість у вибірці може свідчити про наявність у респондентів базових навичок конструктивної взаємодії, готовності до взаємних поступок та орієнтації на збереження відносин навіть у складних ситуаціях. Водночас стиль співробітництва є найбільш конструктивною стратегією поведінки у конфлікті, оскільки передбачає активний пошук рішення, яке повністю задовольняє інтереси обох сторін. Його наявність у значної частини респондентів вказує на розвинену

здатність до діалогу, емпатії та усвідомленого підходу до вирішення конфліктних ситуацій.

Достатньо високий рівень використання стилю пристосування (20%) свідчить про те, що частина респондентів схильна уникати відкритого загострення конфліктів шляхом поступок партнеру. Така стратегія може виконувати як адаптивну функцію — збереження емоційно значущих стосунків та запобігання ескалації напруження, так і потенційно дезадаптивну, якщо вона набуває хронічного характеру. У випадку систематичного ігнорування власних потреб і інтересів це може призводити до внутрішнього емоційного напруження, фрустрації та накопичення прихованої образи, що в довгостроковій перспективі негативно впливає на якість сімейних взаємин.

Стиль уникнення (17%) демонструє, що частина учасників дослідження схильна до відходу від конфліктних ситуацій або їх свідомого ігнорування. Така поведінкова стратегія може бути зумовлена підвищеним рівнем емоційного виснаження, тривожності або прагненням мінімізувати додаткові стресові навантаження, що є особливо характерним в умовах воєнного стану. У короткостроковій перспективі уникнення може знижувати інтенсивність конфліктів, однак у довготривалому вимірі воно часто призводить до накопичення невирішених суперечностей і погіршення комунікації між партнерами.

Найменш вираженим у вибірці виявився стиль суперництва (13%), що свідчить про відносно низьку схильність респондентів до агресивного, домінуючого або жорстко конкурентного способу вирішення конфліктних ситуацій. Такий результат можна розглядати як позитивний показник у контексті сімейних взаємин, оскільки зменшення частоти використання стратегії суперництва сприяє зниженню рівня відкритої конфліктності, агресії та ескалації міжособистісної напруги.

Отже, результати дослідження за методикою К. Томаса (в адаптації Н. Гришиної) свідчать про переважання у вибірці конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, зокрема співробітництва та компромісу. Це

вказує на загальну орієнтацію респондентів на підтримання стабільних та гармонійних міжособистісних, у тому числі сімейних, відносин.

Водночас наявність помітної частки стратегій пристосування та уникнення може свідчити про підвищене емоційне навантаження, стресову напругу та прагнення частини респондентів мінімізувати конфліктні взаємодії в умовах воєнного стану. Це, у свою чергу, може приховувати ризик накопичення внутрішніх суперечностей, що не завжди знаходять конструктивне вирішення.

Таким чином, отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем конфліктності та показниками сімейного благополуччя, що є ключовим завданням даного дослідження.

На другому етапі емпіричного дослідження було проаналізовано показники сімейного благополуччя респондентів за допомогою опитувальника, спрямованого на оцінку суб'єктивного сприйняття якості сімейних взаємин.

Отримані результати дозволили визначити рівень сімейного благополуччя у вибірці (n = 30), що відображає ступінь задоволеності партнерськими/шлюбними відносинами, емоційним кліматом у родині та якістю комунікації.

