

# PSYCHOLOGICAL SCIENCES

УДК:159.9:316.629(477)

## НАПРЯМИ ДО ШЛЯХІВ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ В УКРАЇНІ

**Дубровіна Олена Віталіївна,**  
к.мед.н., доцент закладу вищої освіти  
**Борисова Зінаїда Олексіївна,**  
к.мед.н., доцент закладу вищої освіти  
Полтавський державний медичний університет  
**Дубровіна Еліза Артурівна,**  
магістр психології  
м. Полтава, Україна

**Анотація.** Напружена соціально-психологічна та емоційна ситуація, в якій опинилися українці під час війни, активізує проблему пошуку шляхів вирішення сімейних конфліктів. Запропоновано та описано рекомендації із попередження та оптимального вирішення конфліктів у сімейних стосунках українців під час війни.

**Ключові слова:** сімейні конфлікти, напрями до шляхів вирішення, сучасне суспільство, воєнний стан.

**Вступ./ Introduction.** З 24.02.2022 увесь уклад життя громадян України, поведінка людей у суспільстві змінилися повною мірою, що стало надмірно вагомим стресом для особистості [1]. У сучасному суспільстві під час війни в Україні кожна людина в будь-якому віці повністю не задовільняє необхідні фізіологічні, психологічні й соціальні потреби [5; 9], спостерігається психологічна трансформація моделі сім'ї й сімейних конфліктів. Психологічна напруга загострила й відкрила сімейні конфлікти (відкриті конфлікти). Під час

воєнного стану в країні люди не стримують і не контролюють свої емоції й почуття. Постійна тривога за своє життя, життя родини (чоловіка, дружини, батька, матері, сина чи доньки, які воюють у ЗСУ), втрата близької людини на очах, зруйнування домівки, поранення рідних та їхні хвороби, вимушений переїзд у інше місце, вимушена зміна роботи – усе це вибиває людей із повсякденного життя під час воєнного стану в країні. Ці психотравматичні події [4] і хронічне переживання болю, напруги і незадоволеності як психосоматична проблема [10] викликають багато запитань, викликають забагато питань та потребують вивчення. Ось чому в українців зараз спостерігаються часті ознаки психологічного регресу у поведінці. Війна змусила кожен українську родину сканувати своє попереднє сімейне життя. Вплив військових дій на психологічний стан українців [1] і психологічне здоров'я сім'ї, його залежність від конфліктів у взаємодії, потребують наукового вирішення.

**Мета роботи./ The purpose of the work** – визначити напрями до шляхів вирішення сімейних конфліктів в умовах воєнного стану у сучасному суспільстві України.

**Матеріали і методи дослідження./ Research materials and methods.** Психологічні знання необхідні для розуміння індивідуально-психологічних особливостей особистості, оволодіння основними методами психологічної діагностики і правилами проведення психологічної корекції та психопрофілактики [3; 6] сімейних конфліктів. Завдяки використаному контент-аналізу під час вивчення інформаційних джерел відносно психології конфлікту [4; 6-8; 10; 11] ми звернули увагу на актуальність проблеми сімейних конфліктів у сучасному суспільстві України. Власний погляд на виникнення сімейних конфліктів у сучасному суспільстві України ми сформулювали на підставі отриманої інформації, під час порівняльно-історичної квантифікаційної обробки літературних джерел [7].

**Результати дослідження та обговорення. / Research results and discussion.** Проведений нами контент-аналіз сучасної літератури [7], присвячений соціальному виду конфліктів, зокрема сімейному, конфлікту між

чоловіком і жінкою (гендерний конфлікт), дозволив нам визначити, що в сімейному конфлікті є насильник (1), його жертва (2) і свідок (3), чи спостерігачі насильства (4) під час сімейних конфліктів. У ролі 1-,2-го можуть виступати батько, мати (подружні конфлікти), дитина (дитячо-батьківські конфлікти) або родичі (особисто-групові конфлікти), тоді як 3-,4-ми можуть виступати члени родини, які налякані та не втручаються в сімейний конфлікт, або сусіди, колеги, перехожі. На наш погляд, під час війни в Україні надмірної ваги набуває індивідуальне етико-психологічне вирішення будь-якого сімейного конфлікту. Якщо в мирний час не всі люди реалізовували себе як особистість у житті, сім'ї, суспільстві та в професійному напрямі, нині це зробити ще важче. Це теж викликає й погіршує вирішення сімейних конфліктів (ціннісні, емоційні, господарсько-економічні).

З'ясування й усунення причин (організаційні, міжособистісні, особистісні) сімейних конфліктів, якщо це сімейно-рольовий конфлікт, має початися з діалогу в сім'ї. Потрібно, щоб кожний член сім'ї спокійно висловив свої почуття й побажання, його вислухали й почули, що саме він хоче від кожного члена родини, особливо від того, хто його не розуміє й ображає. Для кожного члена сім'ї важливі його потреби і бажання, тому їх потрібно не замовчувати, а висловлювати вчасно, особливо коли їх ігнорують інші члени родини і це стало причиною сімейного конфлікту.

