

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ЗАХЛІБНИЙ ВІКТОР АНДРІЙОВИЧ

УДК 159.923.2

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ В СУЧАСНІ СІМ'Ї

053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістерського
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ В.А.Захлібний

Керівник роботи
Журавльова Лариса Петрівна
доктор психологічних наук, професор, академік національної академії вищої
освіти України, завідувачка кафедри психології Поліського національного
університету м. Житомир

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від «___» _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти ЗАХЛІБНИЙ ВІКТОР АНДРІЙОВИЧ захистив
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Захлібний В. А. Особливості чинників конфліктів в сучасній сім'ї. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі досліджуються психологічні чинники конфліктів у сучасній сім'ї. Особлива увага приділяється аналізу понять та типів сімейних конфліктів, виявленню їх об'єктивних (економічних) та суб'єктивних (психологічних) чинників. Емпірична частина включає використання методу глибинного інтерв'ю для збору даних про причини конфліктів у сучасних сім'ях.

Результати дослідження допомогли розробити психологічну програму та практичні рекомендації для запобігання конфліктним ситуаціям у сім'ях. Робота має теоретичну значимість для вдосконалення методів профілактики конфліктів та сприяє збереженню гармонії у сімейних відносинах.

Ключові слова. Чинники, конфлікти, сучасна сім'я, сім'я, сімейні конфлікти.

ANNOTATION

Zakhlibnyi V. Factors of conflicts in modern families. – Qualification Thesis (Manuscript).

Qualification thesis for the master's degree in Psychology (specialty 053 – Psychology). – Polissya National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification thesis explores the psychological factors of conflicts in modern families. Particular attention is paid to analyzing the concepts and types of family conflicts and identifying their objective (economic) and subjective (psychological) factors. The empirical section employs the method of in-depth interviews to collect data on the causes of conflicts in modern families.

The results of the study contributed to the development of a psychological program and practical recommendations for preventing conflicts in families. The work has theoretical significance for improving conflict prevention methods and promoting harmony in family relationships.

Keywords. Factors, conflicts, modern family, family, family conflicts.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТІВ В СУЧАСНІЙ СІМ'І	7
1.1. Поняття конфліктів, типи конфліктів	7
1.1.1. Внутрішньосімейні конфлікти.....	10
1.1.2. Зовнішні конфлікти.....	19
1.2. Чинники конфліктів у сучасній сім'ї.....	21
1.2.1. Об'єктивні чинники: економічні та фінансові	23
1.2.2. Соціально-психологічні чинники: соціальний тиск та стрес.....	25
1.2.3. Індивідуально-психологічні чинники: особистісні властивості, індивідуальна система цінностей сучасної сім'ї.....	28
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СІМ'І.....	32
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження	32
2.2. Психологічний аналіз умов та чинників конфліктів в сучасній сім'ї	39
Висновки до другого розділу.....	42
РОЗДІЛ 3. ЗАПОБІГАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У СУЧАСНІЙ РОДИНІ.....	44
3.1. Розробка психологічної програми щодо вирішення конфліктних ситуацій .	44
3.2. Практичні рекомендації щодо запобігання конфліктних ситуацій у сучасній родині	51
Висновки до третього розділу	60
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми. Чинники конфліктів в сучасній сім'ї є дуже актуальною темою в сучасному світі, оскільки сімейні відносини стають все складнішими і різноманітнішими. Деякі з найбільш важливих чинників конфліктів включають економічні труднощі, різні культурні та релігійні переконання, навантаження на роботі та вдома, а також різні стилі виховання дітей.

Зростанням рівня мобільності та економічної нестабільності сучасного суспільства збільшується кількість сімейних конфліктів, пов'язаних зі стресом, невпевненістю у майбутньому та надмірними обов'язками.

Рольові очікування та культурні норми також можуть спричиняти конфлікти у сім'ї, оскільки різні члени сім'ї можуть мати різні очікування щодо своїх ролей та обов'язків. Загальне підвищення усвідомленості та розуміння цих чинників може допомогти сім'ям уникнути конфліктів та зберегти гармонію відносин.

Проблеми, що виникають у сучасній сім'ї привертали увагу багатьох дослідників, серед яких Г. Бевз, Т. Буленко, І. Ващенко, Т. Говорун, С. Дворяк, Е. Ейдемільер, З. Кісарчук, Г. Кочарян, О. Кочарян, Б. Херсонський, В. Юстицькіс та інші. Під час періоду подружнього життя та спільного проживання, подружжя зіштовхуються з різноманітними труднощами та проблемами, які іноді перевищують їх можливості та компетенції для самостійного вирішення. У цьому етапі подружжя також можуть стикатися з кризовими моментами, коли вони намагаються зрозуміти свої ролі та відносини один з одним. Подібні проблеми можуть породжувати напругу і стрес, що вимагають уваги та вирішення.

Зокрема, проблеми, пов'язані з батьківством або медичні питання, можуть стати додатковим навантаженням для подружжя, ускладнюючи процес адаптації до сімейного життя. Важливою є підтримка та допомога вирішенню цих проблем, яка може надати необхідну підтримку та зміцнити сімейні зв'язки.

Мета дослідження виявити психологічні чинники конфліктів в сучасній

сім'ї.

Відповідно до поставленої мети необхідно виділити наступні завдання:

- 1) дослідити поняття та типи конфліктів;
- 2) визначити чинники конфліктів у сучасній сім'ї;
- 3) провести емпіричне дослідження чинників конфліктів у сучасній сім'ї;
- 4) розробити програму та практичні рекомендації щодо запобігання

конфліктних ситуацій у сучасній сім'ї

Об'єкт дослідження – конфлікти в сучасній сім'ї.

Предмет дослідження – психологічні чинники конфліктів в сучасній сім'ї.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися різні методи. Один з них – емпіричний, який включав в себе метод глибинного інтерв'ю з представниками сучасної сім'ї. Такий метод дозволив отримати конкретні дані та висловлення від осіб, які перебувають у сімейних відносинах, що сприяло кращому розумінню проблеми подружніх конфліктів.

Теоретична значимість роботи полягає в розширенні уявлень про проблему профілактики подружніх конфліктів у сучасних сім'ях. Результати дослідження відкривають нові погляди та перспективи у вивченні цієї проблеми, що може сприяти покращенню підходів до її розв'язання та вдосконаленню сучасних методів психологічної практики.

Структура та обсяг курсової роботи включають вступ, три розділи, що містять шість підрозділів, висновки до кожного розділу, загальні висновки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТІВ В СУЧАСНІЙ СІМ'Ї

1.1. Поняття конфліктів, типи конфліктів

Конфлікт – це інтенсивне протистояння між двома чи більше людьми, що виникає у процесі розв’язання важливої для них проблеми, чи то особистої, чи то ділової. Це явище, вбудоване у природу людських відносин, яке необхідно розглядати як невід’ємну частину соціального життя. У сімейному оточенні конфлікти є нормальними, і вони не завжди мають негативний наслідок. Розуміння та ефективне управління конфліктами допомагає покращити якість взаємин і досягти більш гармонійного співіснування [4, с. 391].

У психології конфлікт вважається взаємно негативним станом, що виникає між двома чи більше особами. Він характеризується несумісністю поглядів, потреб і інтересів, що призводить до негативного ставлення людей одне до одного. Конфлікти можуть бути відкритими (як сварки, скандали, бійки) або прихованими (як внутрішнє невдоволення), проте їх вплив на міжособистісні відносини не менш відчутний, ніж у випадку відкритих конфліктів (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Характеристика відкритих та прихованих конфліктів [5, с. 391]

Тип	Форма	Показники
Відкриті конфлікти	Сварки, скандали, бійки та інше	Відкрита комунікація у відзначеній коректній формі; використання взаємних словесних образів; демонстрація жестів (таких як гучне закривання дверей, биття посуду, стукання кулаком по столу) або вираження емоцій через фізичні дії та інші засоби.
Приховані конфлікти	Внутрішнє незадоволення	Демонстративне мовчання може виявлятися через різкий жест або погляд, які вказують на незгоду. Наприклад, бойкот спілкування чи спільної діяльності в певній сфері сімейного життя. Також може спостерігатися підкреслена холодність у взаємини.

Особливість сімейних конфліктів полягає в тому, що психічний стан подружжя може перетворитися на стресовий, що в свою чергу може викликати деформації у людській психіці. Негативні емоції і переживання у духовному плані можуть загостритися, що призводить до відчуття порожності та байдужості. Це робить сімейні конфлікти однією з найпоширеніших форм конфліктів.

Унікальність сімейних відносин визначається не лише специфікою виникнення та розвитку конфліктів у сім'ї, але й особливим впливом на психічне та соціальне здоров'я всіх її членів. Сімейний конфлікт – це протистояння між членами сім'ї, що виникає на основі суперечливих мотивів та поглядів.

Валерій Васильович Турбан визначає сімейні конфлікти як загострення міжособистісних відносин у сімейній групі, коли позиції, цілі та відносини сторін стають несумісними, взаємовиключними або сприймаються як такі. Ці розбіжності мають суб'єктивний характер, і відновлення сімейного балансу можливе на різних стадіях розвитку сім'ї [15, с. 444].

Найбільш суттєве значення конфлікту має в період формування сім'ї, коли подружжя тільки починає адаптуватися одне до одного. На цьому етапі важливо визначити шляхи та засоби врегулювання конфліктних ситуацій. Під час початкової стадії розвитку сім'ї формується сімейна мікрокультура, причому велику роль відіграє функція дозвілля. Народження дітей у сім'ї приносить нові труднощі, які потрібно вирішувати, зокрема, важливі фінансова та освітня функції. На етапі дорослішання дітей та подружжя в сім'ї, розбіжності можуть мати різний підґрунт.

У психології розрізняють основні види конфліктів, які можуть виникати в сімейних відносинах [15, с. 446]. Одні з них пов'язані з невмінням або небажанням подружжя виконувати свої рольові функції. Для досягнення щасливого життя кожен з подружжя має бути готовим віддавати частину свого комфорту та витрачати значний час на формування та підтримання сімейного вогнища.

У перші місяці сімейного життя подружжя стикається з труднощами у формуванні спільних потреб, інтересів, звичок та поглядів. Не кожна пара

виявляється здатною подолати ці випробування повсякденного життя разом. Міцність шлюбних відносин значною мірою залежить від того, наскільки сучасне подружжя вміє адаптуватися, освоювати нові ролі, створювати атмосферу взаєморозуміння та поваги.

Деякі конфлікти виникають через нездатність або небажання подружжя адаптуватися до змінливих умов життя, тоді як інші можуть бути обумовлені відсутністю об'єктивних можливостей для такої адаптації [16].

Причини конфліктів у сім'ї часто залежать не лише від подружжя, але і від умов соціального оточення сім'ї.

У сучасних сім'ях потенційною зоною конфліктності є проблема розподілу обов'язків та ієрархії відносин, яка часто виникає внаслідок невизначеності соціальних ролей. Традиційні моделі сімейного життя поступово міняються, але встановлення стабільної системи взаємин потребує часу й зусиль.

Інший аспект проблеми проявляється у випадках, коли подружжя приймає різні моделі сімейних відносин. Традиційні уявлення про верховенство чоловіка в сім'ї все ще мають свій вплив у сучасному українському суспільстві. Часто можна спостерігати ситуації, коли від працюючої дружини очікується визнання домінування чоловіка, що може стати причиною конфліктів.

Установки людей щодо сімейної моделі можуть бути суперечливими. Дослідження В. В. Тихомирової [11, с. 210] свідчить, що багато пар заявляють про свою прихильність до егалітарної моделі, але насправді дотримуються патріархально-традиційної моделі. Це особливо характерно для сучасних сімей, які представляють собою підприємців, студентів та безробітних. Проте егалітарний тип сімейних відносин є складним для реалізації в суспільстві, спрямованому на авторитарні цінності і норми.

В основі сімейних конфліктів часто лежить неадекватне сприйняття та незрілість взаємозалежності, яка може призводити до боротьби за домінування, захисту, опіки та суперництва.

Конфліктні ситуації можуть пройти кілька етапів, починаючи з їх виникнення та формування, розумінням хоча б одним з учасників соціальної взаємодії та емоційним переживанням цього факту. Це може призвести до початку відкритої конфліктної взаємодії, яка, у свою чергу, може привести до формування відкритого конфлікту.

Щодо рівня гостроти протиріч, конфлікти можуть бути різними: від невдоволення та суперечностей до сутичок, сварок та навіть війни. Крім того, за їх проблемно-діяльною ознакою можна виділити різні типи конфліктів, такі як педагогічні, творчі, подружні, економічні, політичні та управлінські. Кожен з цих типів має свої характеристики та особливості, які впливають на його перебіг та розв'язання.

1.1.1. Внутрішньосімейні конфлікти

Конфлікти виникають через зіткнення суперечливих тенденцій у діяльності окремих людей, груп та соціальних структур, що проявляються у формі конфронтації ідей та боротьби за отримання різних вигод. Відносини між батьками і дітьми багато в чому залежать від стилю виховання, обраного дорослими для впливу на своїх нащадків. Цей вибір обумовлений особистим досвідом батьків, їхнім знайомством з педагогічними доктринами та власним розумінням. Проте, незалежно від обраного стилю виховання, рано чи пізно він може суперечити потребам, установкам і запитам дитини. Звідси висновок: конфлікти між представниками старшого і молодшого поколінь у сім'ї майже неминучі, як і у відносинах між подружжям.

Якими б не були конфлікти між батьками і підлітками, останні зазвичай залишаються психологічно залежними від батьків. Мало хто з підлітків, навіть у конфліктних сім'ях, бажає повністю розірвати стосунки з батьками і розпочати

самостійне життя. Відстоювання самостійності стосується передусім сфери поведінки — підліток бореться за право робити те, що вирішив сам. Але в емоційному плані підліток залишається залежним від батьків, потребуючи їхньої любові.

Одним із найпоширеніших видів сімейних конфліктів є конфлікти між батьками і дітьми. Навіть у благополучних сім'ях у більш ніж третині випадків відзначаються конфліктні взаємини дітей з обома батьками. Основою конфліктів між батьками і дітьми зазвичай є психолого-педагогічні чинники, що впливають на взаємодію між ними.

1. Тип внутрішньосімейних відносин. Внутрішньосімейні відносини – це основа функціонування родини, що визначає емоційний клімат, психологічне благополуччя членів сім'ї та розвиток дітей. У цьому контексті важливо розуміти два ключові типи таких взаємин – гармонійні та дисгармонійні. Кожен із них має свої характерні риси, які суттєво впливають на динаміку життя родини.