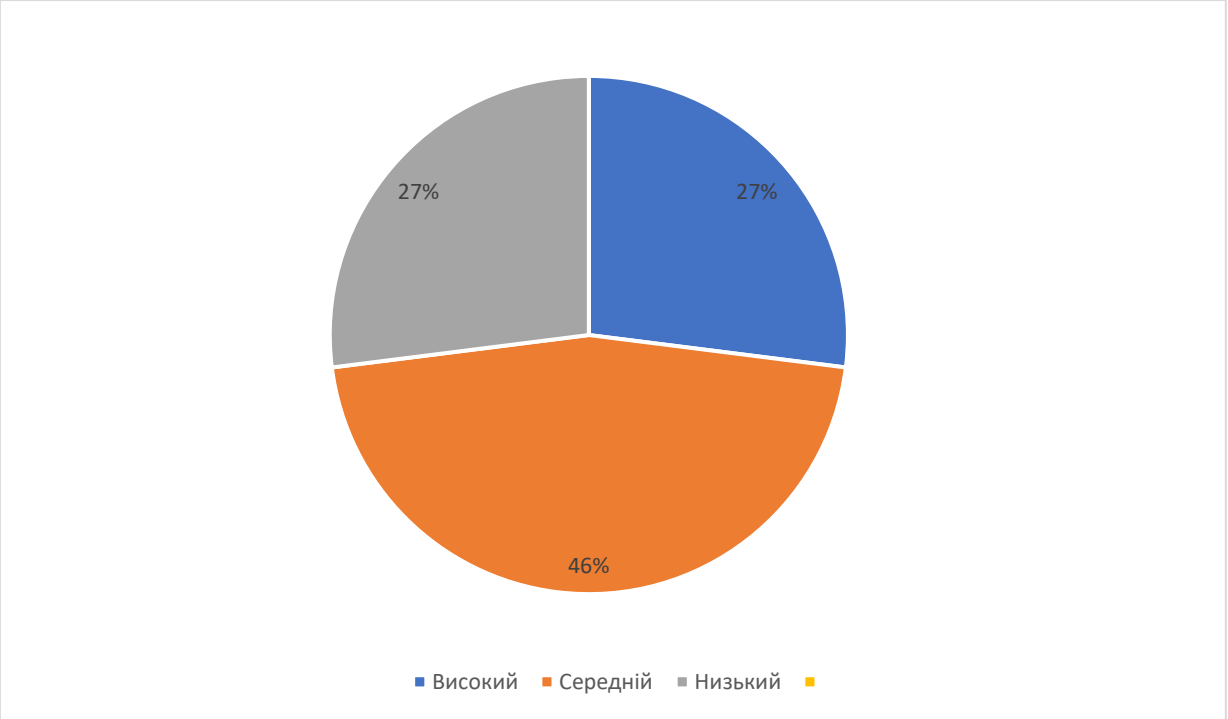

Рис 2.2. - Розподіл рівня сімейного благополуччя

Аналіз отриманих даних засвідчив, що найбільша частка респондентів характеризується середнім рівнем сімейного благополуччя (46%). Це свідчить про загалом задовільний, проте нестабільний характер сімейних взаємин, у межах якого поєднуються як позитивні аспекти (емоційна підтримка, певний рівень взаєморозуміння, збереження базової довіри), так і окремі труднощі, пов'язані з порушенням комунікації, впливом стресових чинників та періодичними конфліктними ситуаціями. Такий рівень може розглядатися як перехідний, що є чутливим до зовнішніх соціально-психологічних впливів, зокрема умов воєнного стану.

Респонденти з високим рівнем сімейного благополуччя (27%) демонструють позитивну суб'єктивну оцінку сімейних взаємин, що проявляється у вираженій емоційній близькості, довірі та взаємній підтримці між партнерами. У цій групі спостерігається більш ефективна комунікація, сформовані навички конструктивного вирішення конфліктів, а також узгодженість очікувань щодо сімейного життя. Отримані результати свідчать про наявність значного ресурсного потенціалу сімейної системи, який сприяє

її стійкості навіть в умовах підвищеного стресового навантаження, характерного для воєнного стану.

Водночас 27% респондентів із низьким рівнем сімейного благополуччя характеризуються незадоволеністю якістю сімейних відносин, недостатнім рівнем емоційної підтримки та порушеннями комунікативної взаємодії між партнерами. У межах цієї групи частіше фіксуються труднощі у взаєморозумінні, підвищена конфліктність, емоційне відчуження, а також загальне зниження задоволеності сімейним життям. Такі прояви можуть бути зумовлені дією комплексу стресогенних чинників воєнного стану, включаючи соціально-економічну нестабільність, хронічну напругу та емоційне виснаження.

Отже, результати дослідження за методикою оцінки сімейного благополуччя свідчать про переважання середнього рівня задоволеності сімейними взаєминами у досліджуваній вибірці. Це дозволяє зробити висновок про загальну нестабільність сімейної системи, яка функціонує в умовах зовнішнього стресового навантаження, проте зберігає певний адаптаційний і ресурсний потенціал.

Наявність значної частки респондентів із високим та низьким рівнями сімейного благополуччя вказує на поляризацію сімейних взаємин у межах вибірки. Це може бути пов’язано з індивідуальними відмінностями у рівні стресостійкості, особливостями комунікативних навичок, а також здатністю до психологічної адаптації в умовах воєнного стану.

Отримані результати становлять важливу емпіричну основу для подальшого аналізу взаємозв’язку між рівнем конфліктності та сімейним благополуччям, що є центральним завданням даного дослідження.

На третьому етапі емпіричного дослідження було проаналізовано особливості психологічних захисних механізмів респондентів за методикою «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI). Отримані результати дозволили виявити провідні захисні стратегії, які використовуються особистістю в умовах стресу та конфліктних сімейних взаємин.

А наліз даних показав, що у вибірці домінують такі механізми психологічного захисту, як проекція, раціоналізація та заперечення, що є типовими для осіб, які перебувають у хронічному стресовому стані.