Нині рівень напруги в сім'ях зріс унаслідок локдаунів, тривог, тривалого перебування в бомбосховищах усією родиною, коли родина в напрузі й стресі перебуває тривалий час у тісній взаємодії. Також відсутність особистого простору для кожного в родині, коли одна людина іншу вимушено поглинає емоційно і психологічно – усе це знецінює й руйнує шлюб. Тому, в таких умовах при замовчуваннях проблем у сім'ї, саме віч-на-віч спливають і погіршуються сімейні відкриті конфлікти. Тож, потрібно негайне вирішення конфліктів проводити не обхідними шляхами – тікаючи від конфліктів різними способами (замикання в собі, активація ролі вимушеної жертви, медитації, йога, поїздка подалі від родини й втілення неадекватних порад друзів, родичів чи

колег, тощо).

*Ми пропонуємо напрями до шляхів вирішення сімейних конфліктів у сучасному суспільстві в Україні:*

**1. По-перше**, потрібно спочатку припинити суперництво, конкуренцію й суперечки в родині між конфліктуючими сторонами (дружиною, чоловіком; дитиною, батьками; подружжям, родичами та ін.), відштовхнути сором'язливість і звернутися членам родини до сімейного психолога, під час війни навіть дистанційно на телефон довіри.

**2. По-друге**, причин для сімейних конфліктів за подружнє життя може накопичитися багато, але їх потрібно усувати поступово, а не всі відразу. Не варто переходити на особистість і втягувати в сімейний конфлікт свідків (родичів, друзів, сусідів, колег), бо в сім'ї ви розв'яжете конфлікт, але авторитет втратите на довго серед родичів, друзів і колег. Примуси, угоди, відступ, пристосування й уникнення сімейних конфліктів залишають їх не розв'язаними остаточно, бо жертва конфлікту в такому разі страждатиме все подружнє життя.

**3. По-третє**, саме зараз в українських родинах для розв'язання сімейних конфліктів залежно від причини протистояння потрібно провести індивідуальну психологічну діагностику для кожного учасника сімейного конфлікту з метою виявлення сутнісних причин виникнення протистояння та означення шляхів його вирішення. Над стосунками в сім'ї мають працювати всі члени родини. Особливо потрібні для кожної родини – компроміс, позитивні вчинки, практичність, порозуміння, терпіння, повага один до одного, уміння все обговорювати й домовлятися, співпраця і партнерство в подружньому житті. Але це все велика робота над стосунками в сім'ї, яку потрібно не скидати тільки на матір чи батька, а щоденно разом виконувати й підтримувати один одного в родині, особливо під час війни в країні.

**4. По-четверте**, після 24.02.2022 року щоденно в сучасному суспільстві українці переживають психологічний тиск, емоційну напругу і хронічний стрес під час повітряних тривог, перевтому, побутове і професійне вигорання на фоні минулих локдаунів, бо працюють задля перемоги України у війні. На

окупованих територіях щодня українці страждають від психологічного й сексуального насильств, зґвалтування, голоду, побоїв, тортур, смертей, ув'язнення дітей і розлучення з рідними. Війна несе їм вимушене «життя» з порушенням психогієни побуту під час рашистської агресії, тому саме цим сім'ям потрібна тривала психологічна реабілітація з кожним членом родини після їх визволення з окупації.

**5. По-п'яте,** під час і після сімейного конфлікту кожній із конфліктуючих сторін потрібно почати «з себе» і пригадати, хто почав конфлікт у родині. Визначити тривалість сімейного конфлікту, чи виникав він раніше, зрозуміти, що відкрите вирішення цього сімейного конфлікту, можливо, обидві сторони замовчували й відкладали з різних причин, тому надавали тривалий час перевагу прихованому конфлікту в сім'ї у сім'ї. У нинішній ситуації цей конфлікт загострився, бо зросла психологічна напруга в сучасному суспільстві під час війни. Сімейному психологу потрібно спільно з родиною визначити причину сімейного конфлікту, знайти найбільш прийнятний для цієї родини варіант його вирішення, подивитися й упевнитися, чи діє це рішення на практиці. Якщо діалог між подружжям не починається, психолог рекомендує подружжю на папері висловити причини сімейного конфлікту й ідеї для його вирішення.

**6. По-шосте,** дітям, які опинилися в сімейному конфлікті, важко зрозуміти його причину і як допомогти батькам у його вирішенні. Тому обов'язково під час війни, коли в дітей пригнічений психологічний стан, їм потрібні родинна підтримка і спілкування з психологом. У разі конфлікту на очах у дітей, щоб не втратити повагу дітей і для профілактики дитячо-батьківських конфліктів, батьки мусять вибачитись один перед одним за цей конфлікт і пробачити один одного.