Гармонійні сімейні відносини є прикладом взаємодії, де досягається баланс між потребами кожного члена родини. У таких сім'ях панує взаємоповага, підтримка, а головне – відчуття єдності, яке утворює спільне «Ми». Ролі всередині родини чітко визначені, що дозволяє уникнути конфліктів і створює стабільність. Наприклад, один із партнерів може зосередитися на професійній діяльності, тоді як інший забезпечує емоційний комфорт та управління домашніми справами. Конфлікти, якщо вони виникають, вирішуються шляхом конструктивного діалогу та компромісу. У таких умовах кожен відчуває себе почутим і важливим.

Емоційний клімат у гармонійній родині сприяє розвитку дітей. Діти не лише відчувають себе в безпеці, але й формують здатність до здорового спілкування та самовираження. Вони ростуть у середовищі, де панує довіра, любов і розуміння, що є важливою основою для їх майбутнього.

Дисгармонійні відносини, навпаки, характеризуються напруженістю, яка поступово зростає. У таких сім'ях часто панує атмосфера недовіри, відсутності

підтримки, а конфлікти нерідко залишаються невирішеними або вирішуються деструктивними методами, такими як звинувачення, емоційний шантаж або уникнення. Це створює постійний стрес для всіх членів родини. Зокрема, діти у таких сім'ях відчують тривогу та страх, що може негативно вплинути на їхню самооцінку та здатність будувати стосунки у дорослому житті.

Причини дисгармонії можуть бути різноманітними: від невизначеності ролей і фінансових труднощів до залежностей чи несумісності цінностей. Наприклад, якщо один із партнерів уникає відповідальності, це може викликати роздратування та почуття несправедливості в іншого. Або ж розбіжності у підходах до виховання дітей можуть призводити до суперечок, які підривають єдність родини.

У підсумку, гармонійні відносини стають джерелом стабільності та щастя для всієї родини, тоді як дисгармонія руйнує її фундамент. Важливо усвідомлювати ці типи відносин, аналізувати їх у власній сім'ї та працювати над створенням балансу, де кожен член родини буде почуватися потрібним, підтриманим і зрозумілим. Адже саме гармонія є запорукою міцної родини, яка здатна подолати будь-які виклики.

2. Деструктивність сімейного виховання. Деструктивність у сімейному вихованні – це проблема, яка має глибокий вплив на формування особистості дитини, її психологічне здоров'я та здатність адаптуватися у суспільстві. Основною рисою деструктивного виховання є невідповідність або суперечливість підходів батьків до виховання, що створює у дитини почуття невизначеності та тривоги. Це може проявлятися через відсутність узгодженості між батьками, де один із них дозволяє певну поведінку, а інший суворо її забороняє. Така розбіжність дій руйнує уявлення дитини про межі дозволеного та прийнятного.

Однією з головних ознак деструктивного виховання є надмірна опіка, яка проявляється через прагнення батьків контролювати кожен аспект життя дитини. Надмірна кількість заборон та обмежень може перетворити життя дитини на низку постійних правил, які не дають їй можливості самостійно приймати рішення та навчатися на власному досвіді. Це не лише знижує здатність дитини до

незалежності, але й створює відчуття, що її власна думка не має значення.

Іншим аспектом деструктивного виховання є підвищені вимоги до дітей. Очікування батьків можуть бути занадто високими, часто не відповідаючи можливостям чи віковим особливостям дитини. Постійне прагнення відповідати цим очікуванням викликає у дитини почуття провини за невдачі та формує низьку самооцінку. Крім того, надмірна критика і порівняння з іншими дітьми, які досягли «більшого успіху», можуть змусити дитину відчувати себе недостатньо доброю або здатною, що негативно впливає на її емоційний стан.

Ще одним важливим елементом деструктивного виховання є часте використання погроз і покарань. Коли виховання ґрунтується на страху, дитина вчиться підкорятися, але не розуміє причин заборон чи обмежень. Це породжує внутрішній конфлікт і може призводити до агресії, брехливості або замкнутості. Постійне застосування покарань замість заохочення й пояснення правильних дій підриває довіру між дитиною та батьками, створюючи дистанцію у відносинах.

Суперечливість і непослідовність у вихованні – ще одна характерна риса деструктивності. Наприклад, батьки можуть бути суворими в одній ситуації, але абсолютно байдужими в іншій. Така поведінка руйнує почуття стабільності у дитини, змушуючи її жити у постійному страху невизначеності. Вона не може передбачити реакцію батьків на свої дії, що робить її обережною і невпевненою.

Неадекватність батьківських дій також часто проявляється у формах гіперопіки чи повного ігнорування дитини. У першому випадку батьки настільки занурені у контроль над життям дитини, що не залишають їй простору для самовираження, у другому – дитина страждає від недостатньої уваги та емоційної підтримки, що створює почуття відкинутості та непотрібності.

Деструктивність сімейного виховання може мати довготривалі наслідки, включаючи порушення емоційного здоров'я, формування тривожності, агресивності або невпевненості у собі. Такі діти часто стають дорослими, які не можуть ефективно будувати відносини, приймати рішення або протистояти

труднощам.

Отже, усвідомлення цих деструктивних рис та їхнього впливу є першим кроком до побудови здорового середовища для виховання дитини. Батькам важливо аналізувати свої методи виховання, бути чуйними та послідовними у своїх діях, забезпечуючи дитині любов, підтримку та простір для розвитку, щоб сприяти її гармонійному становленню як особистості.

3. Вікові кризи дітей. Вікові кризи дітей є природним етапом розвитку, який супроводжує перехід від одного вікового періоду до іншого. Ці періоди зазвичай характеризуються значними змінами в емоційній, соціальній та когнітивній сферах дитини. Саме в цей час діти часто стають більш чутливими, непередбачуваними та схильними до конфліктів із оточуючими. Вони можуть проявляти капризи, дратівливість, впертість та навіть відкритий спротив вимогам дорослих, що раніше сприймалися ними як належне.

Кожна вікова криза є своєрідним «рубежем», який позначає завершення одного етапу розвитку та початок іншого. Наприклад, перший серйозний перехід спостерігається приблизно в 1-2 роки, коли дитина починає усвідомлювати себе як окрему особистість. Вона часто виявляє бажання діяти самостійно, що нерідко викликає конфлікти з дорослими, які прагнуть контролювати її поведінку. У цей період упертість і заперечення стають інструментами для відстоювання дитиною свого «Я», що є важливим етапом формування самосвідомості.

Криза трьох років – ще один етап, коли дитина проходить через значні зміни. Її уявлення про світ розширюється, вона прагне випробувати свої можливості та починає перевіряти межі, встановлені дорослими. Фраза "Я сам!" стає головним девізом цього періоду. Дитина прагне більше автономії, але водночас не завжди готова справлятися з відповідальністю, що призводить до розчарувань і спалахів гніву.

Криза семи років знаменує перехід до шкільного віку, коли дитина стикається з новими вимогами та очікуваннями. Вона починає оцінювати свої дії через призму

успіху чи невдачі, що може викликати занепокоєння та сумніви у своїх силах. У цей період діти можуть стати більш чутливими до критики, що іноді супроводжується протестами або замкнутістю.

Підлітковий вік – одна з найбільш складних і тривалих криз у розвитку. У цей час діти стикаються з фізіологічними, емоційними та соціальними змінами, що нерідко призводять до конфліктів із батьками, учителями та однолітками. Підлітки прагнуть знайти своє місце у світі, формують власні переконання та цінності. Водночас вони часто проявляють спротив авторитетам і прагнуть незалежності, яка нерідко стає джерелом напруженості у стосунках із дорослими.

Попри те, що вікові кризи можуть бути викликом для дитини та її батьків, вони є невід'ємною частиною розвитку. Це час, коли дитина вчиться адаптуватися до нових умов, розвиває свої здібності та здобуває нові знання про себе та оточуючий світ. Для батьків важливо розуміти природу цих криз і підтримувати дитину, проявляючи терпіння, розуміння та емпатію. Уміння чути та поважати почуття дитини, не нав'язуючи надмірного контролю, допоможе створити сприятливе середовище для її гармонійного розвитку.

Таким чином, вікові кризи – це не лише періоди труднощів, але й можливості для зростання. Вони надають дитині шанс стати більш самостійною, усвідомити власну унікальність та навчитися долати перешкоди, що є важливими кроками на шляху до дорослішання.

4. Особистісний чинник. Особистісний чинник відіграє ключову роль у виникненні конфліктів між батьками та дітьми, адже саме взаємодія індивідуальних рис характеру, звичок та переконань обох сторін створює основу для порозуміння або напруги в сімейних стосунках. Особистісні якості батьків та дітей можуть як сприяти гармонії, так і ставати причиною конфліктів, особливо у випадках, коли між їхніми очікуваннями та реальністю виникає суттєвий розрив.

Однією з основних причин конфліктів є консервативний спосіб мислення батьків. Це проявляється у прихильності до застарілих правил поведінки, які часто

не відповідають сучасним реаліям. Наприклад, батьки можуть вимагати від дітей сліпого підкорення авторитету дорослих, не враховуючи, що сучасна молодь прагне автономії та поваги до своїх поглядів. Такий підхід зазвичай викликає спротив і нерозуміння з боку дітей, які відчують, що їхні потреби та думки ігноруються.

Авторитарність та ортодоксальність переконань батьків також є поширеними причинами конфліктів. Авторитарні батьки схильні до диктаторського стилю виховання, коли їхнє слово є остаточним і не підлягає обговоренню. Це створює бар'єр для відкритого спілкування та породжує у дітей відчуття несправедливості й пригніченості. Якщо ж батьки дотримуються ортодоксальних переконань, вони можуть не визнавати права дітей на власні погляди, зокрема щодо вибору професії, друзів чи стилю життя, що значно ускладнює взаєморозуміння.

Шкідливі звички батьків, такі як вживання алкоголю, також сприяють конфліктам. Такі звички не лише руйнують довіру дітей до батьків, але й часто супроводжуються агресивною поведінкою, що залишає глибокі психологічні травми у дітей і підриває сімейну гармонію.

У свою чергу, діти теж мають риси характеру, які можуть провокувати конфлікти з батьками. Наприклад, низька успішність у навчанні часто стає приводом для докорів і критики з боку батьків. Якщо батьки ставлять завищені очікування перед дитиною, але не враховують її здібностей або особистих інтересів, це може викликати в дитини протест, який виражається у відмові від навчання або нехтуванні іншими обов'язками.

Порушення правил поведінки, ігнорування рекомендацій та вказівок батьків також спричиняють значну напругу. Це може бути пов'язано з небажанням дитини слідувати жорстким вимогам або з її прагненням до незалежності. Особливо гостро ця проблема проявляється у підлітковому віці, коли діти намагаються утвердити свою індивідуальність і часто сприймають поради батьків як спробу обмежити їхню свободу.

Не менш важливими факторами є упертість, егоїзм і самовпевненість дітей.

Вони можуть проявляти впертість навіть у дрібницях, відмовляючись поступатися або виконувати прохання батьків. Егоїзм і егоцентризм заважають дитині враховувати потреби інших членів родини, що може викликати розчарування і конфлікти з боку батьків. Самовпевненість, особливо необґрунтована, може призводити до ризикованої поведінки, яка викликає тривогу і навіть гнів батьків.

Лінощі – ще одна риса, яка часто стає джерелом напруги. Якщо дитина не проявляє ініціативи або уникає виконання своїх обов'язків, це викликає у батьків невдоволення і спонукає до конфліктів.

Конфлікти виникають, коли особистісні риси батьків та дітей вступають у протиріччя. Наприклад, авторитарність батьків може стикнутися з упертістю дитини, що призводить до постійних сварок. Або ж консервативні погляди батьків можуть викликати спротив у дитини, яка прагне жити за сучасними стандартами. Водночас, шкідливі звички батьків і низька самодисципліна дітей створюють замкнене коло взаємних претензій і нерозуміння.

Розв'язання конфліктів, пов'язаних із особистісними чинниками, потребує обопільної роботи. Батькам важливо виявляти гнучкість, готовність слухати і поважати погляди дітей. Водночас діти мають навчитися брати на себе відповідальність за свої дії та враховувати потреби родини. Лише через діалог, взаємну повагу та готовність до компромісів можна подолати розрив між поколіннями та створити гармонійні сімейні відносини.

Практика показує, що конфлікти між батьками і підлітками є неминучими. Підлітковий вік – це час, коли діти прагнуть до самостійності і незалежності, що часто призводить до зіткнень із батьками. Психологи виділяють декілька типів таких конфліктів. Перший тип – це конфлікт нестабільності батьківського ставлення, коли постійно змінюються критерії оцінки дитини. Другий тип – конфлікт надтурботи, коли проявляється зайва опіка та надмірні очікування. Третій – конфлікт неповаги прав на самостійність, що характеризується тотальним

контролем і вказівками. І, нарешті, четвертий тип – конфлікт батьківського авторитету, коли батьки прагнуть добитися свого в конфлікті будь-якою ціною.

Для профілактики таких конфліктів важливо підвищувати педагогічну культуру батьків, враховувати особистісні характеристики і вікові психологічні особливості дітей, а також їх емоційні стани. Крім того, варто організувати сімейне життя на колективних засадах, де діти разом із дорослими виконують певні обов'язки, запроваджують традиції взаємодопомоги та спільні захоплення. Важливо також підкріплювати словесні вимоги батьків обставинами виховного процесу та проявляти інтерес до внутрішнього світу дітей, їхніх проблем, турбот, інтересів і захоплень.

Конфлікти між підлітками і батьками рідко охоплюють всі життєві сфери одночасно і доходять до повного відторгнення батьків і їх способу життя. Зазвичай вони стосуються конкретних, дрібних моментів, які розростаються до масштабів «прірви між поколіннями».

Психологи вважають, що конструктивна поведінка батьків у конфліктах з дітьми повинна враховувати індивідуальність дитини, розуміти, що кожна нова ситуація вимагає нового рішення, намагатися зрозуміти вимоги дитини, і враховувати, що для змін потрібен час. Важливо сприймати протиріччя як фактори нормального розвитку, проявляти сталість щодо дитини, пропонувати вибір з декількох альтернатив, схвалювати різні варіанти конструктивної поведінки, шукати вихід із ситуації разом, обмежено застосовувати покарання, дотримуючись справедливості, давати дитині можливість відчувати неминучість негативних наслідків, логічно роз'яснювати можливі негативні наслідки та розширювати діапазон моральних, а не матеріальних заохочень.

Підлітки є своєрідними «емоційними батареями», які заряджаються від дорослих, передусім від батьків. Якщо їм вдається безконфліктно і довірливо поспілкуватися зі старшими, вони з життєрадісністю продовжують відстоювати

свою самостійність, повертаючись до батьків за черговою порцією любові і взаєморозуміння. Утримування їх у цей момент неминуче призводить до конфлікту.

