

СІМЕЙНИЙ КОНФЛІКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА: АДАПТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ

FAMILY CONFLICT AS A PSYCHOLOGICAL CRISIS: PERSONALITY ADAPTATION STRATEGIES

У статті розкрито психологічну сутність сімейного конфлікту як форми глибокої міжособистісної напруги, що в умовах соціального та емоційного навантаження може перерости у повноцінну психологічну кризу. Особливу увагу приділено аналізу адаптаційних стратегій особистості, які відіграють ключову роль у подоланні конфлікту, збереженні психоемоційної рівноваги та стабільності родинних взаємин. У межах роботи узагальнено наукові підходи вітчизняних та зарубіжних дослідників щодо типології конфліктів, механізмів реагування особистості на стрес та ролі психологічної стійкості в умовах нестабільного середовища. Визначено конструктивні та деструктивні стратегії адаптації, описано психологічні чинники, що впливають на їх вибір – зокрема рівень емоційного інтелекту, саморегуляцію, тип прив'язаності та когнітивні установки. Показано, що використання конструктивних стратегій (емпатійний діалог, спільне вирішення проблем, емоційна підтримка) сприяє зниженню напруги в сім'ї та забезпечує особистісне зростання, тоді як деструктивні підходи (агресія, уникнення, звинувачення) лише поглиблюють кризовий стан. У статті також підкреслюється важливість розвитку копінг-навичок у членів родини як превентивного засобу для зниження емоційної ескалації конфліктів. Обґрунтовано потребу у подальших емпіричних дослідженнях з урахуванням вікових, гендерних та соціокультурних чинників у формуванні адаптаційної поведінки. Отримані теоретичні положення можуть стати основою для розробки психопрофілактичних програм і психологічного супроводу сімей, які перебувають у стані тривалого стресу, зокрема в умовах війни.

Ключові слова: сімейний конфлікт, психологічна криза, адаптаційні стратегії, копінг, емоційна регуляція, конструктивна поведінка, деструктивна поведінка, психо-

емоційна рівновага, психологічна допомога, родинна взаємодія.

The article explores the psychological essence of family conflict as a form of deep interpersonal tension, which, under conditions of social and emotional pressure, may escalate into a full-fledged psychological crisis. Particular attention is paid to the analysis of personality adaptation strategies that play a key role in overcoming conflict, maintaining emotional balance, and ensuring the stability of family relationships. The study summarizes the scientific approaches of Ukrainian and international researchers concerning the typology of conflicts, personality responses to stress, and the role of psychological resilience in unstable environments. Constructive and destructive adaptation strategies are identified and described, along with psychological factors influencing their selection – including emotional intelligence, self-regulation, attachment style, and cognitive attitudes. It is shown that constructive strategies (empathetic dialogue, joint problem-solving, emotional support) contribute to reducing tension in the family and promoting personal growth, while destructive approaches (aggression, avoidance, blame) only deepen the crisis. The article also emphasizes the importance of developing coping skills among family members as a preventive tool to mitigate emotional escalation of conflicts. The need for further empirical research is substantiated, taking into account age, gender, and sociocultural factors in the formation of adaptive behavior. Theoretical insights obtained may serve as a basis for the development of psycho-preventive programs and psychological support for families experiencing long-term stress, particularly in the context of war.

Key words: family conflict, psychological crisis, adaptation strategies, coping, emotional regulation, constructive behavior, destructive behavior, emotional balance, psychological support, family interaction.

УДК 159.922.6:316.356.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.37>

Саврасов М.В.

д.психол.н., професор, завідувач кафедри загальної та диференційної психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Панасенко Е.А.

д.пед.н., професор, завідувач кафедри практичної психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Семенов Г.Л.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні значно зростає психологічне навантаження на кожного члена суспільства, зокрема на сімейні системи, які втрачають стабільність та підтримку. Переживання втрати дому, розлуки з близькими, вимушене переселення, травматичний досвід або тривале перебування в умовах невизначеності часто провокують загострення сімейних конфліктів. Такі конфлікти нерідко переростають у глибокі психологічні кризи, які можуть мати як тимчасовий, так і тривалий деструктивний вплив на психічне здоров'я особистості. У цих умовах надзвичайно актуальним стає дослідження того, як саме індивідуальні психологічні особливості, зокрема рівень емоційної зрілості, стиль прив'язаності, стресостійкість та сформованість копінг-стратегій, впливають на вибір поведінки осо-

бистості в умовах родинної кризи. Вивчення адаптаційних стратегій, до яких вдається особистість у ситуації сімейного конфлікту, дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми подолання стресу, а й розробити ефективні психологічні інтервенції для підтримки родин, які переживають наслідки війни.