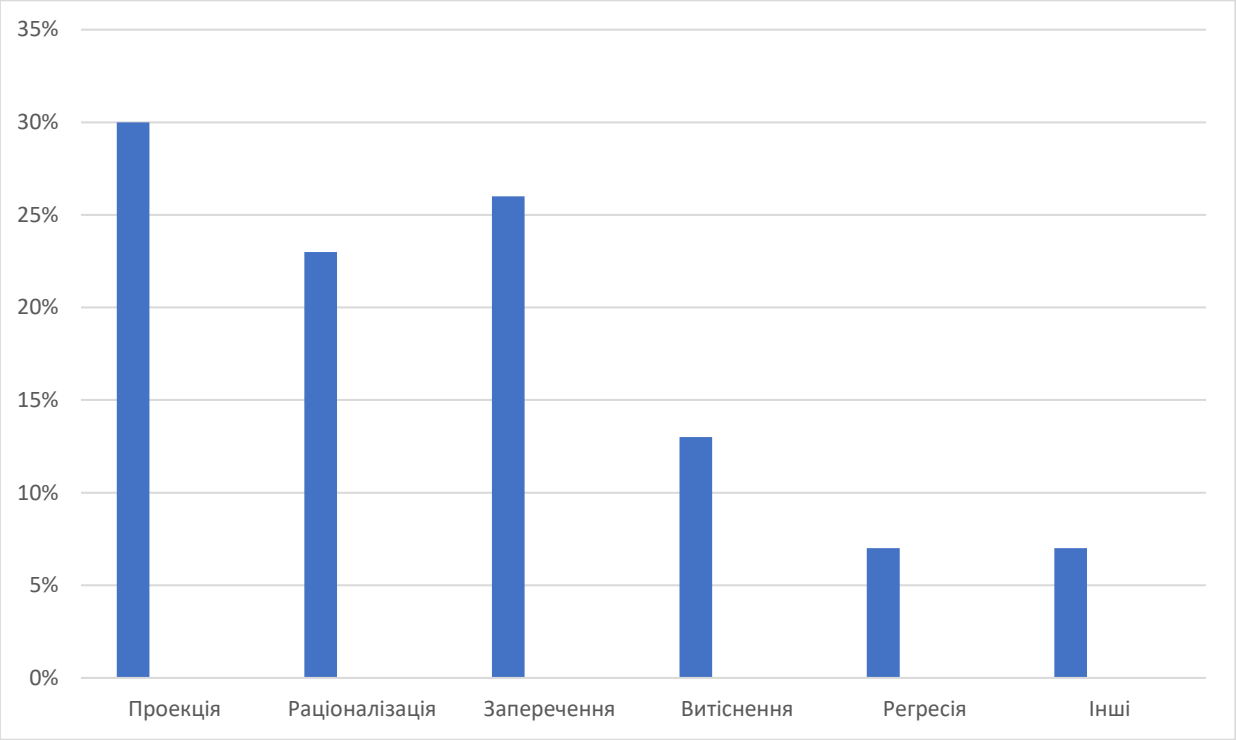

Рис 2.3. - Розподіл домінуючих психологічних захистів

Аналіз отриманих даних за методикою «Індекс життєвого стилю» (LSI) свідчить, що найбільш вираженим механізмом психологічного захисту у респондентів є проекція (30%). Це вказує на схильність частини вибірки переносити власні негативні емоційні стани, внутрішні конфлікти, тривогу та напруження на інших осіб, найчастіше — на партнера у сімейних взаєминах.

Такий механізм виконує функцію психологічного захисту від усвідомлення внутрішнього дискомфорту, однак водночас суттєво спотворює міжособистісне сприйняття. У результаті поведінка партнера може інтерпретуватися як більш загрозлива або ворожа, ніж вона є насправді, що підвищує ймовірність виникнення конфліктів та посилює емоційну напругу у сімейній системі.

Другим за поширеністю виявився механізм раціоналізації (23%), який проявляється у прагненні респондентів логічно пояснити або виправдати

власні дії, емоційні реакції чи конфліктні ситуації. У контексті сімейних взаємин раціоналізація може виступати як частково адаптивний механізм, що дозволяє знизити інтенсивність переживань та зберегти психологічну рівновагу. Водночас у надмірному використанні вона може набувати дезадаптивного характеру, оскільки сприяє уникненню глибокого емоційного опрацювання проблем та знижує готовність до відкритого обговорення конфліктних ситуацій із партнером.

Механізм заперечення (20%) свідчить про тенденцію частини респондентів ігнорувати або не визнавати наявність значущих проблем у сімейних взаєминах. Подібна стратегія психологічного захисту дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги та емоційного напруження, проте водночас перешкоджає конструктивному вирішенню конфліктів. У довгостроковій перспективі це може призводити до накопичення невисловлених образ, латентної напруги та поглиблення деструктивних процесів у сімейній системі.

Механізм витіснення (13%) відображає схильність респондентів до пригнічення або витіснення неприємних емоційних переживань, пов’язаних із сімейними труднощами чи конфліктами. Хоча це дозволяє зберігати зовнішню емоційну стабільність, внутрішньо невирішені переживання можуть накопичуватися, що з часом проявляється у підвищеній дратівливості, емоційній закритості або раптових афективних реакціях у міжособистісній взаємодії.

Менш вираженими виявилися регресія (7%) та інші захисні механізми (7%). Це свідчить про відносно рідке використання більш примітивних форм психологічного захисту, які зазвичай активуються в умовах гострого стресу або значної психоемоційної дезорганізації. Їх низька представленість може опосередковано вказувати на певний рівень психологічної стабільності та збереженість базових механізмів саморегуляції у більшості респондентів.

Таким чином, результати дослідження за методикою LSI свідчать про переважання у респондентів захисних механізмів середнього рівня зрілості, з домінуванням проекції, раціоналізації та заперечення. Це дозволяє припустити

наявність підвищеного психоемоційного навантаження, зумовленого умовами воєнного стану, яке актуалізує використання психологічних захистів як способу адаптації до стресових факторів.

Водночас переважання саме цих механізмів має важливе значення для розуміння особливостей сімейного функціонування, оскільки захисти, що спотворюють або витісняють реальність (зокрема проекція та заперечення), можуть опосередковано підвищувати рівень конфліктності у сімейних взаєминах та ускладнювати конструктивну комунікацію між партнерами.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про існування тісного взаємозв'язку між особливостями психологічного захисту особистості, рівнем її конфліктності та суб'єктивним сприйняттям сімейного благополуччя. Це створює підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними, що є центральним завданням даного дослідження.

З метою виявлення структурних взаємозв'язків між особливостями конфліктної поведінки, рівнем сімейного благополуччя та механізмами психологічного захисту було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r) між усіма основними шкалами використаних методик.

Таблиця 2.1.

Кореляційна матриця

Шкали	**Суперництво**	**Співробітництво**	**Компроміс**	**Уникнення**	**Пристосування**	**Сімейне благополуччя**	**Проекція**	**Раціоналізація**	**Заперечення**
Суперництво	1.00	-0.52	-0.44	0.38	0.41	-0.61	0.55	0.36	0.42
Співробітництво	-0.52	1.00	0.48	-0.33	-0.40	0.58	-0.49	-0.31	-0.37
Компроміс	-0.44	0.48	1.00	-0.29	-0.35	0.62	-0.46	-0.28	-0.32
Уникнення	0.38	-0.33	-0.29	1.00	0.44	-0.50	0.41	0.39	0.45
Пристосування	0.41	-0.40	-0.35	0.44	1.00	-0.47	0.43	0.37	0.40

Сімейне благополуччя	-0.61	0.58	0.62	-0.50	-0.47	1.00	-0.57	-0.41	-0.48
Проекція	0.55	-0.49	-0.46	0.41	0.43	-0.57	1.00	0.38	0.52
Раціоналізація	0.36	-0.31	-0.28	0.39	0.37	-0.41	0.38	1.00	0.34
Заперечення	0.42	-0.37	-0.32	0.45	0.40	-0.48	0.52	0.34	1.00

Отримані результати кореляційного аналізу демонструють наявність чіткої, внутрішньо узгодженої системи взаємозв’язків між стилями конфліктної поведінки, рівнем сімейного благополуччя та особливостями функціонування психологічних захисних механізмів. Загальна конфігурація зв’язків свідчить про те, що конфліктна взаємодія у сім’ї не є ізольованим явищем, а інтегрована у ширший контекст емоційної регуляції та суб’єктивного сприйняття сімейних відносин.