Опитування показують, що близько 80% молодих людей розцінюють виховний стиль своїх батьків як надмірно обмежувальний. Водночас вони очікують від дорослих допомоги, підтримки і захисту. Батьки, у свою чергу, часто відчують себе відповідальними за все, що відбувається в житті дитини. Це призводить до почуття вини, безпорадності та бажання щось терміново виправити.

Коли виникають проблеми у взаємостосунках між батьками і підлітками, батьки зазвичай бачать причину у змінній поведінці дітей і чекають, що ті повинні змінитися. Підлітки ж вважають, що проблема в батьках, які встановлюють заборони, і чекають змін саме від них. Реально можна змінити лише свою власну поведінку, що допоможе розв'язати конфлікт і уникнути взаємних образ.

1.1.2. Зовнішні конфлікти

Зовнішньоособистісні конфлікти в сім'ї є невід'ємною частиною життя кожної родини. Вони можуть виникати через різні причини, охоплюючи всі аспекти сімейного життя. Серед основних типів таких конфліктів виділяються конфлікти між подружжям, між батьками і дітьми, а також між братами і сестрами.

Конфлікти між подружжям часто виникають через розбіжності в уявленнях про роль кожного з подружжя у сім'ї, розподіл обов'язків по дому та фінансову відповідальність. Наприклад, один із подружжя може вважати, що інший повинен більше допомагати з домашніми справами або більше заробляти. Також частими є фінансові конфлікти, коли подружжя має різні підходи до витрат, заощаджень і загального бюджету. Окрім того, подружжя може мати різні цінності та інтереси, що призводить до конфліктів. Наприклад, один із подружжя може бути більш релігійним або мати інші політичні погляди, що викликає суперечки.

Конфлікти між батьками і дітьми можуть виникати через різні підходи до виховання. Розбіжності у методах виховання можуть призводити до конфліктів між батьками і дітьми. Наприклад, один із батьків може бути більш строгим, тоді як інший - більш ліберальним. Також батьки, які надмірно опікуються своїми дітьми, можуть викликати у них почуття обмеженості і протесту, особливо у підлітковому віці, коли діти прагнуть до більшої самостійності. Крім того, батьки можуть конфліктувати зі своїми дітьми через незадовільну успішність у навчанні або порушення правил поведінки, що призводить до напруги і непорозумінь у сім'ї.

Конфлікти між братами і сестрами також є поширеними. Брати і сестри можуть змагатися за увагу і любов батьків, що призводить до ревнощів і суперечок. Це особливо актуально в сім'ях з кількома дітьми, де кожна дитина хоче бути в центрі уваги. Крім того, конфлікти можуть виникати через поділ матеріальних і нематеріальних ресурсів, таких як іграшки, одяг, кімнати або час батьків. Це може викликати напругу і незадоволення між дітьми.

Для вирішення зовнішньоособистісних конфліктів у сім'ї важливо розвивати комунікацію між членами родини. Відкритий і чесний діалог допомагає зрозуміти потреби і погляди кожного. Важливо також проявляти емпатію, вміння ставити себе на місце іншого і розуміти його почуття. У складних ситуаціях може бути корисно звернутися до сімейного психолога або консультанта, який допоможе знайти шляхи вирішення конфліктів. Встановлення чітких правил і обов'язків кожного члена сім'ї також допомагає уникнути непорозумінь і забезпечити гармонію у відносинах. Підтримуюче середовище у сім'ї сприяє взаєморозумінню і допомагає ефективно вирішувати конфлікти.

Зовнішньоособистісні конфлікти в сім'ї є частиною життя, але з правильним підходом їх можна успішно вирішувати, забезпечуючи гармонію і взаєморозуміння між усіма членами родини. Розуміння, підтримка і спільна робота над вирішенням проблем роблять сім'ю міцнішою і щасливішою.

1.2. Чинники конфліктів у сучасній сім'ї

Сучасна сім'я – це соціальна одиниця, яка може набувати різноманітних форм та структур. Вона відображає сучасні тенденції суспільства та культури. Розбіжності в сучасних сім'ях можуть виникати з різних питань, починаючи з планування вихідних чи відпусток, і закінчуючи вибором університету для своїх дітей.

Т. Ф. Алексєєнко [1, с. 22], відзначаючи проблеми перших років подружнього життя, зазначає, що цей період, який становить перші рік-два спільного життя, відіграє важливу роль у формуванні індивідуальних стереотипів спілкування, узгодженні систем цінностей та встановленні спільної поведінкової лінії. У цей час відбувається взаємне пристосування подружжя та пошук взаємин, які задовольняють обох. Для сучасної сім'ї до народження дітей найбільш характерні труднощі у встановленні свого сімейного укладу, розчарування один в одному після глибшого знайомства, конфлікти щодо розподілу обов'язків, проблеми у стосунках з родичами, а також матеріальні та економічні труднощі.

Конфлікт у сім'ї зазвичай виникає не внаслідок однієї причини, а через цілу низку факторів. Основні чинники сімейних конфліктів можуть включати наступне [9, с. 72]:

1. Помилки в розподілі сімейних фінансів, що можуть призвести до розбіжностей.
2. Не задоволена потреба у визнанні та значущості своєї особистості, що може привести до порушення гідності іншого члена сім'ї.
3. Різні вимоги до відпочинку та дозвілля.
4. Незадоволена потреба одного або обох партнерів у позитивних емоціях.
5. Проблеми з сексуальним задоволенням одного або обох партнерів.
6. Залежність одного з подружжя від алкоголю, наркотиків або азартних ігор.

7. Незадоволеність потребами у харчуванні, одязі, умовах проживання, а також цінностями особистих потреб одного з подружжя.

Порушення інформаційних процесів у сім'ї можуть включати наявність комунікативних труднощів та комунікаційних бар'єрів. Комунікаційний бар'єр є психологічною перешкодою, яка ускладнює передачу інформації між подружжям. Розвиток цієї проблеми може призвести до психологічно травмуючих ситуацій у сім'ї. Хоча ця класифікація не охоплює всю різноманітність сімейних конфліктів, вона допомагає систематизувати основні з них.

Серед причин сімейних конфліктів можна виділити широкий спектр обставин, зокрема [16]:

1. Індивідуально-психологічні (різниця у здоров'ї, сексуальні та психологічні розлади).
2. Соціально-психологічні (конфлікти між релігіями, пов'язані з регулюванням та розподілом сімейного бюджету).
3. Фонові чинники (соціально-політичні та соціально-економічні, що впливають на ціннісні відмінності подружжя, рівень життя сім'ї, її фінансове становище).
4. Морально-психологічні (випадки зради, брехні, подвійних стандартів).

Проблема в сім'ї виникає тоді, коли подружжя стикається з ситуацією, в якій необхідно прийняти важливе рішення, і це рішення викликає значні труднощі для обох партнерів. Сучасні подружжя часто перебільшують значення конфліктних ситуацій і вважають, що вирішення таких проблем можливе лише через розлучення.

Однією з найпоширеніших проблем у подружніх відносинах є прояв егоїзму одного або обох партнерів. Егоїзм є серйозним перешкоджаючим фактором для щасливого подружнього життя. Якщо обидва партнери проявляють егоїзм, це може призвести до того, що сімейна спільнота стає міщанською, де кожен працює лише на свої інтереси.

Іншою проблемою є непрагнення подружжя шукати компромісу та поступок один перед одним. Це є основною перешкодою для досягнення згоди та гармонії в сімейних стосунках. Важливо зазначити, що поступки та пошук компромісів мають бути взаємними для обох партнерів.

Однією з основних причин розпаду шлюбу може бути заздрість до матеріального благополуччя. Кожна конфліктна ситуація часто супроводжується сварками, які ростуть через різкі слова, докори та звинувачення.

Щодо стратегій управління конфліктами в сімейному житті, вони включають культурне вирішення проблеми, повагу до партнера та мирне завершення конфліктних ситуацій [10, с. 74].

Зазначені проблеми підсилюються факторами, такими як погане розуміння партнера, сексуальна несумісність, небажання переносити проблеми, надмірна авторитарність, а також низька здатність до соціальної адаптації.

Отже, основними факторами конфліктів у сучасних сім'ях є недотримання етики відносин, наявність особистісних недоліків, біологічна та соціальна несумісність, а також неправильні взаємини з родичами та оточуючими.

1.2.1. Об'єктивні чинники: економічні та фінансові

Сучасна сім'я стикається з безліччю викликів, і економічні та фінансові чинники грають ключову роль у її житті. Вони можуть як зміцнити родинні зв'язки, так і стати джерелом конфліктів та стресів. Розглянемо ці чинники детальніше, щоб краще зрозуміти їхній вплив на сім'ю.

Перш за все, рівень доходів є основним економічним чинником, що визначає можливості сім'ї задовольнити свої основні потреби: харчування, житло, медичне обслуговування та освіту. Недостатній рівень доходів може спричинити фінансові труднощі, що, в свою чергу, впливає на емоційний стан і добробут членів родини.

Сім'ї з низькими доходами часто стикаються з почуттям нестабільності та невпевненості у завтрашньому дні.

Зайнятість та ситуація на ринку праці є ще одним важливим економічним чинником. Стабільна зайнятість та гідна заробітна плата забезпечують фінансову безпеку родини. Однак, нестабільність зайнятості, безробіття або низька оплата праці можуть призвести до фінансових проблем, що негативно впливають на всю сім'ю. У таких умовах виникає додатковий стрес, що може порушити гармонію у відносинах між членами родини.

Економічна політика держави також має значний вплив на фінансове становище сім'ї. Соціальні програми, податкові пільги, мінімальна заробітна плата та інші заходи підтримки можуть значно полегшити життя родинам, особливо тим, які перебувають у складних життєвих обставинах. Державна підтримка допомагає зменшити фінансовий тиск на родини і забезпечити базові потреби.

Фінансові чинники, такі як фінансова грамотність, управління боргами, заощадження та інвестиції, також відіграють важливу роль у житті сучасної сім'ї. Фінансова грамотність допомагає родинам ефективно планувати бюджет, розподіляти кошти та уникати зайвих боргів. Знання про інвестування та заощадження можуть забезпечити фінансову стабільність у довгостроковій перспективі та підготувати сім'ю до непередбачуваних обставин.

Борги та кредити можуть бути як інструментом для покращення життєвих умов, так і джерелом стресу. Високий рівень боргового навантаження може створити додатковий тиск на сімейний бюджет, що викликає напруження і конфлікти. Тому важливо вміти управляти боргами та приймати обґрунтовані рішення щодо залучення кредитів.

Фінансовий стрес, спричинений економічними проблемами, може негативно впливати на взаємини в родині. Постійне відчуття нестачі коштів створює напружену атмосферу, що може призвести до конфліктів між подружжям, батьками

і дітьми. Така ситуація вимагає від членів родини великої терпимості, взаєморозуміння та спільних зусиль для подолання труднощів.

З іншого боку, фінансова стабільність сприяє зменшенню рівня стресу та тривожності, що позитивно впливає на психоемоційний стан членів родини. Відсутність фінансових проблем дозволяє зосередитися на особистісному розвитку, взаємостосунках та інших важливих аспектах життя.

Соціальна мобільність родини також залежить від її економічного становища. Високий рівень доходів та фінансова стабільність відкривають більше можливостей для освіти, кар'єрного зростання та загального добробуту. Це сприяє кращому майбутньому як для батьків, так і для дітей.

Таким чином, економічні та фінансові чинники мають значний вплив на життя сучасної сім'ї. Вони можуть бути як джерелом стабільності та благополуччя, так і причиною стресів та конфліктів. Важливо навчитися ефективно управляти фінансами, підтримувати відкриту комунікацію у родині та шукати підтримки у важких ситуаціях. Тільки так можна забезпечити гармонію і взаєморозуміння в родині, що є основою щасливого і успішного життя.

1.2.2. Соціально-психологічні чинники: соціальний тиск та стрес

Сімейний конфлікт є досить поширеним явищем, адже саме в родині відбуваються тісні контакти між людьми. Кожен член сім'ї хоче жити відповідно до своїх ідей і поглядів, і не завжди вдається порівняти їх зі звичками і переконаннями інших членів родини. На цьому ґрунті і виникають сімейні конфлікти, які мають свою динаміку, причини виникнення та особливості вирішення.

С.М. Ємельянов визначає сімейні конфлікти як протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів. В.К. Мягера та Т.М. Мішина вважають, що конфлікт у сім'ї виникає, коли обидва учасники прагнуть оволодіти одним і тим самим об'єктом, зайняти одне і те ж місце чи виняткове положення, грати несумісні ролі або досягати різноспрямованих цілей.

Інші дослідники під сімейними конфліктами розуміють конфлікти, що виникають між членами однієї сім'ї з приводу питань життєдіяльності сім'ї або задоволення різноманітних потреб її членів та відповідності рольової поведінки очікуванням.

С.М. Ємельянов виділяє особливості сімейних конфліктів: 1) унікальність предмета конфліктів, обумовлена специфікою сімейних відносин; 2) різну природу виникнення конфліктів; 3) особливості їх динаміки та форм протікання; 4) важкі соціальні наслідки (розлучення, психологічні травми у дітей).

Сімейні конфлікти зазвичай пов'язані з прагненням людей задовольнити свої потреби без урахування інтересів партнера. Конфлікти зазвичай породжуються комплексом причин. В.П. Ратніков вважає, що найтиповішими причинами сімейних конфліктів можуть бути: претензії на лідерство, розподіл домашніх обов'язків, претензії на управління бюджетом, авторитарні взаємини в сім'ї, складні матеріальні проблеми, авторитарне втручання родичів у подружні стосунки, протилежні інтереси, обмеженість можливостей задоволення потреб, психосексуальна несумісність, незадоволення потреби у значущості свого «Я», неповага до гідності партнера, незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги), пристрасть до алкоголю чи наркотиків, незадоволення потреби у взаємодопомозі та взаєморозумінні, розбіжності у проведенні дозвілля.

А.І. Кочетов виділяє сім основних причин сімейних конфліктів: 1) порушення етики подружніх стосунків (зрада, ревності); 2) біологічна несумісність; 3) непорозуміння з оточуючими (родичами, знайомими, товаришами); 4) несумісність інтересів і потреб; 5) відмінність педагогічних позицій щодо дитини; 6) особистісні недоліки або негативні якості одного чи обох подружжя; 7) відсутність взаєморозуміння між батьками і дітьми.

Українські дослідники І.В. Ващенко та Л.В. Кондрацька вказують на такі фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів: важкі фінансові та побутові умови, незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки,

турботи, розуміння), неадекватні рольові очікування, несумісність характерів, конфліктність, грубість, агресивність, відмінність поглядів на подружнє життя та виховання дітей, обмеження свободи членів сім'ї, сімейний контроль, девіантна або делінквентна поведінка одного з членів родини (алкоголізм, наркоманія), авторитарне втручання родичів у подружні стосунки, сексуальна дисгармонія партнерів.