Метою статті є всебічне дослідження сімейного конфлікту як форми психологічної кризи особистості в умовах воєнного часу, а також виявлення провідних адаптаційних стратегій, до яких вдаються індивіди в процесі подолання міжособистісної напруги в родинному середовищі.

У межах української психологічної науки проблема сімейного конфлікту як кризової ситуації розглядається через призму подружніх стосунків, адаптивного потенціалу сім'ї та психологічних

чинників, що зумовлюють поведінку особистості. У працях А. Бровко, В. Горбун, М. Павлюк, О. Шевчишеної акцентовано увагу на особливостях конфліктів у подружжі, механізмах подолання напруги та профілактиці деструктивних взаємодій.

Зарубіжні дослідники широко розглядають сімейний конфлікт у контексті психологічної адаптації, стресу та резилієнтності. Дослідники Ф. Волш, Б. Р. Карні, Р. Д. Конґер, Г. Прайм, М. К. Фалконьє демонструють у своїх дослідженнях міждисциплінарний підхід до вивчення сімейної кризи, зосереджуючись на впливі зовнішнього стресу, економічної нестабільності та травматичних подій на взаємодію в родині.

У психологічній науці поняття конфлікту розглядається як складний багатовимірний феномен, що виникає в результаті зіткнення протилежних інтересів, цілей, потреб, позицій або цінностей між окремими особами, групами чи внутрішньо в самій особистості. Конфлікт є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії, виконує як деструктивну, так і конструктивну функцію, стимулюючи зміни, самопізнання й зростання. З точки зору психології, конфлікт активізує когнітивні та емоційні ресурси особистості, спонукає до пошуку нових рішень, проте в разі його неконтрольованого розвитку може призводити до тривалих психоемоційних напруг і деформації стосунків [1; 3].

Окремий інтерес становить сімейний конфлікт, який визначається як вид міжособистісного конфлікту, що виникає в системі сімейних стосунків і характеризується високим рівнем емоційної залученості учасників, повторюваністю ситуацій та впливом на психологічний добробут усіх членів родини. У психології сімейний конфлікт розглядається як відображення напруги у сфері розподілу ролей, очікувань, емоційної підтримки, стилів спілкування або життєвих цінностей. Найчастіше він виникає між подружжям, батьками й дітьми або представниками різних поколінь [1; 3].

Особливістю сімейного конфлікту є його тривале існування в рамках спільного життєвого простору, що ускладнює уникнення або дистанціювання. Саме тому важливо розуміти не лише його причини, але й психологічні механізми вирішення та адаптаційні стратегії, до яких вдається особистість у ситуації кризи. У цьому контексті сімейний конфлікт постає не лише як деструктивний чинник, а й як потенційна точка особистісного розвитку за умови усвідомлення, рефлексії та трансформації взаємодії.

Розуміння сутності конфлікту та, зокрема, сімейного конфлікту, як складного психологічного явища, вимагає звернення до наукових джерел, в яких відображено різноманітні підходи до вивчення цієї проблематики. В українській психологічній науці спостерігається посилений інтерес до дослідження конфліктів у родинному середовищі, особливо в контексті подружніх взаємин, емоційного клімату, ролей і поведінкових стратегій. У вітчизняній літературі увага приділяється як

причинам виникнення сімейних конфліктів, так і шляхам їх ефективного подолання. Аналіз ключових праць українських авторів дозволяє окреслити основні підходи до розуміння конфліктів у сім'ї та виділити ті аспекти, які безпосередньо стосуються адаптаційної поведінки особистості у кризових ситуаціях.

А. Бровко у статті «Психологія подружніх конфліктів та їх подолання» зосереджується на аналізі міжособистісної напруги, що виникає між подружжям внаслідок нерозділених очікувань, комунікативних бар'єрів і різних рівнів емоційної зрілості [1]. Автор акцентує на тому, що подружній конфлікт часто є результатом не лише зовнішніх обставин, а й внутрішньої психологічної неготовності партнерів до відкритої взаємодії та компромісу. У праці наведено класифікацію типових конфліктів у подружніх стосунках і проаналізовано механізми, що запускають ескалацію напруги. Водночас А. Бровко окреслює важливість формування ефективних стратегій вирішення конфліктів, які базуються на взаємній емпатії, діалозі та розподілі відповідальності. Автор підкреслює, що подолання конфлікту можливе лише за умови усвідомлення його причин обома партнерами.