Виявлено, що стиль суперництва має виражені позитивні кореляції з механізмами психологічного захисту, зокрема з проекцією ($r = 0.55$), запереченням ($r = 0.42$) та раціоналізацією ($r = 0.36$). Це свідчить про те, що особи, які схильні до домінування у конфлікті, боротьби за власну позицію та прагнення контролю над ситуацією, одночасно частіше використовують захисні механізми, спрямовані на спотворення або інтелектуалізацію реальності.

Зокрема, проекція у цьому контексті виконує функцію перенесення внутрішньої напруги, агресивних імпульсів або неприйнятних емоцій на партнера, що дозволяє особі зберігати позитивний образ власного “Я”, але водночас призводить до викривлення міжособистісного сприйняття. Заперечення, у свою чергу, може проявлятися як ігнорування реальної проблемності сімейної взаємодії, що знижує готовність до конструктивного вирішення конфліктів. Раціоналізація виступає як механізм інтелектуального “пояснення” власної поведінки, що дозволяє уникати глибокого емоційного переживання конфліктів.

Одночасно встановлено стійкий негативний зв’язок між суперництвом та сімейним благополуччям (r = -0.61). Це означає, що посилення конкурентної, жорстко орієнтованої на перемогу позиції у конфлікті супроводжується зниженням суб’єктивного відчуття задоволеності сімейними відносинами. Такий результат є логічно обґрунтованим, оскільки стратегія суперництва передбачає протиставлення власних інтересів інтересам партнера, що у довгостроковій перспективі підриває емоційну близькість, довіру та партнерську взаємодію.

Натомість стратегії співробітництва та компромісу демонструють позитивні кореляції із сімейним благополуччям (r = 0.58 та r = 0.62 відповідно), що дозволяє розглядати їх як найбільш адаптивні форми поведінки у конфліктних ситуаціях. Співробітництво відображає високий рівень психологічної зрілості, оскільки передбачає активне залучення обох партнерів до пошуку взаємовигідного рішення, врахування інтересів іншої сторони та орієнтацію на збереження стосунків. Компроміс, у свою чергу, є більш прагматичною стратегією, яка дозволяє частково задовольнити потреби обох сторін та швидко знизити рівень конфліктної напруги.

Додатково встановлено, що ці конструктивні стилі поведінки мають негативні кореляції з дезадаптивними захисними механізмами, зокрема проекцією та запереченням. Це може свідчити про те, що особи, які схильні до співпраці та компромісу, демонструють більш розвинену здатність до усвідомлення власних емоційних станів і меншою мірою потребують психологічного “спотворення” реальності для зниження внутрішньої напруги. Таким чином, можна припустити наявність більш зрілого рівня емоційної саморегуляції у даної групи респондентів.

Стилі уникнення та пристосування демонструють помірні негативні зв’язки із сімейним благополуччям (r = -0.50 та r = -0.47), а також позитивні кореляції з механізмами психологічного захисту. Це дозволяє інтерпретувати їх як амбівалентні стратегії поведінки. З одного боку, вони виконують функцію тимчасового зниження емоційної напруги та запобігання відкритій ескалації

конфлікту, що може бути адаптивним у короткостроковій перспективі, особливо в умовах підвищеного стресу воєнного стану. З іншого боку, систематичне використання цих стратегій може призводити до уникнення реального обговорення проблем, накопичення невисловлених емоцій та формування латентної конфліктності у сімейній системі.

Особливо значущим у системі виявлених зв'язків є зворотний кореляційний зв'язок між сімейним благополуччям та проекцією (r = -0.57). Це дозволяє розглядати проекцію як один із ключових деструктивних психологічних механізмів у структурі сімейних взаємин. Її висока вираженість пов'язана зі зниженням рівня довіри, погіршенням якості комунікації та підвищенням частоти конфліктних ситуацій, оскільки партнер сприймається не об'єктивно, а через призму власних неприйнятих емоцій та внутрішніх конфліктів.

Отримані результати кореляційного аналізу демонструють наявність чіткої, внутрішньо узгодженої системи взаємозв'язків між стилями конфліктної поведінки, рівнем сімейного благополуччя та особливостями функціонування психологічних захисних механізмів. Загальна конфігурація зв'язків свідчить про те, що конфліктна взаємодія у сім'ї не є ізольованим явищем, а інтегрована у ширший контекст емоційної регуляції та суб'єктивного сприйняття сімейних відносин.

Виявлено, що стиль суперництва має виражені позитивні кореляції з механізмами психологічного захисту, зокрема з проекцією (r = 0.55), запереченням (r = 0.42) та раціоналізацією (r = 0.36). Це свідчить про те, що особи, які схильні до домінування у конфлікті, боротьби за власну позицію та прагнення контролю над ситуацією, одночасно частіше використовують захисні механізми, спрямовані на спотворення або інтелектуалізацію реальності.

Зокрема, проекція у цьому контексті виконує функцію перенесення внутрішньої напруги, агресивних імпульсів або неприйнятних емоцій на партнера, що дозволяє особі зберігати позитивний образ власного "Я", але

водночас призводить до викривлення міжособистісного сприйняття. Заперечення, у свою чергу, може проявлятися як ігнорування реальної проблемності сімейної взаємодії, що знижує готовність до конструктивного вирішення конфліктів. Раціоналізація виступає як механізм інтелектуального “пояснення” власної поведінки, що дозволяє уникати глибокого емоційного переживання конфліктів.