Таким чином, причини сімейних конфліктів можна поділити на психологічні та соціальні. До психологічних належать: емоційні причини (незадоволення потреби у позитивних переживаннях), психологічна неготовність до шлюбу, різні погляди на спільне життя, різні духовно-моральні орієнтири, протилежні особливості в темпераменті, відсутність довіри і ревності, боротьба за лідерство у сім'ї, психосексуальна несумісність. До соціальних причин належать: матеріальні проблеми, житлові труднощі, відсутність можливостей для задоволення потреб, соціальне оточення, різні моделі виховання дітей, девіантна поведінка одного з членів сім'ї, навички саморегуляції, в тому як фактор конфліктної поведінки.

Засоби психологічної допомоги у вирішенні сімейних конфліктів включають консультування, індивідуальну психотерапію, соціально-психологічний тренінг, групи підтримки та медіацію. Консультування допомагає вирішувати конкретні життєві проблеми, з якими стикається клієнт. Індивідуальна психотерапія спрямована на вирішення глибинних проблем особистості. Соціально-психологічний тренінг розвиває поведінкові навички, а групи підтримки дозволяють опрацювати особистісний досвід клієнта. Медіація, в якій нейтральна третя сторона допомагає вирішити конфлікт, сприяє досягненню добровільної угоди між сторонами.

Отже, сімейні конфлікти зазвичай пов'язані з прагненням людей задовольнити свої потреби без урахування інтересів партнера; причини виникнення сімейних конфліктів мають психологічні та соціальні складові; ефективними засобами психологічної допомоги у вирішенні сімейних конфліктів є

консультування, індивідуальна психотерапія, соціально-психологічний тренінг, групи підтримки та медіація.

1.2.3. Індивідуально-психологічні чинники: особистісні властивості, індивідуальна система цінностей сучасної сім'ї

Сім'я, як мала соціальна група, заснована на шлюбі та кровній спорідненості, є важливою складовою суспільства. Її члени об'єднані емоційними зв'язками, спільністю побуту, моральною відповідальністю і взаємодопомогою. Сімейні взаємини мають як офіційну форму, так і неофіційний зміст. Психологія сім'ї вивчає закономірності виникнення, становлення і руйнування родини, а також умови та механізми її функціонування.

Важливим аспектом психологічного аналізу є розгляд індивідуально-психологічних чинників, зокрема особистісних властивостей і індивідуальної системи цінностей сучасної сім'ї.

Особистісні властивості членів родини суттєво впливають на її функціонування та загальну атмосферу. Кожен член сім'ї має свій унікальний набір рис характеру, темпераменту, ціннісних орієнтацій, які формуються під впливом життєвого досвіду, виховання і соціального оточення. Ці особистісні властивості можуть як зміцнювати сімейні зв'язки, так і стати джерелом конфліктів.

Кожна людина має свою систему цінностей, яка визначає її ставлення до життя, до інших людей, до суспільства в цілому. У шлюбі партнери приносять свої індивідуальні системи цінностей, які можуть збігатися або розходитися. Важливо, щоб подружжя змогло знайти спільні цінності і виробити загальні сімейні орієнтири.

Особистісні властивості, такі як емоційна стабільність, комунікативні здібності, рівень емпатії, впливають на якість взаємин у родині. Високий рівень

емоційної стабільності і здатність до конструктивного спілкування сприяють гармонії у відносинах. З іншого боку, негативні риси, такі як агресивність, замкнутість, низький рівень самоконтролю, можуть призводити до конфліктів і напруги в сім'ї.

Успішне функціонування сім'ї багато в чому залежить від здатності її членів розуміти та підтримувати один одного. Важливою умовою для цього є прийняття індивідуальних особливостей кожного члена родини, визнання права на власні погляди і цінності. Це створює атмосферу довіри і взаємоповаги, яка є основою для гармонійних стосунків.

Розбіжності в ціннісних орієнтаціях подружжя можуть бути джерелом конфліктів. Якщо партнери не можуть знайти спільну мову щодо важливих життєвих питань, це може призвести до напруження у відносинах. Важливо, щоб подружжя могло відкрито обговорювати свої цінності і намагатися знайти компромісні рішення, що задовольняють обидві сторони.

Розподіл ролей у сім'ї також є важливим аспектом, що впливає на її функціонування. Чітке визначення обов'язків кожного члена родини допомагає уникнути багатьох конфліктів. Проте важливо, щоб цей розподіл був гнучким і враховував індивідуальні особливості і потреби кожного.

Для успішного функціонування сім'ї важливо не тільки приймати індивідуальні цінності кожного члена, але й формувати спільні сімейні цінності. Це сприяє зміцненню сімейних зв'язків і створює спільне підґрунтя для вирішення різних життєвих ситуацій.

Психологічна допомога може бути корисною у вирішенні сімейних конфліктів, особливо якщо вони пов'язані з розбіжностями в особистісних властивостях та ціннісних орієнтаціях. Консультування, індивідуальна і сімейна психотерапія, соціально-психологічні тренінги та групи підтримки можуть допомогти подружжю краще зрозуміти один одного і знайти ефективні шляхи вирішення конфліктів.

Таким чином, індивідуально-психологічні чинники, такі як особистісні властивості і індивідуальна система цінностей, відіграють ключову роль у функціонуванні сучасної сім'ї. Важливо, щоб члени родини вчилися розуміти і приймати один одного, знаходили спільні цінності і створювали гармонійні взаємини, що сприяють задоволенню потреб всіх членів сім'ї.

Висновки до першого розділу

Конфлікти в суспільстві та сім'ї є невід'ємною частиною міжособистісних відносин. Вони можуть мати різні етапи, від виникнення та формування конфліктної ситуації до відкритого конфлікту. Також конфлікти поділяються за рівнем гостроти протиріч на різні типи, такі як невдоволення, суперечності, сварки, розбрати та інші. Розв'язання конфліктів може бути складним завданням і вимагає розуміння та емпатії від усіх учасників. Важливо враховувати різноманітність причин та типів конфліктів, а також визначати їхній контекст та особливості для ефективного управління ними. Активне вирішення конфліктів сприяє покращенню взаємин та побудові більш гармонійного суспільства та сімейного оточення.

Основними чинниками сімейних конфліктів є егоїзм, відсутність компромісів, заздрість до матеріального забезпечення та недостатнє розуміння партнера. Такі проблеми можуть призвести до серйозних емоційних станів і негативно позначитися на якості сімейних відносин. Важливо звертати увагу на способи ведення сімейних конфліктів, такі як культурне спілкування, повага до партнера та мирне завершення конфліктів. Також необхідно враховувати вплив зовнішніх чинників, таких як соціально-політичні та економічні аспекти, на динаміку конфліктів у сім'ї.

Індивідуально-психологічні чинники, включаючи особистісні властивості та індивідуальні системи цінностей, відіграють вирішальну роль у функціонуванні

сучасної сім'ї. Здатність членів родини розуміти, приймати та підтримувати один одного, формуючи спільні сімейні цінності, є основою гармонійних стосунків. Ефективне вирішення конфліктів, враховуючи індивідуальні відмінності та потреби, сприяє зміцненню сімейних зв'язків і забезпечує добробут усіх її членів. Психологічна допомога, зокрема консультування та психотерапія, може бути цінним ресурсом у цьому процесі, сприяючи створенню стабільного та щасливого сімейного середовища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Дослідження чинників конфліктів в сучасній сім'ї може проводитися за допомогою різноманітних методів та організаційних підходів. Експериментальні дослідження чинників конфліктів в сучасній сім'ї можуть бути важливим інструментом для розуміння та управління цим явищем. Ось декілька методів та організаційних аспектів таких досліджень:

1. Анкетування. Розробка анкет для сімейних пар з метою визначення їхньої думки щодо можливих причин конфліктів. Анкети можуть містити запитання про такі аспекти, як фінанси, спільні інтереси, рольові очікування, релігійні переконання тощо.

2. Спостереження. Дослідницьке спостереження за сімейними взаємодіями в різних ситуаціях із зафіксуванням реакцій, емоцій та мовного спілкування, що може включати запис аудіо- або відеоматеріалів для подальшого аналізу.

3. Експерименти в лабораторних умовах. Створення контрольованих сценаріїв конфліктів, щоб вивчити вплив певних факторів на їхній розвиток і розв'язання, що може вимагати залучення акторів або використання ролевих ігор.

4. Довготривалі спостереження. Спостереження за сімейними парима протягом тривалого часу з метою вивчення динаміки взаємин, розвитку конфліктів та їхнього вирішення.

5. Експериментальні програми інтервенції. Впровадження програм інтервенції, спрямованих на зменшення конфліктів у сімейному середовищі. Такі програми можуть включати тренінги з навичок спілкування, сімейну терапію,

консультування тощо.

Організація експериментальних досліджень чинників конфліктів в сучасній сім'ї передбачає врахування етичних стандартів, збір дозволів учасників, підбір репрезентативної вибірки, а також аналіз та інтерпретацію результатів з метою формулювання практичних рекомендацій для підвищення якості сімейних взаємин та зменшення конфліктів.

Сучасне сімейне життя є важливим аспектом для багатьох людей, незважаючи на політичні, соціальні та економічні труднощі.

Сім'я відіграє ключову роль у задоволенні потреби в міжособистісному єднанні, що є властивим кожній людині.

Зараз сімейні відносини стикаються зі значними викликами, спричиненими війною в країні, економічною нестабільністю, зростанням злочинності та правовими проблемами.

Спостерігається падіння народжуваності, зростання смертності, високий рівень розлучень та позашлюбної народжуваності, що свідчить про кризовий стан сучасної сучасної сім'ї.

Сучасна сім'я має важливе значення для майбутнього розвитку суспільства і потребує підтримки з боку держави та суспільства, що включає підтримку у вирішенні репродуктивних та соціальних потреб, а також розвиток самостійності та моральної свідомості молодих сімей.

Для уникнення протиріч між партнерами важливо мати базові знання про сімейне життя, які мають бути надані батьками, вчителями та державою.

Сучасна українська економіка, постраждала від серйозних наслідків спершу пандемії, а потім повномасштабне вторгнення, яке виявило особливу вразливість сучасних сімей. Після повномасштабного вторгнення стали актуальними такі проблеми:

По-перше, багато сучасних сімей зіткнулися з втратою роботи та складнощами у знаходженні нового працевлаштування.

По-друге, зростає кількість заборгованостей перед банками та іншими кредиторами, зокрема за іпотекою чи споживчими кредитами.

По-третє, багатодітні сім'ї потребують особливої підтримки, оскільки витрати на дітей значно вищі, зокрема перед початком навчального року.

По-четверте, тривала розлука з другою половиною під час воєнного конфлікту може сильно позначитися на сімейних відносинах. Це може викликати значні психологічні та емоційні труднощі у кожного з подружжя. Відсутність можливості бути разом, спілкуватися та підтримувати один одного важлива для подолання стресу та випробувань, які виникають через воєнну ситуацію. Такі умови можуть стати серйозним випробуванням для стосунків, і важливою є підтримка та розуміння з боку обох партнерів [14, с. 59].

Розв'язання цих проблем можливе за участю соціальних служб, які надають допомогу різних видів. Однак відомо, що не всі сучасні сім'ї звертаються до цих організацій через відсутність інформації про них.

Забезпечення підтримки сучасних сімей є ключовим завданням соціальної політики держави, оскільки від цього залежить не лише добробут сучасних сімей, а й майбутнє нації загалом.

Результати досліджень також можуть виявити неефективність заходів державної підтримки для сучасних сімей.

В рамках дослідження використовувався метод глибинного інтерв'ю. Глибинне інтерв'ю спрямовувалося на ретельне вивчення життя представника сучасної сім'ї, їхньої сімейної динаміки, ідентифікації проблем, з якими вони стикаються, а також можливостей для надання допомоги цим сім'ям.

Глибинне інтерв'ю проводилося наступним чином:

Ми поспілкувалися з молодою жінкою, 25 років, що народилася та виросла в Донецькій області. Вона є студенткою п'ятого курсу університету та матір'ю маленької дитини. Її шлюб відбувся під час найактивніших бойових дій у регіоні, коли вони разом із її чоловіком були змушені шукати притулку від обстрілів.

Неспокійні часи не завадили їм зрозуміти, що вони хочуть бути разом, тому вони швидко вирішили одружитися. Життя під час війни стало випробуванням для них обох. Звичайні речі, які для інших є рутинними, для них стали великими викликами. Незважаючи на це, вони продовжили навчання та працювали, щоб забезпечити сім'ю. Період вагітності припав на тяжкі часи війни, коли довелося стежити за власним здоров'ям та безпекою дитини. Найважче було відчувати відсутність підтримки родичів та друзів. Багато з них були змушені залишити рідні міста через загрозу життю. Це створило додаткове навантаження на молоду сім'ю, але вони не втрачали надії і підтримували одне одного.

Хоча війна змусила їх зіткнутися з низкою викликів, вони не втратили віру в майбутнє. Навпаки, ці складнощі зробили їх стосунки ще міцнішими. Вони віддають перевагу проводити багато часу разом, щоб насолоджуватися кожною хвилиною, яку вони можуть провести разом, незважаючи на обставини. І, як і у випадку зі звичайним життям, вони вважають, що наявність центрів соціальної підтримки є важливою для сімей, які пережили війну. Такі засоби допомоги можуть стати опорою для тих, хто потребує допомоги та підтримки у важкі часи.

Отже, це глибоке інтерв'ю дозволяє краще зрозуміти життя, виклики та переживання людей в умовах війни. Воно відкриває психологічні аспекти, соціальні зв'язки та стратегії виживання в складних умовах. Глибоке інтерв'ю може допомогти висвітлити різноманітні аспекти життя людей і допомогти іншим краще зрозуміти їхні перспективи та виклики.

Також проведено дослідження у формі анкетування серед 15 респондентів щодо важливості отримання інформації про чинники конфліктів в сучасній сім'ї.

На рис. 2.1 подано наочно результати відповідей на запитання «Яка Ваша думка чи достатньо в нашому суспільстві на сьогодні інформації щодо причин та методів вирішення сімейних конфліктів?»

Згідно з результатами проведеного опитування щодо обізнаності про вирішення сімейних конфліктів, яке включало відповіді 19 респондентів, можна зробити кілька важливих висновків.