У дослідженні В. Горбун «Адаптивний потенціал сім'ї в кризових ситуаціях» розглядається родина як складна система, що має внутрішні ресурси для подолання конфліктів та стресових подій [2]. Автор вводить поняття адаптивного потенціалу як інтегративної характеристики, яка відображає рівень згуртованості, відкритості до змін та психологічної стійкості сім'ї. А. Горбун зазначає, що в умовах кризи саме здатність родини мобілізувати свої внутрішні ресурси, підтримувати емоційний контакт і розв'язувати проблеми без загострення конфлікту є визначальною для стабільності сімейної системи. У дослідженні також підкреслюється роль особистісних характеристик членів родини – зокрема, рівня саморегуляції, емоційного інтелекту та здатності до співпереживання. Ці характеристики розглядаються як ключові чинники ефективного функціонування сім'ї під час кризових подій.

У роботі М. Павлюк та Н. Архипенко «Особливості подружніх конфліктів та шляхи їх подолання» представлено комплексний аналіз основних детермінант конфліктної поведінки у подружжі [3]. Автори детально описують типи конфліктів, зокрема побутові, емоційні, ціннісні та рольові, які найчастіше зустрічаються в українських родин. Важливим аспектом дослідження є розгляд впливу попереднього досвіду, батьківських сценаріїв і очікувань на динаміку розвитку конфлікту. М. Павлюк і Н. Архипенко також висвітлюють значення саморефлексії та психологічної готовності партнерів до конструктивного діалогу у процесі подолання суперечностей. Вони наголошують, що особистісне усвідомлення власного внеску у конфліктну ситуацію є вирішальним чинником у запобіганні повторенню аналогічних сценаріїв у майбутньому.

О. Шевчишена у статті «Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї» аналізує конфлікти на ранніх етапах подружнього життя, коли ще не сформовано стійкі механізми взаємодії та вирішення проблем [4]. Дослідниця акцентує увагу на соціально-психологічних чинниках, зокрема впливі соціальних ролей, очікувань від партнерства та нерозвинутих комунікативних навичок. У статті розглядається роль самосвідомості, емоційної регуляції та здатності до співпраці як основи ефективного вирішення конфліктів. Авторка пропонує напрями психологічної профілактики сімейних конфліктів через розвиток емоційної компетентності, навичок слухання, емпатії та асертивної поведінки. Праця містить практичні рекомендації щодо інтеграції знань про адаптаційні механізми у процесі підготовки молодих людей до сімейного життя.

Отже, аналіз праць українських дослідників засвідчує, що проблема сімейного конфлікту активно розробляється у межах сучасної психології, з акцентом на емоційно-поведінкові чинники, типологію конфліктів та шляхи їх подолання. Особлива увага приділяється динаміці подружньої взаємодії, адаптивному потенціалу родини в умовах кризи та профілактиці деструктивних сценаріїв у молодих сім'ях. Разом із тим, питання індивідуально-психологічних стратегій подолання конфлікту, зокрема в умовах соціального стресу чи травматизації, залишається перспективним напрямом подальших досліджень. У цьому контексті важливо звернутися до доробку зарубіжних науковців, які зробили значний внесок у розробку когнітивних і системних моделей сімейного функціонування під впливом зовнішніх криз. Розгляд зарубіжних праць дозволяє розширити аналітичні рамки теми, інтегрувати міждисциплінарні підходи та зрозуміти, як адаптаційні стратегії особистості в сімейному конфлікті розкриваються в міжнародному науковому дискурсі.

Р. Д. Конґер та його колеги в роботі «Economic stress, coercive family process, and developmental problems of adolescents» досліджують вплив економічного стресу на поведінкові моделі у сім'ї та розвиток підлітків [5]. Вони запропонували так звану модель сімейного стресу, яка пояснює, як матеріальні труднощі викликають емоційну напругу у батьків, що своєю чергою призводить до конфліктної або примусової взаємодії з дітьми. Автори доводять, що систематичний тиск зовнішніх факторів знижує адаптивність родини та поглиблює проблеми в емоційній регуляції. У дослідженні підкреслюється важливість внутрішніх ресурсів сім'ї для зменшення негативного впливу соціально-економічних криз. Праця є важливим внеском у розуміння зовнішніх тригерів сімейного конфлікту.