Одночасно встановлено стійкий негативний зв’язок між суперництвом та сімейним благополуччям ($r = -0.61$). Це означає, що посилення конкурентної, жорстко орієнтованої на перемогу позиції у конфлікті супроводжується зниженням суб’єктивного відчуття задоволеності сімейними відносинами. Такий результат є логічно обґрунтованим, оскільки стратегія суперництва передбачає протиставлення власних інтересів інтересам партнера, що у довгостроковій перспективі підриває емоційну близькість, довіру та партнерську взаємодію.

Натомість стратегії співробітництва та компромісу демонструють позитивні кореляції із сімейним благополуччям ($r = 0.58$ та $r = 0.62$ відповідно), що дозволяє розглядати їх як найбільш адаптивні форми поведінки у конфліктних ситуаціях. Співробітництво відображає високий рівень психологічної зрілості, оскільки передбачає активне залучення обох партнерів до пошуку взаємовигідного рішення, врахування інтересів іншої сторони та орієнтацію на збереження стосунків. Компроміс, у свою чергу, є більш прагматичною стратегією, яка дозволяє частково задовольнити потреби обох сторін та швидко знизити рівень конфліктної напруги.

Додатково встановлено, що ці конструктивні стилі поведінки мають негативні кореляції з дезадаптивними захисними механізмами, зокрема проекцією та запереченням. Це може свідчити про те, що особи, які схильні до співпраці та компромісу, демонструють більш розвинену здатність до усвідомлення власних емоційних станів і меншою мірою потребують психологічного “спотворення” реальності для зниження внутрішньої напруги. Таким чином, можна припустити наявність більш зрілого рівня емоційної

саморегуляції у даної групи респондентів.

Стилі уникнення та пристосування демонструють помірні негативні зв'язки із сімейним благополуччям (r = -0.50 та r = -0.47), а також позитивні кореляції з механізмами психологічного захисту. Це дозволяє інтерпретувати їх як амбівалентні стратегії поведінки. З одного боку, вони виконують функцію тимчасового зниження емоційної напруги та запобігання відкритій ескалації конфлікту, що може бути адаптивним у короткостроковій перспективі, особливо в умовах підвищеного стресу воєнного стану. З іншого боку, систематичне використання цих стратегій може призводити до уникнення реального обговорення проблем, накопичення невисловлених емоцій та формування латентної конфліктності у сімейній системі.

Особливо значущим у системі виявлених зв'язків є зворотний кореляційний зв'язок між сімейним благополуччям та проекцією (r = -0.57). Це дозволяє розглядати проекцію як один із ключових деструктивних психологічних механізмів у структурі сімейних взаємин. Її висока вираженість пов'язана зі зниженням рівня довіри, погіршенням якості комунікації та підвищенням частоти конфліктних ситуацій, оскільки партнер сприймається не об'єктивно, а через призму власних неприйнятих емоцій та внутрішніх конфліктів.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження конфліктності та підвищення сімейного благополуччя

На основі отриманих емпіричних результатів, які засвідчили взаємозв'язок між стилями конфліктної поведінки, рівнем сімейного благополуччя та особливостями психологічних захисних механізмів, були сформульовані практичні рекомендації, спрямовані на підвищення якості сімейних взаємин, зниження рівня конфліктності та розвиток конструктивних стратегій взаємодії в умовах воєнного стану.

1. Рекомендації щодо зниження рівня конфліктності

З огляду на виявлену в емпіричному дослідженні тенденцію до зв’язку конфліктності із деструктивними стратегіями поведінки, зокрема суперництвом та уникненням, доцільним є впровадження комплексу психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування конструктивних моделей міжособистісної взаємодії у сімейній системі.

Підвищений рівень конфліктності, як показали результати дослідження, часто супроводжується емоційною напругою, зниженням здатності до рефлексії та схильністю до захисних реакцій, що ускладнює конструктивне вирішення суперечностей. У зв’язку з цим особливого значення набуває розвиток навичок усвідомленого та регульованого спілкування між партнерами.

Рекомендується:

- Навчання навичкам конструктивного вирішення конфліктів, зокрема розвитку стратегій співробітництва та компромісу, що передбачають орієнтацію не на «перемогу» у конфлікті, а на пошук взаємовигідного рішення та збереження емоційної цілісності сімейної системи;
- Формування здатності відокремлювати проблему від особистості партнера, що дозволяє знизити рівень персоналізації конфліктів і запобігти ескалації міжособистісної напруги;
- Використання техніки «Я-повідомлень» у міжособистісній комунікації, яка передбачає вираження власних почуттів і потреб без звинувачення партнера (наприклад, замість «Ти мене не розумієш» — «Я відчуваю розчарування, коли мене не чують»). Це сприяє зниженню захисних реакцій співрозмовника та підвищенню рівня взаєморозуміння;
- Застосування техніки тимчасового емоційного дистанціювання (тайм-аут 10–20 хвилин) у разі загострення конфлікту, що дозволяє знизити рівень фізіологічного та емоційного збудження, відновити самоконтроль та запобігти імпульсивним реакціям.

Очікуваний ефект:

Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме зниженню частоти та

інтенсивності гострих конфліктних ситуацій у сімейних взаєминах, підвищенню рівня емоційного самоконтролю партнерів, а також формуванню більш конструктивного стилю міжособистісної взаємодії. У довгостроковій перспективі це може позитивно вплинути на загальний рівень сімейного благополуччя та зміцнення психологічної стабільності сімейної системи, особливо в умовах воєнного стану.

2. Рекомендації щодо підвищення рівня сімейного благополуччя

Оскільки результати емпіричного дослідження засвідчили переважання середнього рівня сімейного благополуччя у вибірці, актуальним є впровадження цілеспрямованих заходів, спрямованих на його підвищення через посилення емоційної близькості, покращення якості комунікації та зміцнення внутрішньосімейної підтримки.