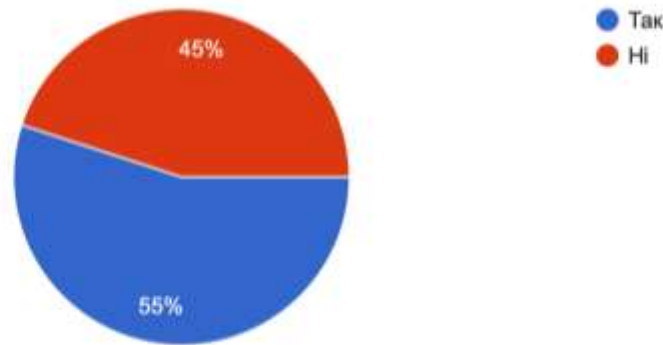


Рис. 2.1. Обізнаність щодо інформації про вирішення сімейних конфліктів

Діаграма наочно демонструє, що 55% опитаних знають інформацію щодо вирішення сімейних конфліктів, тоді як 45% респондентів зізналися, що не знайомі з нею. Такий розподіл результатів дозволяє глибше зрозуміти рівень обізнаності щодо вирішення сімейних конфліктів.

На рис. 2.2 представлено результати опитування на запитання «Як часто на Вашу думку виникають конфлікти в сучасній сім'ї на фоні фінансових проблем?»

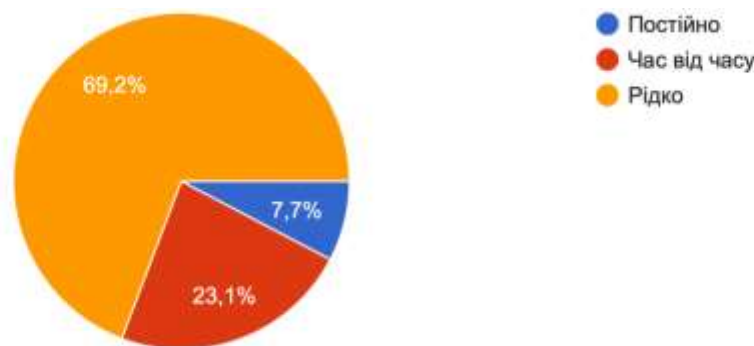


Рис. 2.2. Частота конфліктів в сучасній сім'ї на фоні фінансових проблем

На рис. 2.2 показано частоту сучасних конфліктів на фоні фінансових проблем. З результатів видно, що більшість респондентів (69,2%) відповіло рідко.

Час від часу відповіло 23,1% опитаних, і лише 7,7% зазначили, що в них виникають конфлікти в сім'ї на фоні фінансових проблем постійно. Такі дані свідчать про те, що, незважаючи на певну обізнаність про сімейні конфлікти, постійні конфлікти мають досить малий відсоток. Переважна більшість опитаних не конфліктує через фінансові проблеми, проте дані вказують на необхідність подання більш інформації щодо виключення сімейних конфліктів.

На рис. 2.3 представлено результати опитування на запитання «Які джерела інформації про подолання конфліктів в сучасній сім'ї Ви використовуєте?»

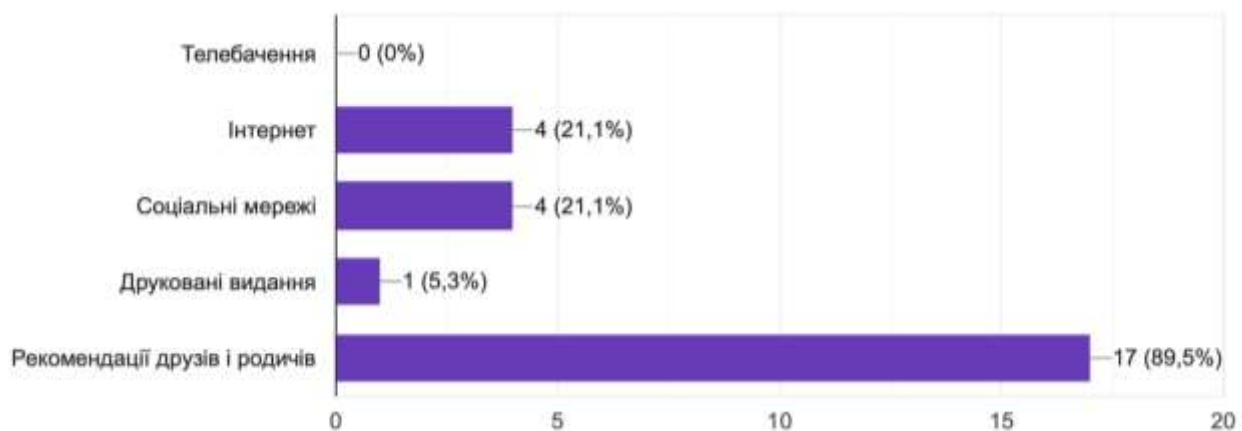


Рис. 2.3. Джерела інформації про подолання конфліктів в сучасній сім'ї

Діаграма відображає джерела інформації, які респонденти найчастіше використовують. Згідно з результатами опитування, в якому взяли участь 19 респондентів, основним джерелом інформації є рекомендації друзів і родичів, що становить 89,5% (17 осіб). Це підкреслює важливість особистих рекомендацій у формуванні довіри до рідних та друзів. Інтернет і соціальні мережі займають друге місце, по 21,1% кожен (по 4 респонденти), що свідчить про те, що цифрові платформи також є значущими джерелами інформації для подолання конфліктів (онлайн консультації з сімейним психологом, різні психологічні програми тощо). Друковані видання використовують лише 5,3% (1 респондент), а телебачення взагалі не використовують для отримання інформації про подолання конфліктів в сучасній сім'ї.

На рис. 2.4 представлено результати опитування щодо обрання із запропонованих варіантів наступних тем сімейного конфлікту на Вашу думку (найважливіше – 5, а найменш важлива – 1):

1. Конфлікти через виховання дітей.
2. Конфлікти через фінансові труднощі.
3. Конфлікти через цінності та переконання.
4. Конфлікти через особистий простір.
5. Конфлікти через втручання родичів.

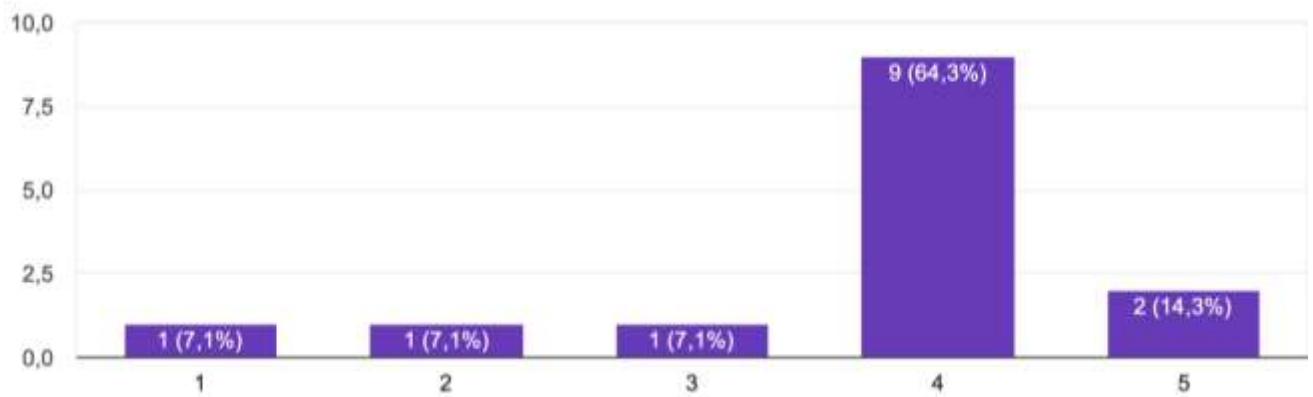


Рис. 2.4. Оцінка тем сімейного конфлікту на думку респондентів за ступенем важливості

Дані рисунку демонструють результати опитування, в якому респонденти оцінювали ступінь важливості тем конфлікту в сучасній сім'ї за шкалою від 1 до 5. Участь взяли 14 респондентів. Згідно з результатами, більшість респондентів (64,3%) схилилися до теми конфлікту через особистий простір. Так оцінка свідчить про високий рівень конфліктів через порушення особистого простору в подружжя.

На рис. 2.5 представлено результати опитування на запитання «Якби Ви обирала сімейного психолога?»

На діаграмі представлені результати опитування, в якому респонденти відповідали на питання про те, які фактори можуть вплинути на їх рішення обрати сімейного психолога. Основний фактор, який впливає на рішення споживачів, - це

рекомендації друзів та родичів. 75% респондентів зазначили, що саме цей чинник найбільше впливає на їх вибір, що ще раз підтверджує важливість особистих рекомендацій у процесі прийняття рішень.

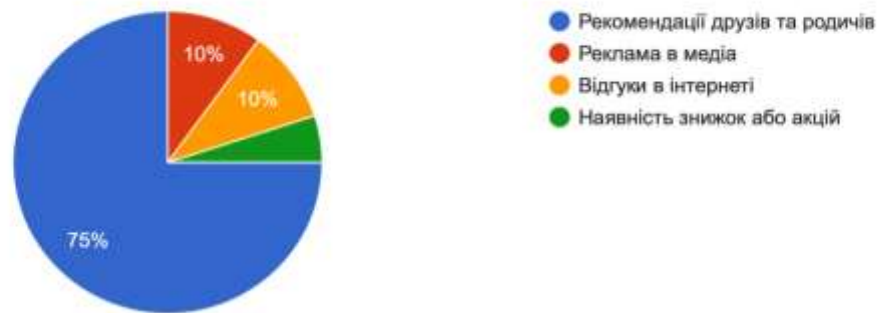


Рис. 2.5. Фактори впливу на рішення про обрання сімейного психолога

Реклама в медіа та відгуки в інтернеті мають однаковий вплив, і їх зазначили по 10% респондентів, що свідчить про те, що, незважаючи на значущість особистих рекомендацій, традиційні та цифрові медіа також відіграють важливу роль у формуванні думки.

Наявність знижок або акцій є важливим фактором для 5% респондентів, яке показує, що хоча знижки та акції можуть бути ефективними, вони мають менший вплив порівняно з іншими чинниками.

Згідно з результатами проведеного дослідження, що більшість респондентів знає інформацію про подолання сімейних конфліктів, але водночас існує значна частка респондентів, які не знають як з цим впоратися, що вказує на необхідність посилення зусиль щодо підвищення обізнаності про подолання конфліктів в сучасній сім'ї.

2.2. Психологічний аналіз умов та чинників конфліктів в сучасній сім'ї

Респондентом виступає молода жінка у віці 22 років, народжена та зростала в Житомирі. Вона студентка п'ятого курсу вищого навчального закладу та молода мати. Вона одружилася на четвертому курсі університету, а вже на п'ятому курсі стала матір'ю. Під час вагітності вона вирішила не брати академічну відпустку, оскільки вважала, що буде складно повертатися до навчання. Досвідчені люди попередили її, що в подальшому буде важко влаштуватися на роботу та одночасно доглядати за дитиною, тому вона вирішила не відкладати на потім.

Під час періоду материнства, який припав на час дистанційного навчання, респондентці було легше поєднувати материнські та навчальні обов'язки. Крім навчання, вона також працювала, а потім перейшла на декретний відпочинок, із чим не виникло проблем. У відповідь на запитання про формування її сім'ї, респондентка розповіла, що познайомилася зі своїм чоловіком на роботі, і вони досить швидко зрозуміли, що їх зв'язок серйозний. Вона завагітніла ще до вступу в шлюб, тому реєстрація їх пари відбулася в прискореному порядку, але це не викликало жодних проблем.

Респондентка вважає, що одружуватися лише через наявність дитини – це не найкраща ідея. Проте, вони прийняли рішення будувати сім'ю, оскільки вони є «люблячою парою та добрими друзями», і вони вважають, що мають достатньо фундаменту для цього. Сучасна сім'я не скаржилася на своє рішення.

Зараз чоловік респондентки перебуває на навчанні для отримання нової посади після звільнення з попередньої роботи. Водночас вона закінчує 5 курс університету, пише випускню кваліфікаційну роботу та виховує дитину.

Незважаючи на напружений графік, сім'я проводить багато часу разом, не лише з дитиною, але і удвох з чоловіком. Респондентка підкреслює, наскільки їм допомагає підтримка родичів – бабусі з радістю допомагають з вихованням онука, і «він досить добре їх знає і спокійно з ними залишається».

Завдяки такому підходу, подружжя може насолоджуватися спільним часом, проводити відпочинок разом, що позитивно впливає на їхні сімейні відносини.

Вони не соромляться брати дитину з собою у світ. Пара переконана, що «бути батьками і мати дитину не означає, що вам потрібно обмежувати себе лише домашніми справами і сидіти вдома» – це свідчить про їхню активну життєву позицію. Однією з ключових проблем, яку відзначила дівчина, було те, що її вагітність та пологи припали на час початку повномасштабного вторгнення росії. Внаслідок цього вона стикнулася з труднощами, оскільки на пологи і після них їй не дозволяли бути з близькими родичами. Відсутність підтримки родичів, чоловіка, батьків та друзів у такий важливий момент створило важкі умови для неї, особливо враховуючи відсутність досвіду у цій ситуації. У такий період молодій мамі не вистачало підтримки та порад щодо догляду за дитиною, що призвело до почуття суму та самотності.

Дівчина подавала заяви про різноманітні види допомоги та соціальну підтримку для сімей, інформацію про які вона отримувала з Інтернету, шукаючи актуальну правову інформацію. Щодо цих програм допомоги, на які вона подавала документи, проблем не виникало, що свідчить про ефективну роботу багатофункціональних центрів обслуговування. Вона також знає про існування центрів соціальної допомоги, але до них не зверталася, оскільки не виникало потреби. Оскільки значну частину допомоги сучасна сім'я отримує від родичів – бабусь і батьків як з боку дружини, так і з боку чоловіка, це є дуже цінним для молодої матері, оскільки вона поєднує материнство з навчанням, і може займатися навчанням лише тоді, коли дитина спить і не потребує уваги та турботи. «Насамперед, страждав мій сон» – вона зауважує. Якщо хтось із родичів мав можливість провести час із дитиною, то це значно допомагало мамі, бо у неї з'являвся час на навчання або на повноцінний сон.

Також слід зазначити, що молода сім'я дуже цінує час, який вони можуть провести разом без дитини, і завдяки допомозі родичів їм вдається знаходити цей час. За словами дівчини, це має позитивний вплив на їх стосунки з чоловіком і, отже, на міцність сімейних зв'язків. «Ми намагаємося не забувати, що ми не тільки

батьки, але і чоловік і дружина. Для нас важливо знаходити час на спільний відпочинок, приділяти увагу одне одному, а не тільки фокусуватися на ролі батьків», – зазначає вона. Крім того, дівчина вважає, що наявність центрів соціальної допомоги, зокрема кризових центрів, є необхідним і дуже цінним заходом підтримки. Хоча сама дівчина не стикалася з серйозними психологічними та побутовими проблемами, вона зазначає, що післяпологова депресія є поширеною та серйозною проблемою. Це може призвести до післяпологового психозу і виникнення загрози для життя як матері, так і дитини. «Тому важливо, щоб були місця, куди жінка може звернутися та отримати допомогу», – вважає респондентка.