**7. По-сьоме,** якщо в родині ніхто не може визнати свою помилку, тоді потрібно припинити сімейний конфлікт, особливо ввечері після роботи, коли всі втомлені, бо він ніколи не закінчиться і не вирішиться. У ранці налагодити відносини й розпочати сімейний діалог. Це запобігатиме дестабілізації

стосунків у родині, а також емоційному й фізичному розлученню.

**8. По-восьме,** окремо ми пропонуємо створити *мобільний сімейний чат* у смартфонах родини. Рекомендуємо саме там щодня проводити мобільний бінарний сімейний діалог у «особистій переписці» (між подружжям, між дітьми, між батьками й дітьми, між іншими членами родини – бабусі, дідусі та ін.) і спільний сімейний діалог. Цей мобільний діалог розширить відвертість родини щодо всіх виниклих питань у сім'ї. Кожен член родини зможе висловити свої образи чи подякувати один одному за підтримку й допомогу. Це також дозволить запобігти виникненню відкритих і закритих сімейних конфліктів.

**Для профілактики виникнення сімейних конфліктів кожний член родини має дати відповідь на запитання:**

- Яка мета майбутнього або попереднього сімейного конфлікту?
- До яких наслідків у родині призведе чи призвів сімейний конфлікт?
- Чому неможливо спокійно обговорити всі суперечки в родині й почути один одного?
- Чого ваша родина досягне або досягла після сімейного конфлікту?
- Яким буде і є подружнє життя в родині після завершення сімейного конфлікту?

Якщо ніхто в родині не може визнати свою помилку, тоді тоді припинить сімейний конфлікт, бо він призведе до розпаду сім'ї, розлучення й позбавлення Вас батьківських прав. Частіше в сім'ях сваряться через дрібниці, коли невеличке непорозуміння зростає до сімейного конфлікту. Після завершення сімейного конфлікту подружжя не пробачають і ненавидять один одного все життя. Вони згадують про приниження й насильство під час суперечки, а не дбають про усунення причини й розв'язання самого конфлікту в родині.

**Висновок./ Conclusion.** Сімейні конфлікти виникають і турбують подружжя роками сімейного життя. Психологічна напруга, емоційне і щоденне фізичне перевантаження під час війни, професійне вигорання, побутові незручності оголили агресивну поведінку українців у суспільстві, що вплинуло

на стосунки в сім'ї. Усі сімейні конфлікти негативно впливають на психічне здоров'я, емоційний і психологічний клімат сімейного життя, а також на розумовий і психологічний розвиток, емоційний стан дітей, бо вони віддзеркалюють модель сім'ї батьків у майбутньому на свою родину. Відповідно довгий ланцюжок нерозв'язаних відкритих чи закритих сімейних конфліктів батьківської родини може повторитися з гіршими наслідками в родині дітей та онуків. Напрями до шляхів вирішення сімейних конфліктів потрібно обговорювати і впроваджувати в сучасному суспільстві України, що дозволить захистити сім'ї й суспільство від психологічного насильства й агресії в сім'ї під час війни. Отже, у воєнний час зросла потреба в професійній психологічній допомозі українським родинам для вирішення сімейних конфліктів, які руйнують життя всіх членів родини в сучасному суспільстві в Україні.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисова З. О., Дубровіна О.В., Дубровіна Е.А. Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. The 3rd International scientific and practical conference «Eurasian scientific discussions», Barcelona, Spain (April 10–12, 2022). Barcelona : Barca Academy Publishing, 2022. С. 180–185.
2. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
3. Конечный Р., Боухал М. Психология в медицине [Електронний ресурс]. Прага : Авиценум, 1983. 405 с. Режим доступу: <http://vprosvet.ru/biblioteka/hirurgiya/>
4. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Д. Бусько, наук. ред.. К.Явна (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Вид-во УКУ: Свічадо, 2014. 120 с.
5. Никоненко Ю.П. Клінічна психологія: навчальний посібник [Електронний ресурс]. Київ : КНТ, 2016. 369 с. Режим доступу:

[http://culonline.com.ua/Books/klinychna\\_psyhologia.pdf](http://culonline.com.ua/Books/klinychna_psyhologia.pdf)

6. Основи медичної психології: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. мед. навч. закл. IV рів. акред. та лік.-інтерн. / Ждан В.М., Скрипніков А.М., Животовська Л.В. та ін. Полтава:ТОВ «АСМІ», 2014. 255 с.

7. Дубровіна О.В., Борисова З.О., Ізюмська О.М., Варданян А.О. Проблеми й перспективи розвитку вищої медичної школи під час пандемії COVID-19 у світі. Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 25 березня 2021 р. Полтава, 2021. С. 94–96.

8. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. К.: МАУП, 2007. С. 99 – 100.

9. Федосова Л.О. Клінічна психологія: навчальний посібник. К., 2013. С. 201-224.

10. Хроническая боль как психосоматическая проблема / О.Г. Сыропятов, Н.А Дзеружинская., С.С. Яновский, О.П. Яновская. К.: Наук. світ. 2005.

11. Щотка О.П. Вікова психологія: практикум: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М.Гоголя, 2006. 307 с.