М. К. Фалконьє у статті «Coping with stress in times of crisis: An opportunity for growth» розглядає кризу як шанс для розвитку і зміцнення подружніх відносин [6]. Авторка аналізує стратегії подолання

стресу, які пари можуть використовувати під час життєвих викликів, зокрема війни, хвороби або втрати роботи. Вона підкреслює, що важливу роль у подоланні кризи відіграють емоційна підтримка, здатність до діалогу та спільне прийняття рішень. М. К. Фалконьє також вказує на значення міжособистісної емпатії та психологічної гнучкості як чинників ефективної адаптації. Її праця акцентує увагу на можливості перетворення сімейної кризи на джерело позитивних змін у стосунках.

Б. Р. Карні та Т. Н. Бредбері у статті «The vulnerability-stress-adaptation model of marriage» запропонували модель, що пояснює шлюбні конфлікти як результат взаємодії вразливості особистості, зовнішнього стресу та адаптаційної здатності пари [7]. Автори вважають, що саме спосіб, у який подружжя реагує на стресові події, визначає стійкість їхніх стосунків. У моделі розглядається роль попереднього досвіду, темпераменту та навичок вирішення проблем у формуванні поведінкових реакцій. Дослідники також підкреслюють, що адаптаційні стратегії можна цілеспрямовано розвивати у процесі психотерапії. Їхнє дослідження стало основою для численних клінічних програм підтримки шлюбів.

Г. Прайм, М. Вейд, Д. Т. Браун у праці «Assessing positive adaptation during a global crisis: The development and validation of the Family Positive Adaptation During COVID-19 Scale» описують створення шкали, що вимірює здатність сімей до позитивної адаптації в умовах глобальної кризи [8]. Дослідження базується на матеріалах, зібраних під час пандемії COVID-19, та висвітлює як індивідуальні, так і сімейні чинники стійкості. Автори доводять, що ефективна адаптація пов'язана з оптимізмом, підтримкою всередині сім'ї та навичками регулювання емоцій. Увага приділяється і соціальному контексту, зокрема доступу до ресурсів і стабільності зовнішнього середовища. Праця є прикладом емпіричної перевірки адаптивних механізмів в умовах масштабного стресу.

Ф. Волш у відомій роботі формулює концепцію сімейної резилієнтності як системи процесів, що дозволяють родині успішно долати труднощі та відновлювати функціонування [9]. Авторка підкреслює, що резилієнтність не є статичною характеристикою, а формується у процесі взаємодії, комунікації та спільного розв'язання проблем. У статті наведено практичні принципи, які можуть бути використані у сімейному консультуванні для зміцнення адаптаційного потенціалу. Ф. Волш також акцентує увагу на ролі культурних і ціннісних ресурсів, які формують унікальний спосіб реагування кожної родини. Її концепція набула широкого визнання у терапевтичній практиці й наукових дослідженнях сімей.

Сімейний конфлікт у психологічному контексті розглядається як форма глибокої міжособистісної напруги, що охоплює емоційно значущу сферу життя людини – сімейні взаємини. На відміну від ситуативних суперечок, конфлікти в родині мають

схильність до хроніфікації, повторюваності та накопичення невирішених проблем, що в умовах відсутності конструктивного діалогу переростає у стан психологічної кризи [1]. Криза у такому випадку виявляється у порушенні емоційної рівноваги, руйнуванні взаємної підтримки, втраті відчуття безпеки та довіри в системі «Я – Інший», де «Інший» – це значимий член родини. В. Горбун наголошує, що конфлікти в сім'ї, особливо за умов зовнішніх викликів (наприклад, війни, економічної нестабільності), розкривають рівень адаптивного потенціалу системи, тобто її здатність до внутрішньої перебудови, мобілізації ресурсів і збереження цілісності [2].

Сімейна криза, спричинена конфліктом, впливає на когнітивно-емоційний стан кожного члена родини, погіршуючи загальний психологічний клімат, викликаючи тривожність, депресивні настрої та зниження самооцінки [3]. Особливого загострення ця проблема набуває у подружніх стосунках, де відсутність взаєморозуміння, невміння конструктивно висловлювати потреби або емоції, а також вплив стереотипних гендерних ролей поглиблюють внутрішню кризу. У свою чергу, у молодих сім'ях, де механізми комунікації ще не сформовані, конфлікти часто стають причиною психологічного відчуження, втрати емоційної підтримки та навіть розпаду стосунків [4]. Такі кризи можуть мати наслідки не лише для дорослих, а й для дітей, формуючи у них відчуття небезпеки, нестабільності та викривлену модель взаємин.