Однак, за її словами, цим заходам підтримки бракує більшої поінформованості серед населення та доступності. «Було б корисно, якби, наприклад, у пологовому будинку роздавали інформаційні брошури з матеріалом про те, що може отримати сім'я і куди можна звернутися за допомогою», – зазначила дівчина. Вона вважає, що їй дуже пощастило за допомогою з боку близьких, але вона знає випадки, коли мамам було дуже важко, тому заходи соціальної підтримки вкрай необхідні, але їхню доступність та популярність ще потрібно покращити.

Висновки до другого розділу

Можна зазначити, що молоді сім'ї, зокрема ті, де один з партнерів є військовослужбовцем, стикаються з різноманітними викликами та проблемами, особливо під час періодів соціальної та економічної нестабільності, таких як війна. На основі дослідження виявлено, що основні проблеми сучасних сімей включають фінансові труднощі, незабезпеченість та психологічні виклики, зокрема післяпологову депресію. Більшість респондентів виявили позитивний вплив на їхні сімейні стосунки активного проведення часу разом та підтримки з боку родичів.

Однак, деякі проблеми, зокрема відсутність інформації про доступні ресурси

та послуги соціальної підтримки, залишаються актуальними. Тому важливо підвищувати обізнаність сучасних сімей про існуючі можливості допомоги та забезпечувати їм доступ до необхідних ресурсів для подолання викликів, з якими вони зіштовхуються.

РОЗДІЛ 3

ЗАПОБІГАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У СУЧАСНІЙ РОДИНІ

3.1. Розробка психологічної програми щодо вирішення конфліктних ситуацій

В сучасному суспільстві інститут сучасної сім'ї зазнає значних трансформацій, що викликані вимогами та викликами нашої епохи (пандемія, війна).

Дослідники описують ситуацію з сучасними сім'ями як кризову. Подружжя стикаються з труднощами адаптації до сімейного життя в умовах війни, встановленням соціальних ролей та переживанням перших криз відносин. Такі аспекти призводять до зростання психологічного навантаження, яке може виступати як чинник, що сприяє збільшенню частоти конфліктів у сім'ях.

Однак, сім'я залишається переважною формою життєдіяльності населення у різних соціокультурних системах світу. Тому нашою метою є розробка системи соціально-психологічних заходів, спрямованих на запобігання зростанню кількості конфліктів у сучасних сім'ях та їх деструктивних наслідків. Наше дослідження також має на меті розроблення програми з вирішення конфліктів у сучасній сім'ї.

Корекційна програма буде спрямована на запобігання причин та формування навичок та знань щодо управління конфліктами у сучасних сім'ях. Ми вважаємо, що поєднання теоретичної бази і практичної спрямованості є основним фактором успішності програми профілактики конфліктів у сучасній сім'ї. Компонент психологічного консультування включатиме навчання сучасних сімей з питань виникнення конфліктів у сім'ї, їхніх особливостей, кризи адаптації до подружжя, а також представлення методів управління конфліктами та міжособистісної взаємодії.

Консультативно-просвітницька складова програми запланована на 4 години і

включає в себе міні-лекції, бесіди, круглі столи та групові дискусії. Такі форми роботи спрямовані на надання молодим сім'ям необхідних знань та вмінь для ефективного управління конфліктами.

Практично-орієнтована складова передбачає практичне використання здобутих знань та навичок на тренінгу. Тренінг є відмінною формою організації, оскільки надає можливість практичного занурення в матеріал та спільну роботу у групі.

Практична спрямованість тренінгу допоможе сучасним сім'ям розвинути навички ефективної міжособистісної взаємодії, уміння розуміти один одного, а також навички стабілізації ролей та очікувань у сімейному житті, що сприятиме запобіганню конфліктів.

Мета цієї програми полягає в усуненні причин конфліктів у молодих сім'ях, а саме:

1. Недостатньо розвинені навички міжособистісного спілкування у подружжя.
2. Недостатня здатність молодих подружжя до сприйняття один одного.
3. Розбіжність у рольових очікуваннях та домаганнях між молодими членами сім'ї.

Мета програми полягає у формуванні у подружжя необхідних навичок саморегуляції поведінки та ефективної взаємодії у конфліктних ситуаціях. Також вона спрямована на надання базових знань про природу виникнення та особливості конфліктів з метою запобігання їх виникненню у молодій сім'ї.

Завдання програми включають:

1. Розвивати у сучасній сім'ї навички ефективного міжособистісного спілкування.
2. Виявляти приховані особливості особистості кожного з подружжя через аналіз гендерного аспекту розвитку психіки.
3. Надавати сучасній сім'ї інформацію про особливості динаміки розвитку

сімейних відносин.

4. Формувати патерни об'єктивної поведінки у ситуаціях сімейних конфліктів.
5. Оптимізувати рольові очікування та домагання у сучасній сім'ї.

Заплановані результати включають:

1. Розкриття ціннісного ставлення до власних особистісних особливостей і особистісних особливостей партнера, проява щирої зацікавленості у встановленні ефективної міжособистісної комунікації в подружніх відносинах та повага до прав партнера на власні емоції.

2. Володіння навичками регулювання поведінки та емоційного стану, використання конструктивних методів вираження негативних почуттів та здатність до самостійного планування дій у конфліктних ситуаціях.

3. Здатність будувати ефективну міжособистісну комунікацію та використовувати методи ефективного вирішення конфліктів під час спілкування.

4. Аналіз власної поведінки та емоційного стану.

5. Засвоєння знань про причини та особливості конфліктів у сучасній сім'ї та методів їх усунення.

Програма передбачає тривалість 18 годин, з яких 4 години відводяться на психологічне консультування, а 14 годин на практико-орієнтований компонент. Зустрічі з подружніми парами заплановані 2 рази на тиждень: 1 година на психологічне консультування та 2 години на практико-орієнтований компонент.

У роботі важливо дотримуватися наступних принципів:

1. Принцип добровільності передбачає, що учасники мають право самостійно вирішувати про свою участь у програмі та вибирати форми і способи участі, які відповідають їхнім потребам.

2. Принцип безоцінності передбачає повагу до думки та висловлювань кожного учасника програми і відсутність критики або осуду з боку інших учасників.

3. Принцип інформованості передбачає, що психолог повідомляє учасникам про план роботи, вимоги та правила, необхідні для організації роботи в рамках

програми, і вони повинні дотримуватися цих вказівок.

4. Принцип конфіденційності передбачає, що всі обговорення та інформація, що викладається під час роботи, залишаються в рамках групи і не розголошуються третім особам, за винятком ситуацій, коли це може загрожувати життю учасника.

Клієнти мають керуватися такими принципами:

1. Принцип згоди. Залучення потенційних конфліктуючих у спільну справу, що сприяє з'явленню спільних інтересів та співпраці, допомагаючи їм пізнати один одного та вирішувати проблеми разом.

2. Принцип доброзичливості. Вираження жалю, співпереживання та готовності надати підтримку сучасній сім'ї, особливо у кризових ситуаціях.

3. Принцип збереження репутації партнера. Визнання гідності та авторитету партнера навіть у негативних ситуаціях.

4. Принцип взаємного доповнення. Спрямованість на підтримку та сприяння розвитку здібностей партнера, які може забезпечити інший партнер.

5. Принцип недопущення дискримінації. Уникнення переваги одного партнера над іншим, а також уникнення підкреслення відмінностей, що може спричинити почуття образи.

6. Принцип психологічного піднесення. Регулювання почуттів і настрою, їх підтримка та насичення, особливо важливо у складних ситуаціях.

Структура кожного заняття включає наступні етапи:

1. Організація заняття: початок заняття з вітання та обговорення теми, визначення цілей заняття.

2. Вправи: виконання практичних вправ у практично орієнтованому блоку для закріплення та практичного застосування навичок.

3. Основний зміст заняття: проведення основної частини заняття, під час якої відбувається навчання та обговорення ключових аспектів теми.

4. Рефлексія, підбиття підсумків: завершення заняття з підбиттям підсумків, рефлексією над здобутими знаннями та навичками.

Таблиця 3.1

Тематичне планування роботи

№	Тема	Форма поведінки	Мета	Структура	Години
1	Програма навчання для уникнення конфліктів у сучасних сім'ях	Ознайомча бесіда	Представити цілі, завдання, правила та принципи співпраці в рамках програми.	1. Початок зустрічі; 2. Основний етап або головна частина; 3. Обговорення правил і принципів взаємодії учасників у групі; 4. Закінчення або завершення.	1
2	Важливість розгляду гендерних аспектів у формуванні психіки особистості	Мінілекція	Сформувати усвідомлення про відмінності у прояві та функціонуванні чоловічої та жіночої психіки та їх вплив на сприйняття дій партнера	1. Вступ; 2. Головна частина; 3. Обговорення різниці у функціонуванні чоловічої та жіночої психіки; 4. Аналіз; 5. Заключення.	1
3	Конфлікти у сучасній сім'ї	Мінілекція з елементами дискусії	Створювати основні уявлення щодо концепції конфлікту	1. Вступ; 2. Основний зміст; 3. Розгляд конфлікту та його особливостей у молодій сім'ї; 4. Підсумки та рефлексія; 5. Заклучення.	1
4	Небезпечно-безпечно	Мінілекція з елементами дискусії	Виробляти розуміння методів подолання ситуацій конфлікту	1. Початок; 2. Основна частина; 3. Розгляд методів асертивної поведінки; 4. Підбиття підсумків; 5. Завершення.	1
5	Тренінг	Тренінг	Представити тренінг як метод роботи. Зняти психологічне напруження, стимулювати до подальших зусиль	1. Вступ та визначення теми, цілей та завдань. 2. Аналіз питань «Чому це важливо?» та «Навіщо це потрібно?» 3. Реалізація вправи «Я – добрий!» 4. Розгляд отриманих результатів і вражень.	2
	Я – член своєї сім'ї	Тренінг	Створення уявлення про очікування, які спрямовані на роль дружини, та		

Продовження табл. 3.1

1	2	3	4	5	6
			її потреби в шлюбі		
6	Як я можу підвищити твоє щастя?	Тренінг	Розвивати навички виявлення власних помилок у спілкуванні з партнером, що призвели до деструктивного конфлікту.	1. Початок зустрічі, визначення теми, мети та завдань. 2. Здійснення групового аналізу проблеми за допомогою мозкового штурму. 3. Виконання завдання, спрямованого на роботу над помилками.	2
	Сімейні ролі	Практикум з елементами тренінгу	Сприяти усвідомленню та прийняттю своєї рольової позиції в сімейному колективі	4. Визначення теми, постановка цілей та завдань. 5. Реалізація вправи «Шлюбний контракт». 6. Аналіз досягнень та вражень. 7. Завершення заняття.	
7	Чоловік, дружина	Тренінг	Розвивати усвідомлення та розуміння стереотипів у сімейній поведінці	1. Вступ та постановка теми, визначення мети та завдань; 2. Рефлексія про нові підходи; 3. Аналіз стереотипів у сімейній поведінці; 4. Розширення розуміння через продовження фрази; 5. Розгляд нав'язаних моделей сімейної поведінки; 6. Висновки та рефлексія; 7. Заклучні слова та завершення заняття.	2
8	Ми посварилися	Тренінг	Підвищити рівень вмінь у вирішенні проблем у сімейному середовищі	1. Вступ та визначення теми, мети та завдань. 2. Рефлексія над девізами. Практичні вправи з управління конфліктом. 3. Обговорення результатів вправ. 4. Вправа «Висловлення почуттів». 5. Поділ результатів та обговорення.	2

Продовження табл. 3.1

1	2	3	4	5	6
				6. Рефлексія над проведеним. 7. Заключне слово та прощання.	
9.	Я чую тебе	Тренінг	Поліпшувати вміння спілкуватися та розуміти один одного в міжособистісних відносинах сучасної сім'ї	1. Вступ та визначення теми, мети та завдань; 2. Активність «Прізвисько»; 3. Вправа «Чи вірно я зрозумів?»; 4. Дискусія про досягнуті результати; 5. Вправа «Що я намагаюся уникнути»; 6. Обговорення висновків; 7. Рефлексія; 8. Завершення та прощання.	2
10.	Погода в будинку	Тренінг	Розкривати та виявляти таємні аспекти особистості подружжя. Підвищувати усвідомлення про значущість конкретних характерних рис для створення сприятливого клімату в сімейному оточенні.	1. Привітання та постановка теми з метою та завданнями. 2. Виконання вправи «Броунівський рух». 3. Участь у вправі «Пограємо у психолога». 4. Обговорення отриманих результатів та висновків. 5. Виконання вправи «Лист дружині». 6. Участь у вправі «Ідеальний чоловік, ідеальна дружина», аналіз результатів. 7. Проведення рефлексії над проделаною роботою. 8. Завершення заняття та прощання.	2
11.	Гросмейстер конфлікту	Тренінг	Стимулювати ціннісне ставлення до власної саморегуляції поведінки та емоційного стану як засобу запобігання	1. Вступ та визначення теми, мети та завдань тренінгу; 2. Групові вправи «Паратандем»; 3. Робота над «Списком рекомендацій»; 4. Обговорення досягнень та висновків;	2

Продовження табл. 3.1

1	2	3	4	5	6
			сімейним конфліктам.	5. Вручення винагород за активну участь; 6. Обговорення результатів роботи; 7. Рефлексія та самоаналіз; 8. Підведення підсумків та висновки тренінгу; 9. Завершення та прощання.	

Отже, ми розробили програму, спрямовану на попередження конфліктів у молодих сім'ях. Зазначена програма спрямована на розвиток у сучасних сім'ях навички саморегуляції поведінки, ефективної взаємодії в конфліктних ситуаціях, а також на надання базових знань про природу виникнення та особливості розвитку конфліктів у сучасній сім'ї.

3.2. Практичні рекомендації щодо запобігання конфліктних ситуацій у сучасній родині

На підставі проведеного дослідження ми можемо запропонувати наступні практичні поради для сучасної сім'ї, спрямовані на попередження конфліктів:

1. Ефективне спілкування. Подружжя повинні вміти відкрито обговорювати не лише події, а й свої почуття та емоції, пов'язані з різними життєвими ситуаціями. Основою будь-яких здорових відносин є вміння відкрито і конструктивно спілкуватися. Важливо, щоб подружжя не лише ділилися подіями дня, а й обговорювали свої емоції, переживання і мрії. Уникнення звинувачень і активне слухання допомагають зберігати позитивний тон у діалозі. У конфліктних ситуаціях важливо контролювати свої емоції, робити паузи, якщо напруга зростає, і повертатися до обговорення після заспокоєння. Спілкування має будуватися на принципах взаємоповаги та довіри, адже це створює основу для взаєморозуміння.