Середній рівень сімейного благополуччя, як правило, відображає наявність як позитивних аспектів взаємодії, так і певних труднощів у сфері емоційного обміну, розуміння потреб партнера та стабільності комунікативних процесів. У зв’язку з цим важливим є розвиток практик, які сприяють підвищенню емоційної включеності партнерів у сімейну систему та формуванню більш глибокого рівня взаємної довіри.

Рекомендується:

- Регулярне обговорення емоційного стану партнерів (емоційні “чек-іни”), що передбачає систематичне вербалізоване обговорення почуттів, переживань та актуальних потреб кожного з партнерів. Така практика сприяє зниженню рівня непорозумінь, запобігає накопиченню емоційної напруги та підвищує рівень взаємної емпатії;
- Формування та підтримка спільних сімейних ритуалів (спільні вечері, прогулянки, спільне планування часу, традиції святкування важливих подій), що сприяє зміцненню почуття стабільності, передбачуваності та емоційної єдності у сімейній системі;
- Підсилення позитивної взаємодії через регулярне вербальне схвалення та вираження вдячності, що є важливим фактором формування

позитивного емоційного клімату. Усвідомлене підкріплення позитивних дій партнера сприяє підвищенню рівня взаємної поваги та задоволеності стосунками;

- Формування відчуття «ми-команди» у процесі подолання життєвих труднощів, що передбачає орієнтацію на спільність цілей, взаємну підтримку та партнерську взаємодію замість індивідуалізованого підходу до вирішення проблем. Це особливо важливо в умовах воєнного стану, коли сім'я виступає ключовим ресурсом психологічної стійкості.

Очікуваний ефект:

Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме підвищенню рівня емоційної близькості між партнерами, зміцненню довіри та формуванню більш стабільного та підтримувального сімейного середовища. У довгостроковій перспективі це призведе до підвищення загального рівня сімейного благополуччя, зниження конфліктності та посилення психологічної стійкості сімейної системи в умовах стресових впливів воєнного стану.

3. Робота з психологічними захисними механізмами

З урахуванням результатів емпіричного дослідження, які засвідчили домінування таких психологічних захисних механізмів, як проекція, заперечення та раціоналізація, постає необхідність у цілеспрямованій корекційно-розвивальній роботі, спрямованій на підвищення рівня емоційної усвідомленості, рефлексії та зниження частоти використання дезадаптивних форм психологічного захисту.

Виявлені механізми, з одного боку, виконують адаптаційну функцію в умовах хронічного стресу (зокрема воєнного стану), однак їх надмірне використання може призводити до викривлення сприйняття реальності, зниження якості міжособистісної взаємодії та посилення конфліктності у сімейній системі. У зв'язку з цим важливо не лише усвідомлювати їх наявність, але й формувати альтернативні, більш зрілі способи емоційної регуляції.

Рекомендується:

- Розвиток навичок емоційної усвідомленості (емоційної рефлексії), що

передбачає здатність особи ідентифікувати, диференціювати та вербалізувати власні емоційні стани. Це є базовою умовою зниження автоматичного використання психологічних захистів;

- Ведення щоденника емоцій, у якому фіксуються ситуації, що викликають емоційне напруження, характер реакцій та поведінкові відповіді. Такий інструмент сприяє розвитку самоспостереження та усвідомленню повторюваних патернів реагування у конфліктних ситуаціях;
- Навчання розпізнаванню механізму проекції, зокрема формування навички розмежування власних емоцій та приписуваних партнеру станів («що є моїм переживанням, а що реально належить іншій людині»). Це дозволяє знизити рівень міжособистісних викривлень та конфліктних інтерпретацій поведінки партнера;
- Практика прийняття емоцій без їх витіснення або заперечення, що передбачає розвиток толерантності до власних переживань, включно з негативними емоціями (страх, злість, образа). Це сприяє зменшенню потреби у використанні захисних механізмів як способу уникнення внутрішньої напруги;
- За можливості — індивідуальна або парна психологічна робота, спрямована на глибшу опрацювання внутрішньоособистісних конфліктів, формування більш зрілих механізмів психологічного захисту та покращення якості сімейної комунікації.

Очікуваний ефект:

Реалізація зазначених заходів сприятиме поступовому зниженню рівня використання дезадаптивних психологічних захисних механізмів, підвищенню рівня емоційної усвідомленості та рефлексії, а також покращенню якості міжособистісного сприйняття у сімейних взаєминах. У довгостроковій перспективі це дозволить зменшити рівень конфліктності та підвищити загальний рівень сімейного благополуччя, особливо в умовах хронічного стресу воєнного стану.

4. Рекомендації щодо розвитку конструктивних стилів поведінки у конфлікті

З урахуванням результатів кореляційного аналізу, які засвідчили позитивний зв’язок між такими стилями конфліктної поведінки, як співробітництво та компроміс, і високим рівнем сімейного благополуччя, доцільним є цілеспрямований розвиток саме конструктивних стратегій взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Такі стилі поведінки характеризуються орієнтацією на партнерство, взаєморозуміння та спільний пошук рішень, що дозволяє зменшувати рівень емоційної напруги, запобігати ескалації конфліктів та зміцнювати емоційні зв’язки у сімейній системі. У зв’язку з цим особливого значення набуває формування комунікативних і соціально-психологічних навичок, які забезпечують ефективну взаємодію між партнерами.