У контексті повномасштабної війни в Україні проблема сімейного конфлікту набуває особливої гостроти. Психоемоційне виснаження, втрата житла, вимушене переселення або розлука з рідними посилюють внутрішнє напруження у родинах, що часто стає тригером для конфліктних взаємодій. У таких умовах особливо актуальним є вивчення не лише причин конфліктів, а й механізмів подолання психологічної кризи через розвиток адаптаційних стратегій. Як зазначають зарубіжні дослідники, зокрема Б. Р. Карні та Т. Н. Бредбері, саме здатність до психологічної адаптації визначає, чи стане конфлікт руйнівним, чи перетвориться на точку зростання [7]. М. К. Фалконьє розглядає кризу в подружжі як можливість для зміцнення взаємин за умови спільного подолання стресу та конструктивного копінг-поведінки [6].

Водночас Р. Д. Конґер доводить, що хронічний зовнішній стрес, наприклад економічна нестабільність, сприяє виникненню примусової комунікації в родині, що тільки поглиблює конфлікт і підвищує ризики для психічного здоров'я дітей [5]. У цьому контексті важливою є концепція Ф. Волш, яка пропонує розглядати родину як систему, що володіє потенціалом до резиліентності – здатності відновлюватись після кризи завдяки згуртованості, гнучкості та спільним цінностям [9]. Вивчення сімейного конфлікту як психологічної кризи дозволяє не лише глибше зрозуміти внутрішні механізми міжособистісної напруги, а й окреслити напрямки

психологічної допомоги. Це відкриває перспективи для розробки превентивних та корекційних програм, орієнтованих на розвиток адаптивних стратегій у подружніх парах і родинах, що переживають кризу. Таким чином, сімейний конфлікт у сучасних реаліях – це не лише загроза цілісності сім'ї, а й точка, де починається переосмислення, зростання і психологічна трансформація.

Адаптаційні стратегії особистості є ключовими механізмами психічної регуляції, які дозволяють людині ефективно реагувати на змінні та кризові життєві умови. У психології адаптація розглядається як динамічний процес взаємодії між особистістю та середовищем, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, особистісної цілісності та функціональної активності. Стратегії адаптації є інтегральною частиною копінг-поведінки, тобто свідомих і несвідомих способів подолання стресу, конфлікту, невизначеності або втрати. Ці стратегії базуються на індивідуальних особливостях особистості, її когнітивних установках, емоційній регуляції, мотиваційних прагненнях та досвіді попередньої взаємодії зі складними ситуаціями.

Серед основних класифікацій адаптаційних стратегій виділяють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та когнітивно-рефлексивні. Проблемно-орієнтовані стратегії пов'язані з активними діями, спрямованими на зміну ситуації або її об'єктивних характеристик. Вони притаманні особам із високим рівнем саморегуляції, внутрішнім локусом контролю та орієнтацією на вирішення проблем. Емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на зниженні емоційного напруження без безпосереднього впливу на ситуацію. До них відносять уникання, витіснення, фантазування, емоційне дистанціювання, що частіше зустрічаються у людей із підвищеним рівнем тривожності або з емоційною нестабільністю.

Особливої уваги заслуговують когнітивно-рефлексивні стратегії, що вимагають здатності до усвідомлення внутрішніх станів, аналізу ситуації та формування нових значень. Такі стратегії найчастіше активуються у складних моральних, екзистенційних або сімейних конфліктах, коли особистість змушена переосмислювати цінності, ролі та власну ідентичність. Здатність особистості до гнучкої адаптації багато в чому залежить від її емоційного інтелекту, зокрема вміння розпізнавати власні емоції, керувати ними та використовувати у прийнятті рішень. У цьому контексті важливим є поняття резиліентності – психологічної стійкості, що дозволяє людині не лише долати кризу, а й вийти з неї з новими ресурсами.

Розгляд адаптаційних стратегій у контексті сімейного конфлікту вимагає врахування особистісних чинників, таких як темперамент, стиль прив'язаності, рівень самооцінки та набутий досвід. Наприклад, особистості з домінуванням інтрапунітивної поведінки схильні звинувачувати себе та використовувати стратегії емоційного

самозаглиблення, тоді як екстрапунітивні – схильні до проекції відповідальності на інших і конфліктної активності. У роботі Б. Р. Карні та Т. Н. Бредбері підкреслюється, що саме адаптаційні процеси подружжя виступають критичним чинником стабільності шлюбних стосунків у відповідь на стрес [7]. М. К. Фалконьє вказує, що подолання кризи в родині можливе за умови розвитку партнерських копінг-стратегій, що ґрунтуються на емпатії, емоційній підтримці та відкритій комунікації [6].