2. Відведення якісного часу один для одного. Важливо надавати один одному достатньо уваги та часу, не забуваючи про розваги та спільні заходи. У сучасному швидкому темпі життя легко загубити зв'язок із близькими людьми. Однак, навіть у щільному графіку важливо знаходити час для якісного спілкування з партнером. Це можуть бути регулярні побачення, спільні прогулянки чи навіть короткі розмови за чаєм увечері. Спільні хобі та інтереси допомагають зміцнити емоційний зв'язок. Пам'ятаймо, що не кількість часу є вирішальною, а його якість – коли партнери повністю присвячують себе одне одному, залишаючи гаджети і турботи поза межами цих моментів.

3. Розуміння партнера. Вивчайте його темперамент, власність мови кохання, що може його радувати або засмучувати, тим самим забезпечуючи гармонію у відносинах. Кожна людина унікальна, і розуміння індивідуальних особливостей партнера є критично важливим для побудови гармонійних стосунків. Пізнання його темпераменту, вподобань і цінностей дозволяє уникати багатьох непорозумінь. Наприклад, знання «мови кохання» партнера допоможе виражати любов так, щоб вона сприймалася найбільш ефективно. Емпатія і здатність ставити себе на місце іншого створюють атмосферу довіри, у якій партнери почуваються зрозумілими і цінованими.

4. Задоволення потреб партнера. Спробуйте знаходити спільну мову у вирішенні проблем та задоволенні потреб кожного з вас, це сприятиме зміцненню ваших стосунків і попередженню конфліктів. Стосунки вимагають постійної роботи над тим, щоб знаходити спільну мову у вирішенні проблем і задоволенні потреб обох партнерів. Це може стосуватися як матеріальних, так і емоційних чи духовних аспектів. Важливо регулярно обговорювати, що кожен із партнерів вважає пріоритетним, і працювати над цим разом. Здатність досягати компромісів і підтримувати один одного у складних ситуаціях сприяє зміцненню стосунків. Крім того, забезпечення особистого простору для самореалізації та відпочинку кожного з партнерів дозволяє уникнути відчуття пригніченості у стосунках.

5. Своєчасно реагуйте на ключові точки напруги в сімейних відносинах. Ідентифікуйте ті моменти, які часто стають причиною конфліктів, та шукайте способи їх вирішення. У будь-яких стосунках час від часу виникають напружені моменти, які можуть стати джерелом конфліктів. Дуже важливо ідентифікувати ці точки напруги на ранньому етапі, адже своєчасна реакція дозволяє уникнути ескалації проблеми. Наприклад, якщо помічаєте, що певна тема викликає розбіжності або дискомфорт, не відкладайте її вирішення. Обговоріть ситуацію відкрито, з повагою до думки партнера, використовуючи конструктивний тон.

Ключовим є прагнення зрозуміти, чому ця проблема викликає сильні емоції. Можливо, вона зачіпає важливі цінності або потреби партнера, які залишилися непочутими. У таких випадках важливо не знецінювати відчуття іншої людини, а навпаки, проявити емпатію та підтримку. Раннє виявлення джерел напруги дозволяє знайти рішення, що задовольнить обох партнерів, перш ніж проблема загостриться. Це також допомагає уникнути «накопичення образ», яке часто руйнує стосунки.

Наприклад, якщо у сім'ї виникають труднощі через нерівномірний розподіл обов'язків, варто не чекати, доки це переросте у конфлікт, а сісти разом і обговорити, як справедливо розподілити завдання. Такий підхід не лише вирішує проблему, але й зміцнює стосунки, показуючи, що ви готові працювати над поліпшенням ситуації разом.

6. Виражайте свою любов та підтримку партнеру. Активне виявлення любові зменшує вразливість до критики та створює атмосферу взаєморозуміння та готовності до компромісів у відносинах. Прояви любові та підтримки є фундаментом будь-яких міцних відносин. Коли людина відчуває, що її люблять і цінують, вона стає більш відкритою до діалогу, компромісів і вирішення конфліктів. Важливо розуміти, що кожен має свій «мову любові» – для когось це слова підтримки, для інших – дії, які демонструють турботу, або спільно проведений час.

Регулярні, навіть дрібні, прояви любові, такі як компліменти, обійми, приготована кава чи допомога в повсякденних справах, створюють атмосферу довіри та емоційного тепла. Такі жести не тільки зменшують напруженість у стосунках, але й підвищують стійкість пари до зовнішніх викликів.

Крім того, важливо вміти підтримати партнера у складних ситуаціях. Наприклад, якщо ваш партнер переживає стрес на роботі, покажіть, що ви поруч, готові вислухати або допомогти знайти рішення. Не знецінюйте його переживання, навіть якщо вам здається, що вони незначні. Активне слухання та слова підтримки в такі моменти створюють почуття захищеності та взаємної опори.

Пам'ятайте, що вираження любові – це постійний процес. Не варто вважати, що разовий комплімент або подарунок вирішить усі проблеми. Натомість, щоденні дрібниці формують міцний зв'язок і нагадують партнеру про вашу відданість. У складних ситуаціях це зменшує вразливість до критики, допомагаючи зберегти конструктивний діалог навіть у моменти, коли виникають суперечки.

Отже, увага до ключових точок напруги та постійне вираження любові і підтримки є потужними інструментами для побудови гармонійних і довговічних стосунків. Вони дозволяють уникати конфліктів і створюють простір для взаєморозуміння та співпраці.

Конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких відносин, але важливо використовувати їх як можливість для зростання. Необхідно навчитися вирішувати проблеми відразу після їх виникнення, уникаючи накопичення образ. Вміння визнавати свої помилки та вибачатися є ознакою зрілих стосунків. Крім того, важливо шукати спільні рішення, а не намагатися виграти суперечку. Такий підхід допоможе зміцнити взаємну довіру та покращити взаємини. Кожен із зазначених аспектів відіграє важливу роль у запобіганні конфліктів у сучасній родині. Ефективне спілкування, розуміння потреб партнера, спільний якісний час та вміння розв'язувати конфлікти є ключовими елементами гармонійних стосунків. Робота над ними дозволить не лише уникнути суперечок, а й створити міцний фундамент

для щасливого спільного життя.

Ось кілька критичних точок, які можуть викликати напругу в сімейних відносинах:

1. Не відчуваєте важливості для вашого партнера та порушення почуття гідності. Коли один із партнерів не відчуває себе цінним і значущим, це може стати джерелом серйозних проблем у відносинах. Відсутність взаємної поваги, підтримки та визнання досягнень партнера може викликати образу, розчарування та відчуття, що його зусилля залишаються непоміченими. Наприклад, коли один із партнерів постійно критикує або знецінює внесок іншого, це підриває впевненість і самооцінку, а також призводить до втрати довіри. У таких ситуаціях важливо виявляти повагу до почуттів і дій партнера, частіше дякувати за підтримку й проявляти вдячність за навіть найменші вчинки.

2. Проблеми з вірністю або сексуальне незадоволення. Відсутність довіри через сумніви у вірності партнера може стати однією з найсерйозніших проблем у стосунках. Це ж стосується сексуального незадоволення, яке впливає на рівень близькості між партнерами. Якщо один із них не відчуває задоволення в інтимній сфері, це може призвести до почуття відчуження, зниження інтересу до партнера та навіть виникнення зрад. Важливо обговорювати свої очікування та потреби, створювати атмосферу, в якій обидва партнери можуть відверто говорити про свої бажання. Регулярне відновлення романтики у відносинах, планування спільного часу для близькості та експерименти можуть допомогти зміцнити цей аспект.

3. Брак уваги, турботи та ласки. Недостатня емоційна підтримка може призвести до того, що один із партнерів відчуватиме себе самотнім у стосунках. Якщо відсутні ласка, компліменти або прояви турботи, це може спричинити відчуття відкинутості та байдужості з боку партнера. Наприклад, ігнорування важливих подій у житті партнера, таких як день народження чи досягнення, посилює розрив у відносинах. Щоденні жести уваги, такі як обійми, запитання про самопочуття чи приготування улюбленої страви, допомагають зберігати емоційну

близькість.

4. Неуміння проводити час разом. Відсутність спільного часу може викликати відчуття віддаленості між партнерами. Напружений графік, відмінні інтереси чи відсутність бажання проводити час разом можуть призводити до того, що партнери поступово стають чужими один одному. Наприклад, якщо кожен із партнерів віддає перевагу спілкуванню з друзями чи перегляду серіалів окремо, це поступово зменшує їхній емоційний зв'язок. Планування спільного дозвілля, таких як прогулянки, хобі чи відвідування цікавих заходів, допомагає відновити відчуття близькості.

5. Шкідливі звички або залежності одного з подружжя. Залежності, такі як алкоголь, наркотики чи ігроманія, часто стають джерелом серйозних конфліктів у сім'ї. Вони не лише впливають на фінансову стабільність, але й створюють емоційний стрес для партнера. Наприклад, шкідливі звички можуть призвести до того, що один із партнерів відчуватиме себе знехтуваним або буде змушений брати на себе більшу частину відповідальності за сім'ю. У таких випадках важливо не уникати розмов про проблему, а разом працювати над пошуком рішень, включаючи звернення до фахівців.

6. Проблеми в побуті, вихованні дітей, розподілі сімейного бюджету. Побутові труднощі, такі як нерівномірний розподіл обов'язків чи розбіжності у методах виховання дітей, є частими причинами конфліктів. Наприклад, коли один із партнерів бере на себе більшість хатньої роботи, це може призвести до відчуття несправедливості та перевтоми. Подібним чином, розходження у фінансових цілях чи підходах до розподілу бюджету може викликати напруженість. Важливо створити чіткі домовленості щодо розподілу обов'язків і фінансових питань, а також регулярно обговорювати ці аспекти для уникнення непорозумінь.

Профілактика конфліктів у сучасних сім'ях здійснюється за допомогою соціально-психологічних заходів, спрямованих на зміцнення сучасної сім'ї як репродуктивної соціальної одиниці та підтримку в період адаптації подружжя.

Методи профілактики конфліктів в сучасній сім'ї базуються на загальнотеоретичних соціально-психологічних принципах управління конфліктами, які включають в себе розробку правил, спрямованих на коригування думок, почуттів та настрою.

Метод згоди спрямований на залучення потенційних конфліктуючих у спільну справу, що сприяє виникненню спільних інтересів і сприятливих умов для взаєморозуміння, що дозволяє опонентам пізнати один одного, знайти спосіб співпраці та спільно вирішувати проблеми.

Метод доброзичливості включає в себе вираження жалю та співпереживання, а також готовність надати практичну підтримку подружжям у кризових ситуаціях, що є важливим для зміцнення взаємин.

Метод збереження репутації партнера передбачає виявлення поваги та визнання гідності партнера, навіть у негативних ситуаціях.

Метод взаємного доповнення спрямований на підтримку та сприяння розвитку здібностей кожного з партнерів, дозволяючи їм взаємно доповнювати один одного.

Метод недопущення дискримінації партнерів передбачає уникнення підкреслення відмінностей між ними, що допомагає уникнути конфліктів та образ.

Метод психологічного піднесення враховує, що всі почуття та настрої можуть бути регульовані та потребують підтримки та насичення.

Соціально-психологічну підтримку сучасних сімей можна розглянути через конкретизовані методи, які пропонують різні автори. О. В. Шевчишена виокремлює метод психологічного консультування, що спрямований на корекцію дисгармонії у сімейних відносинах та поліпшення міжособистісних зв'язків у сім'ї за допомогою психологічних методів.

Психологічне консультування, за М. М. Павлюком, складається з кількох етапів:

1. Бесіда. На цьому етапі психолог створює атмосферу довіри з сімейною

парою та спрямовується на зниження тривожності у подружжя. Цей етап є початковим і надзвичайно важливим, оскільки від нього залежить формування довірливих стосунків між психологом та сімейною парою. Основна мета – створити комфортну атмосферу, в якій подружжя зможе відкрито висловлювати свої думки, емоції та переживання. Психолог активно слухає, задає уточнювальні запитання, аби краще зрозуміти суть конфлікту або складнощів. Важливим елементом цього етапу є зниження тривожності та напруги у партнерів. Психолог пояснює структуру роботи, що допомагає подружжю зрозуміти, чого вони можуть очікувати від процесу консультування, і підвищує їхню залученість.

2. Діагностика. Застосовуються діагностичні методики для оцінки потреби в психологічному консультуванні та прогнозування подальшого розвитку сучасної сім'ї. На цьому етапі психолог застосовує спеціалізовані діагностичні методики для глибокого аналізу ситуації в сім'ї. Діагностика може включати: анкетування, яке допомагає виявити головні джерела конфліктів; тести, спрямовані на оцінку рівня задоволеності шлюбом, стилів спілкування, темпераменту партнерів тощо; спостереження за поведінкою пари під час бесіди, щоб виявити приховані напруження або бар'єри у взаємодії. Психолог також звертає увагу на невербальні прояви емоцій, такі як міміка, жести чи тон голосу. На основі діагностичних результатів визначається, чи є необхідність у подальшій роботі, а також формується прогноз розвитку сімейних стосунків та план подальших дій.

3. Тренінг. Проведення тренувань, під час яких відбувається програвання конфліктних ситуацій, що є актуальними для сучасної сім'ї, та пошук раціональних рішень для вирішення конфліктів. Тренінги є інтерактивною складовою роботи з сімейною парою. Психолог організовує тренувальні вправи, які допомагають партнерам програти конфліктні ситуації та навчитися реагувати на них конструктивно. Основними цілями тренінгу є: розвиток навичок активного слухання; освоєння технік ефективної комунікації; управління емоціями та стресом у конфліктних ситуаціях; пошук компромісів. Наприклад, подружжя може

виконувати рольові ігри, де кожен із партнерів намагається висловити свою точку зору, водночас залишаючи простір для думки іншого. Такі тренування дають змогу побачити себе зі сторони, зрозуміти слабкі сторони своєї поведінки та напрацювати нові моделі взаємодії.

4. Індивідуальна робота. Розгляд неуспішних моментів на попередніх етапах у індивідуальному форматі за допомогою спеціально підібраних психологічних методик. Якщо попередні етапи не принесли очікуваних результатів, або якщо у подружжя є індивідуальні проблеми, які впливають на стосунки, психолог переходить до індивідуальної роботи з кожним із партнерів. На цьому етапі можуть бути використані: когнітивно-поведінкова терапія, щоб змінити деструктивні переконання або реакції; робота з травматичним досвідом, який може впливати на поведінку партнера у стосунках; розвиток навичок саморефлексії, що дозволяє партнеру усвідомити свої сильні та слабкі сторони у взаємодії. Під час індивідуальних сесій психолог також допомагає кожному партнеру знайти особисті ресурси для вирішення проблем у стосунках. Наприклад, якщо один із партнерів має проблеми з самооцінкою, це може бути окремим фокусом роботи.