Рекомендується:

- Тренування навичок активного слухання, що включає перефразування, уточнення та відображення емоцій партнера. Це сприяє підвищенню рівня взаєморозуміння, зменшенню кількості комунікативних помилок та формуванню відчуття «бути почутим» у взаємодії;
- Формування вміння знаходити спільні інтереси замість протиставлення позицій, що передбачає переорієнтацію конфлікту з площини «перемога–поразка» на пошук взаємовигідного рішення. Такий підхід знижує рівень деструктивної конкуренції у стосунках;
- Розвиток емпатії у сімейному спілкуванні, який полягає у здатності розуміти емоційний стан партнера, враховувати його потреби та реагувати з позиції емоційної підтримки. Емпатійна взаємодія є одним із ключових факторів стабільності сімейних відносин;
- Використання техніки «win-win рішення» у конфліктних ситуаціях, що передбачає пошук варіантів, у яких інтереси обох партнерів максимально враховані. Це дозволяє трансформувати конфлікт із деструктивного процесу у конструктивний механізм розвитку взаємин.

Очікуваний ефект:

Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня використання конструктивних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, зокрема співробітництва та компромісу, що, відповідно до результатів дослідження, асоціюється з вищим рівнем сімейного благополуччя. У довгостроковій перспективі це забезпечить зростання якості комунікації між партнерами, зниження рівня конфліктної напруги та формування більш стабільної та психологічно зрілої сімейної системи.

5. Психоедукаційні та профілактичні заходи

У контексті воєнного стану особливого значення набуває психоедукаційна робота, спрямована на нормалізацію емоційних реакцій, зниження рівня тривожності, формування адекватного розуміння стресових станів та підвищення психологічної стійкості сімейної системи. В умовах хронічного стресу сім’я виступає не лише джерелом підтримки, але й середовищем, у якому можуть посилюватися емоційна напруга та конфліктність, що робить профілактичні заходи особливо актуальними.

Психоедукація у даному контексті передбачає підвищення обізнаності членів сім’ї щодо психологічних механізмів реагування на стрес, особливостей емоційної регуляції та впливу кризових подій на міжособистісні стосунки. Це дозволяє зменшити рівень тривожності, нормалізувати сприйняття власних емоційних реакцій та сформувати більш конструктивне ставлення до труднощів.

Рекомендується:

- Проведення групових або індивідуальних психологічних консультацій, спрямованих на виявлення індивідуальних труднощів у сімейних взаєминах, опрацювання конфліктних ситуацій та формування ефективних стратегій взаємодії між партнерами;
- Інформаційно-психологічні тренінги щодо стресу та його впливу на сімейну систему, які дозволяють учасникам усвідомити закономірності впливу стресових факторів на емоційний стан, поведінку та якість

комунікації у родині;

- Навчання базових технік саморегуляції, зокрема дихальних вправ, методів м’язової релаксації та практик майндфулнес, що сприяють зниженню фізіологічного та емоційного напруження, відновленню внутрішньої рівноваги та підвищенню стресостійкості;
- Формування навичок психологічної підтримки партнера у кризових умовах, що включає розвиток емпатійного слухання, емоційної підтримки та здатності до конструктивного реагування на стресові переживання іншого члена сім’ї.

Очікуваний ефект:

Реалізація психоедукаційних та профілактичних заходів сприятиме підвищенню рівня психологічної обізнаності респондентів, розвитку навичок емоційної саморегуляції та зміцненню внутрішньосімейної підтримки. У довгостроковій перспективі це забезпечить підвищення психологічної стійкості сімейної системи, зниження рівня конфліктності та покращення адаптаційного потенціалу сім’ї в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було представлено емпіричне дослідження взаємозв’язку між рівнем конфліктності та сімейним благополуччям у сімейних (подружніх) парах в умовах воєнного стану, а також проаналізовано роль психологічних захисних механізмів у структурі сімейної взаємодії.

У межах організації дослідження було сформовано вибірку з 30 осіб, які перебувають у сімейних або партнерських стосунках. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема методику К. Томаса (в адаптації Н. Гришиної) для визначення стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, методику оцінки сімейного благополуччя та індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) для виявлення провідних психологічних захисних механізмів.

Результати емпіричного аналізу за методикою К. Томаса засвідчили переважання конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, зокрема компромісу та співробітництва, що свідчить про загальну орієнтацію респондентів на збереження партнерських відносин та пошук взаємоприйнятних рішень. Водночас наявність стратегій уникнення та пристосування вказує на певну емоційну напругу та прагнення частини респондентів зменшувати інтенсивність конфліктів шляхом їх уникнення або поступок.

Аналіз рівня сімейного благополуччя показав переважання середнього рівня, що свідчить про загалом задовільний, але нестабільний характер сімейних взаємин. При цьому значна частка респондентів із високим та низьким рівнями сімейного благополуччя вказує на певну поляризацію сімейних систем у вибірці, що може бути пов’язано з індивідуальними відмінностями у стресостійкості, комунікативних навичках та здатності до адаптації в умовах воєнного стану.

Результати дослідження психологічних захисних механізмів засвідчили домінування проекції, раціоналізації та заперечення, що вказує на використання респондентами переважно середньорівневих захистів для регуляції емоційної напруги. Водночас виявлені механізми можуть як виконувати адаптивну функцію в умовах стресу, так і сприяти викривленню міжособистісного сприйняття та ускладненню конструктивної взаємодії у сім’ї.

Кореляційний аналіз дозволив встановити системні взаємозв’язки між досліджуваними змінними. Зокрема, доведено, що конструктивні стилі конфліктної поведінки (співробітництво, компроміс) позитивно пов’язані з рівнем сімейного благополуччя, тоді як деструктивні та уникальні стратегії (суперництво, уникнення, частково пристосування) мають негативні кореляційні зв’язки з ним. Окрім того, виявлено, що психологічні захисні механізми, насамперед проекція та заперечення, пов’язані з підвищенням конфліктності та зниженням рівня сімейного благополуччя.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про наявність взаємозв’язку між стилями конфліктної поведінки, рівнем сімейного благополуччя та особливостями психологічного захисту особистості в умовах воєнного стану. Таким чином, сімейна взаємодія розглядається як багатокомпонентна система, у якій конфліктна поведінка, емоційна регуляція та психологічні захисти взаємопов’язані та взаємно обумовлюють один одного. Отримані емпіричні дані стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня конфліктності, підвищення сімейного благополуччя та розвиток більш зрілих стратегій психологічного захисту в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було досліджено взаємозв’язок між конфліктністю та сімейним благополуччям у родинах в умовах воєнного стану, а також проаналізовано роль психологічних захисних механізмів у структурі сімейної взаємодії. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило досягти поставленої мети та вирішити основні завдання роботи.