Позитивна адаптація в сімейному середовищі передбачає використання конструктивних стратегій – таких як спільне вирішення проблем, планування, саморегуляція, пошук соціальної підтримки. Ці підходи сприяють зменшенню емоційної напруги, збереженню психологічного благополуччя й стабільності у взаєминах. Натомість неконструктивні стратегії – уникання, агресія, ігнорування, ізоляція – поглиблюють кризу, знижують рівень довіри та унеможливають емоційне відновлення. О. Шевчишена зазначає, що у молодих сім'ях важливим завданням є формування таких адаптаційних механізмів через освітні та психопрофілактичні програми [4]. В. Горбун акцентує на тому, що адаптивний потенціал родини є не лише сукупністю особистісних якостей, а й динамічною характеристикою сімейної системи в цілому [2].

Зарубіжні дослідження також підкреслюють роль соціального контексту у формуванні стратегій адаптації. Наприклад, Г. Прайм та інші дослідники довели, що родини, які мають доступ до соціальних ресурсів і мають високий рівень внутрішньої згуртованості, демонструють вищі показники адаптації в умовах глобальної кризи [8]. Це підтверджує гіпотезу про те, що адаптація є не лише особистісним, а й системним процесом. Адаптаційні стратегії можуть варіюватися залежно від культурних норм, очікувань і способів вирішення конфліктів, притаманних певному соціуму. У межах психологічної практики важливо враховувати індивідуальні відмінності в адаптивній поведінці та формувати у клієнтів здатність до вибору найбільш конструктивних стратегій у відповідності до конкретного середовища. У результаті розвиток адаптаційних стратегій особистості є визначальним чинником психічного здоров'я, стійкості до стресу та ефективності міжособистісної взаємодії.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що адаптаційні стратегії є ключовим механізмом психологічного реагування особистості на сімейний конфлікт як кризову ситуацію. Їх ефективність залежить від індивідуальних особливостей, рівня емоційного інтелекту та наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Конструктивні стратегії сприяють збереженню психологічної рів-

новаги та стабільності сімейних стосунків, тоді як деструктивні – поглиблюють конфлікт і ускладнюють його розв'язання. Актуальність дослідження адаптаційних стратегій зростає в умовах соціальних викликів, зокрема війни, яка підвищує рівень стресу в родинях.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому вивченні взаємозв'язку між адаптаційними стратегіями особистості та типами сімейної взаємодії в умовах соціальних криз. Доцільним є проведення емпіричних досліджень із врахуванням гендерних, вікових та культурних особливостей реагування на конфлікт. Також перспективним напрямом є розробка психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток конструктивних копінг-стратегій у сім'ях, що переживають тривалий стрес.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бровко А. Психологія подружніх конфліктів та їх подолання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 11. С. 42–48.
2. Горбун В. Є. Адаптивний потенціал сім'ї в кризових ситуаціях. *Наукові записки кафедри педагогіки і психології*. 2021. Вип. 45. С. 112–118.
3. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та шляхи їх подолання. *Психологія і особистість*. 2020. Вип. 2 (18). С. 150–158.
4. Шевчишена О. В. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї. *Наукові записки. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 57. С. 94–101.
5. Conger R. D., Elder G. H., Lorenz F. O., Simons R. L., Whitbeck L. B. Economic stress, coercive family process, and developmental problems of adolescents. *Child Development*. 1994. 65(2). P. 541–561. <https://doi.org/10.2307/1131401>
6. Falconier M. K. Coping With Stress in Times of Crisis: An Opportunity for Strengthening Family Bonds. In P. Donati (Ed.), *The Family as a Relational Good: The Challenge of Love*. Vatican City: Pontifical Academy of Social Sciences. 2020. P. 267–289. URL: https://www.pass.va/en/publications/acta/acta_23_pass/falconier.html
7. Karney B. R., Bradbury T. N. The vulnerability-stress-adaptation model of marriage. *Journal of Marriage and the Family*. 1995. 57(2). P. 292–305. <https://doi.org/10.2307/353703>
8. Prime H., Wade M., Browne D. T. Assessing positive adaptation during a global crisis: The development and validation of the Family Positive Adaptation During COVID-19 Scale. *Frontiers in Psychology*. 2022. 13. Article 886504. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886504>
9. Walsh F. Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*. 2003. 42(1). P. 1–18. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>