Комплексний підхід, який включає бесіду, діагностику, тренінг і індивідуальну роботу, дозволяє психологу глибоко розібратися у проблемах сімейної пари, створити стратегію їхнього вирішення та сприяти зміцненню взаємовідносин. Кожен із цих етапів взаємопов'язаний і спрямований на створення гармонійного середовища у сім'ї, заснованого на взаєморозумінні, довірі та підтримці.

Реалізація методів профілактики конфліктів у сучасній сім'ї має включати конкретну форму роботи, яку психолог може обирати самостійно, враховуючи особливості кожної конкретної сім'ї. Важливо комбінувати різні методи для досягнення комплексного ефекту.

Тренінг є однією з багатоваріативних форм, яка дозволяє використовувати різні технології та застосовувати теоретичні знання на практиці. В рамках тренінгу

можна створювати ситуації, які дотримуються всіх правил, що сприяє подружньому спілкуванню за участю психолога.

Незважаючи на те, що теоретично існує значна обґрунтованість у питанні профілактики конфліктів у сучасній сім'ї, практичні програми у цьому напрямку все ще не настільки розвинені. Не існує чітких вимог або норм для організації таких програм. Однак кожна програма та метод має на меті практичну орієнтацію у реалізації профілактичних заходів.

Висновки до третього розділу

У результаті дослідження можна зробити висновок, що ефективна профілактика конфліктів у сучасних сім'ях базується на комплексному підході, який включає розробку конкретних програм та методів, спрямованих на зміцнення сімейних відносин та попередження конфліктів. Серед ключових практичних порад для сімей можна виділити ефективне спілкування, відведення якісного часу один для одного, розуміння партнера, задоволення його потреб, своєчасну реакцію на ключові точки напруги та вираження любові та підтримки.

Розроблена програма для запобігання конфліктів у молодій сім'ї представляє собою комплексний підхід, спрямований на формування навичок саморегуляції поведінки та ефективної взаємодії, а також на надання базових знань про природу та особливості конфліктів. Ця програма не лише сприяє зниженню рівня конфліктів у молодих сім'ях, але й сприяє створенню більш здорових та згуртованих сімейних відносин.

ВИСНОВКИ

Конфлікт – це взаємний негативний психічний стан двох чи більше осіб, який супроводжується ворожістю та відчуженістю. Причинами конфлікту часто є відмінності у ідеях, потребах та інтересах сторін. Конфлікти можуть бути класифіковані залежно від рівня їх гостроти та інших ознак, таких як участь у конфлікті. У сімейних конфліктах особливу роль відіграє початковий період існування сім'ї, коли пара починає адаптуватись один до одного. Конфліктні ситуації в сім'ї можуть суттєво погіршувати імунітет. Наприклад, жінки, які конфліктують з партнером, можуть бути більш схильними до інфекцій. Також дослідження показують, що чоловіки, які переживають постійні конфлікти у сім'ї, мають значно вищий ризик смерті від серцевих захворювань порівняно з чоловіками зі стабільними сімейними відносинами.

У сучасному світі сімейні конфлікти стають все більш поширеними і складними, породжуючи серйозні виклики для подружжя. Однією з основних причин конфліктів є наявність егоїстичних тенденцій у подружжя, а також небажання поступатися один одному та шукати компромісу. Проблемою також є заздрість до матеріального забезпечення, яка може сприяти розпаду сімейного союзу. Запровадження культури поваги та сприятливих взаємин в сім'ї може допомогти подолати конфлікти. Важливо враховувати різноманітні фактори, які призводять до конфліктів, такі як індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та морально-психологічні чинники.

Основною метою вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї є створення атмосфери взаєморозуміння, діалогу та компромісу. Такий підхід може сприяти збереженню стабільності та гармонії у подружжі, запобігаючи подальшим розбіжностям та розпаду шлюбного союзу. Під час дослідження чинників конфліктів в сучасній сім'ї було використано метод глибинного інтерв'ю. Глибинне інтерв'ю дозволило отримати докладні відомості про життя представників сучасних

сімей, їхні проблеми та джерела підтримки. Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що сучасні сім'ї стикаються з різноманітними труднощами, зокрема фінансовими, психологічними та соціальними. Війна поглибила багато із цих проблем, особливо враховуючи втрату робочих місць, складнощі з працевлаштуванням та недостатнє забезпечення сімей з дітьми. Багато сімей також зазнали впливу психологічного напруження та розладу стосунків через довгі розлуки через військову службу.

Заходи соціальної підтримки, зокрема центри соціальної допомоги та кризові центри, виявилися корисними для деяких сучасних сімей, проте деякі з них відчують нестачу інформації про такі ресурси. Тому важливо підвищувати свідомість суспільства про існуючі послуги та ресурси підтримки для сучасних сімей та забезпечувати їм доступність до цих ресурсів.

Дослідження підтверджує необхідність системних заходів для підтримки сучасних сімей у подоланні труднощів, з якими вони стикаються, зокрема шляхом забезпечення доступності соціальної допомоги, психологічної підтримки та інформаційної підтримки.

Ефективна профілактика конфліктів у сучасних сім'ях базується на комплексному підході, який включає розробку конкретних програм та методів, спрямованих на зміцнення сімейних відносин та попередження конфліктів.

Серед ключових практичних порад для сімей можна виділити ефективне спілкування, відведення якісного часу один для одного, розуміння партнера, задоволення його потреб, своєчасну реакцію на ключові точки напруги та вираження любові та підтримки. Методи профілактики конфліктів, такі як метод згоди, доброзичливості, збереження репутації партнера, взаємного доповнення та недопущення дискримінації, є важливими складовими у збереженні гармонії у відносинах.

Психологічні програми та методи, такі як психологічне консультування, тренінги, індивідуальна робота, створюють сприятливі умови для вирішення

конфліктних ситуацій та поліпшення міжособистісних взаємин. Незважаючи на те, що практичні програми у цьому напрямку потребують подальшого розвитку, кожна з них має на увазі практичну орієнтацію у реалізації профілактичних заходів, що допомагає підтримувати стабільність та гармонію в сучасних сім'ях. Програма базується на комплексному підході, що включає в себе формування навичок саморегуляції поведінки, розвиток ефективної взаємодії у конфліктних ситуаціях та надання базових знань про природу та особливості конфліктів у сімейному середовищі.

Така програма є важливим кроком у поліпшенні сімейних відносин, оскільки спрямована на формування в молодих подружжях ключових навичок та розуміння не лише власних потреб, але й потреб та перспектив партнера. Її реалізація може сприяти покращенню якості життя у сім'ях, зменшенню стресів та конфліктів, а також збільшенню загального щастя та злагоди у взаєминах. Цей підхід має потенціал стати важливим інструментом в соціальній роботі та розвитку сімейних цінностей в сучасному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т.Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук [спец.] 13.00.05 «Соціальна педагогіка», 13.00.07 «Теорія і методика виховання»/ Алексєєнко Тетяна Федорівна; Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. – Дата захисту 24.01.2017. Київ, 2017. 46 с.
2. Алмаші С.І. Дослідження психологічних характеристик конфліктності подружжя. Вісник національного університету оборони. Питання психології. Київ, 2017. Вип. 1(48). С. 7–13.
3. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 315 с.
4. Бужинська С.М., Губанова О.В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги: навч.посіб. Харків, 2020. 136 с.
5. Булах І. С., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. 484 с.
6. Васьківська С. В. Технологія консультування. Київ: Главник, 2005. 96 с.
7. Васьківська С. Психологічний запит клієнта. Психолог. 2007. № 4. С. 17–18.
8. Вашека, Т. В. Основи психологічної практики: навч. посіб. Київ: НАУ-друк, 2009. 200 с.
9. Ващенко І.В., Кондрацька Л.В. Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Іван Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2011. Ч. 12. С. 142–158.

10. Волошок О.В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 3. 2019. С. 122-128.
11. Гірник А.М. Конфліктологічна експертиза: теорія і методика // Соціальна психологія. – 2005. № 2 (10). С.175-176.
12. Головченко А. Роль сімейної медіації в ефективності вирішення сімейних спорів. URL <http://rtp.com.ua> (дата звернення 3.11.2024).
13. Горбатов Ж.К. Психологія сімейних стосунків - Львів: Мрія, 2010. 201 с.
14. Зубалий Н. П., Левочкіна А. М. Основи психотерапії: навч. посіб. Київ: МАУП, 2001. 158 с.
15. Казміренко Л.І. Про парадигму судової психології та її місце в системі кримінального судочинства сучасної України // Українське правосуддя: здобутки та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Чернівці, 16 травня 2008 р.). Чернівці, 2008. С. 335-344.
16. Карамушка Л. Основи психолого-управлінського консультування: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2002. 136 с.
17. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб: у 3 кн. Київ: Главник, 2006. Кн. 1. 128 с.
18. Климчук В. О. Сучасне психологічне консультування та психотерапія: дискурс соціального конструкціонізму. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 2. С. 63–68.
19. Колесник А. Корекційні вправи на розвиток пам'яті та уваги. Психологічна газ. 2007. № 6. С. 21–27.
20. Комарова Н. М. Особливості консультативної роботи з сім'ями, які виховують біологічно нерідних дітей. Соціальний працівник. 2006. 15. С. 14–31.
21. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики. Київ: Карт-бланш, 2005. 406 с.

22. Консультативна психологія: підручник / І.С.Булах, В.У.Кузьменко, Е.О.Помиткін [та ін.] : Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 482 с.
23. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин: навч. посібник. /М. С. Корольчук, П. П. Криворучко, В. І., Осьодло та ін.-М. МПСИ, 2009.- 384 с.
24. Котлова Л.О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2014. Вип. 41. С. 391-396.
25. Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists «Science», Prague. 2014. Vol. 2. P. 176-182. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні 73 науки». 2019. Випуск 1. С. 223–228.
26. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
27. Кравець В.П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ : Київська правда, 2017. 688 с.
28. Кравченко А.В., Тверезовська Н.Т. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 253-258.
29. Кругла Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. Медсестринство. Київ, 2017. Ч. 4. С. 71–74.
30. Кругла Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. Медсестринство. 2017. № 4. С.71-73
31. Лисенко Л.М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. Теорія і практика сучасної психології. 2018, № 5. С. 73-77.

32. Логвиненко О. І. Врахування детермінантів професійної деформації працівників ОВС як фактор запобігання суїцидальним про-явам. Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика. Київ: РВВ КІВС, 2000. С. 103–106.
33. Логінова Т Ю. Вплив професійної зайнятості подружжя на рівень конфліктності в сімейних стосунках. Вісник психології і соціальної педагогіки. Київ, 2010. No 3. С. 107–111.
34. Люлько О.М. Медико-психологічна експертиза авіаційних фахівців // Медицина транспорту України: Практика і досвід. С. 18-20.
35. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
36. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Особливості застосування судово-психологічної експертизи у судочинстві. Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. / упоряд. Р. В. Павелків та ін. Рівне: РДГУ, 2018. Вип. 10. С. 100–106.
37. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В., Гнатоїко І. Медико-психологічне консультування осіб з серцево-судинними захворюваннями. Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць / упоряд. Р. В. Павелків та ін. Рівне: РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 144–149.
38. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Медико-психологічне консультування: навч.метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 332 с.
39. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 320 с.
40. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 320 с.
41. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення тренерської компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері кризової психології». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 92 с.
42. Мазур О. Дитячі страхи: діагностика та корекція. Психолог. 2007. № 39.

С. 15–18. 43. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.

43. Основи психологічного консультування: навч. посіб. / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.

44. Павлюк М.М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, вип. 18. С. 209–226.

45. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: навч. посібник/ Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А, та ін.; за заг. ред. В. М, Поліщука -2-ге вид., доп. Суми: Університетська книга, 2009. 282 с.

46. Практикум по соціально-психологічному тренінгу. СПб.: Видав. Михайлова В.А., 2000.-352 с.

47. Психологічна культура особистості: управлінська діяльність: навч. посіб. / за ред. А. Вихруща, Л. Орбан-Лебрик, Й. Шемрух. Тернопіль: Крок, 2011. 276 с.

48. Психологічна культура особистості: управлінська діяльність: навч. посіб. / за ред. А. Вихруща, Л. Орбан-Лебрик, Й. Шемрух. Тернопіль: Крок, 2011. 276 с.

49. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. / за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.

50. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.

51. Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: Зб. наук. праць / За заг. ред. С.І.Яковенка К., 2000. 286 с.

52. Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: Зб. наук. праць / За заг. ред. С.І.Яковенка К., 2000. 286 с.

53. Психотерапевтичний практикум. Класичний психоаналіз. Івано-Франківськ: Гостинець, 2004. Вип. 1. 60 с.
54. Психотерапевтичний практикум. Класичний психоаналіз. Івано-Франківськ: Гостинець, 2004. Вип. 1. 60 с.
55. Седик К.В., Фільц О.ОА. Основи психотерапії. Навч. посіб. Академ.видав. АВ. 2016р. с.228. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
56. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи /Відп. Ред. Т.М. Титаренко. Київ: Знання, 2015. С. 86.
57. Тищенко О.О. «Використання процедури медіації у вирішенні сімейних конфліктів». Магістерська дисертація за спеціальністю 054 Соціологія. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кафедра соціології. Київ, 2018. 93 с.
58. Трубавіна І.М. Консультування сім'ї. Науково-методичні матеріали Київ: ДЦССМ, 2006.168 с.
59. Турбан В.В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Київ: Видавництво ХНПУ, 2015. Т. 10 Вип. 28. С. 444–453.
60. Турбан В.В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології / В. В. Турбан // Актуальні проблеми психології. 2016. Т. 10, Вип. 28. С. 444-453.
61. Туриніна О.Л. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах. 2018. 203 с. URL: http://medpsychology.pp.ua/rozvyazannya_konfliktiv (дата звернення: 06.11.2024).
62. Федоренко Р. П. Практикум з психологічного консультування: навчально-методичний посібник. Луцьк: «Вежа», 2005. 105 с.
63. Федоренко Р. П. Практикум з психологічного консультування:

навчально-методичний посібник. Луцьк: «Вежа», 2005. 105 с.

64. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магди-сюк Л. І. Психологія молодії сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

65. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магди-сюк Л. І. Психологія молодії сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

66. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.

67. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.

68. Федоренко Р. П., Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк, 2015. 124 с.
45. Фон Шліппе А., Швайцер Й. Системна психотерапія та консультування. Львів: ВНТЛ-Класика, 2004. с.114-115.

69. Федоренко Р. П., Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк, 2015. 124 с.

70. Фон Шліппе А., Швайцер Й. Системна психотерапія та консультування. Львів: ВНТЛ-Класика, 2004. С.114-115.