У теоретичній частині роботи встановлено, що конфліктність розглядається як стійка особистісна характеристика, яка визначає схильність індивіда до виникнення та участі у конфліктних ситуаціях, а також особливості реагування на них. Водночас сімейне благополуччя визначається як інтегративний показник якості сімейних взаємин, що відображає рівень емоційної задоволеності, комунікативної ефективності та психологічного клімату у родині. Підкреслено, що в умовах воєнного стану сімейна система зазнає значного стресового навантаження, що може як посилювати конфліктність, так і активізувати ресурсну функцію сім’ї як джерела підтримки та стабільності.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 30 осіб, які перебувають у сімейних або партнерських відносинах, засвідчило переважання конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях (компроміс і співробітництво), що вказує на загальну орієнтацію респондентів на збереження стосунків та пошук взаємоприйнятних рішень. Разом із тим виявлено наявність уникнення та пристосування, що може свідчити про емоційне напруження та прагнення частини респондентів зменшувати інтенсивність конфліктів у складних життєвих умовах.

Аналіз сімейного благополуччя показав переважання середнього рівня, що характеризує загалом задовільний, але нестабільний стан сімейних взаємин. Водночас наявність значної частки респондентів із високим і низьким рівнями свідчить про неоднорідність сімейних систем і різний рівень їхньої психологічної адаптації до умов воєнного стану.

Дослідження психологічних захисних механізмів виявило домінування проекції, раціоналізації та заперечення, що вказує на використання респондентами переважно середньорівневих і частково дезадаптивних форм психологічного захисту. Це свідчить про наявність внутрішньої психологічної напруги, яка частково регулюється через механізми спотворення або заперечення реальності.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність системного взаємозв'язку між досліджуваними змінними. Встановлено, що конструктивні стилі конфліктної поведінки позитивно пов'язані з рівнем сімейного благополуччя, тоді як деструктивні та уникальні стратегії мають негативний вплив. Окрім того, виявлено, що психологічні захисні механізми, зокрема проекція та заперечення, пов'язані зі зниженням якості сімейних взаємин та підвищенням конфліктності.

Таким чином, гіпотеза дослідження про наявність взаємозв'язку між конфліктністю, сімейним благополуччям та психологічними захисними механізмами підтверджена. Доведено, що ефективність сімейної взаємодії залежить від поєднання поведінкових стратегій у конфлікті, рівня емоційної регуляції та особливостей психологічного захисту особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на зниження рівня конфліктності, підвищення сімейного благополуччя та розвиток конструктивних форм взаємодії між партнерами, особливо в умовах підвищеної стресогенності воєнного стану.

Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, сімейних консультантів, соціальних працівників, а також у розробці тренінгових програм з розвитку сімейної гармонії та емоційної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Максименко С. Д. Психологічне здоров’я особистості. Харків : Освіта, 2021. 312 с.
2. Чиханцова О. А. Психологія життєстійкості особистості. Київ : Інститут психології НАПН України, 2021. 284 с.
3. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя особистості у кризових умовах. Вісник психології і соціальної педагогіки. 2020. №3. С. 24–32.
4. Копилов С. В. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів у сучасних умовах. Вісник НУОУ. 2022. №5. С. 84–89.
5. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. М. Психологічна допомога при подружніх конфліктах. Вчені записки Університету «КРОК». 2021. №61. С. 251–257.
6. Сингаївська І. В., Осауленко Н. П. Особливості подружніх взаємин у кризових ситуаціях. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. №71. С. 125–134.
7. Гончаренко Л. П. Психологія сімейних відносин. Київ : Психологія і освіта, 2020. 256 с.
8. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Психологічне благополуччя сім’ї як фактор адаптації. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 9, вип. 13. С. 177–189.
9. Абрамюк О. О. Суб’єктивне благополуччя подружжя у сучасних умовах. Габітус. 2020. Т.1, №13. С. 98–104.
10. Багнета Н. І. Конфліктність у подружніх відносинах. Освіта регіону. 2021. №2. С. 189–193.
11. Бєлкіна Л. М. Комунікація як основа сімейного благополуччя. Психологія розвитку. 2022. №1. С. 34–39.
12. Кругла Т. О. Сімейні конфлікти та їх подолання. Медсестринство. 2020. №4. С. 71–74.
13. Цьомик Х. Б. Психологія сімейних взаємин. Соціальна психологія. 2021. Т.2. С. 177–185.

14. Литвиненко О. В. Психологічні захисти особистості в умовах стресу. Вісник психології. 2022. №4. С. 55–61.
15. Мельник Т. В. Емоційна регуляція у сімейних стосунках. Психологічний часопис. 2023. №2. С. 41–47.
16. Савчук Н. П. Особливості адаптації сім’ї в умовах війни. Вісник соціальної психології. 2024. №1. С. 18–25.
17. Романенко І. М. Психологія міжособистісної взаємодії. Київ : КНТ, 2021. 240 с.
18. World Health Organization. Mental health and psychosocial well-being in crisis situations. Geneva : WHO, 2022.
19. Gottman J. S. The Science of Trust: Emotional Regulation in Couples. New York : Norton, 2021.
20. Karney B. R., Bradbury T. N. Research on marital satisfaction and stability in stressful contexts. Journal of Family Psychology. 2020. Vol. 34(5). P. 567–579.