МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Психолого-педагогічний факультет

Кафедра загальної та вікової психології

МЕДІАЦІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

Кваліфікаційна робота студентки

групи ППм-24

ступінь вищої освіти: другий (магістерський)

спеціальності 053 Психологія

Данченко Даніели Олександрівни

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Халік Олена Олександрівна

Кривий Ріг – 2025

Запевнення

Я, Данченко Даніела Олександрівна,

розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

10.10.2025 Д.Данченко

ЗМІСТ

ВСТУП……4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ У ПСИХОЛОГІЇ……...7

1.1. Теоретичні основи медіації у сімейних конфліктах……..7

1.2. Сутність та психологічні підходи до визначення подружнього конфлікту……..9

1.3. Типологія та динаміка подружніх конфліктів……..……...13

1.4. Психологічні механізми та наслідки неконструктивного вирішення сімейних конфліктів……..15

Висновки до першого розділу……..17

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДІАЦІЇ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ……..……...19

2.1.Методологія та організація емпіричного дослідження……19

2.2. Аналіз результатів опитування подружніх пар…… ……22

Висновки до другого розділу…….. 52

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ РОБОТИ З ПОДРУЖНІМИ ПАРАМИ……...55

3.1. Розробка корекційно-розвивальної програми «Медіативний підхід до врегулювання конфліктів у сім'ї»…….55

Висновки до третього розділу…….……...64

ВИСНОВКИ……66

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……69

ДОДАТКИ……..……...72

ВСТУП

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до збільшення числа подружніх конфліктів, що призводить до емоційного виснаження, деструктивної поведінки й розпаду сімейних зв'язків. Така ситуація часто зумовлена впливом соціально-економічної нестабільності, психологічної перевтоми та емоційної закритості, які значно загострюють труднощі у шлюбі, що подружжя не завжди може вирішити самостійно.

Відтак зростає потреба у впровадженні конструктивних підходів до вирішення цих конфліктів. Медіація, як альтернативний механізм врегулювання сімейних конфліктів, здобуває популярність завдяки своїй здатності допомагатисторонам досягати взаємоприйнятних рішень автономно, без залучення зовнішніх арбітрів.

Психологічні аспекти медіації досліджувалися такими вченими, як Г. Гірняк , О. Коваль , М. Кузів , Л. Рибак , Ю. Стельцюк, Урусова О., Л. Шевченко, О. Шепель. H. H. Irving, & M. Benjamin, , E. Katz, F. Keryn , M. Malets, L. Parkinson, M. Roberts.

Об'єктом дослідження є медіація як психологічний феномен.

Предметом дослідження є особливості медіації як ефективного методу вирішення конфліктів у подружжя.

Метою дослідження є оцінка психологічної ефективності медіації щодо врегулювання подружніх конфліктів, обґрунтування її переваг і визначення механізмів впливу на якість взаємодії в парі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи та сутність подружнього конфлікту, його типологію, причини виникнення та роль медіації як методу врегулювання сімейних спорів.

2. Визначити особливості рольових очікувань та самооцінки виконання ролі (домагань) у шлюбі у вибірках чоловіків та жінок за функціональними сферами (згідно з методикою Р.О.Д.). (Фокус на методиці Р.О.Д.).
3. Розробити програму для потенційних клієнтів (подружніх пар) та професійних медіаторів щодо підвищення ефективності медіативного процесу при вирішенні сімейних спорів.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз наукової літератури з тематики медіації, сімейних конфліктів та психологічних аспектів їх вирішення)
- емпіричні (опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях», опитувальник задоволеності шлюбом (за О. Сталіною, Т. Романенко, Г. Бутенко, опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті);
- статистичні (проведення аналізу отриманих даних з метою перевірки їхньої достовірності та визначення ефективності).

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на загальнопсихологічних принципах системності та детермінізму, а також Системному підході до сім'ї (Курт Левін, Мінухін), що розглядає конфлікт як симптом дисфункції (М.М. Павлюк, Н.М. Архипенко; Аналіз сімейних конфліктів). Сутність подружнього конфлікту (за Г.В. Ложкіним, Н.І. Пов'якель; Н.В. Партико) та його типологія вивчаються у контексті соціально-психологічних чинників конфліктів (О.С. Ващенко) та особливостей взаємодії на початковій стадії шлюбу (О.О. Кривич, А.А. Пацула). Психологія сім'ї (Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко) та дослідження психологічного клімату (А. Галичанська) слугують базою для розуміння рольових дисфункцій. Емоційно-психологічні механізми конфлікту розкриваються через призму трансакційного аналізу (Е. Берн) та психоаналізу (З. Фрейд), а також ідей Теорії прихильності (Дж. Боулбі). Прикладну конфліктологію та комунікацію дослідження спирається на роботи В.В. Козлових, О.О. Козлової та О. Кріпич. Ефективність врегулювання спорів обґрунтовується за допомогою принципів

сімейної медіації (О.П. Кондратенко, А.О. Яновський, І.М. Борисенко, В.В. Шевчук, А.В. Сідашева), що розглядається як інструмент переведення деструктивної взаємодії на конструктивний діалог.

База дослідження. Криворізька гімназія №70 Криворізької міської ради. Опитування проводилось серед педагогічних кадрів та технічного персоналу. У дослідженні взяли участь 20 респондентів віком від 28 до 50 років, серед яких чоловіки та жінки були представлені рівною кількістю.

Практична цінність дослідження: результати роботи дозволяють сформувати конкретні рекомендації для практичної діяльності психологів, сімейних консультантів і медіаторів, спрямовані на покращення взаємодії в подружніх стосунках за допомогою медіації.

Структура роботи: магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (43 найменувань), 1 додатку. Основний зміст роботи представлено на 68 сторінках. Робота містить 3 таблиці, 33 рисунка.

Загальний обсяг роботи - 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Теоретичні основи медіації у сімейних конфліктах

Медіація у сімейних конфліктах розглядається як альтернативний спосіб вирішення спорів, що характеризується добровільним, конфіденційним і нейтральним процесом допомоги сторонам для досягнення взаємовигідного порозуміння . Основні принципи медіації — конфіденційність, добровільність, нейтральність і рівноправність сторін — створюють безпечне й довірче середовище, необхідне для ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфлікту.

За визначенням А.О. Яновського [37], медіатор у сімейних спорах виконує роль посередника, який допомагає партнерам усвідомити їхні справжні інтереси та потреби, зосереджуючись не на пошуку винного, а на збереженні та налагодженні ефективних стосунків . Медіація дозволяє уникнути конфронтації та мінімізує емоційну напругу, забезпечуючи підтримку взаємоповаги та готовності до компромісу .

Психологічні аспекти медіації, як зазначає Т.В. Худойкіна, включають розвиток у сторін умінь конструктивного спілкування, емоційної саморегуляції та емпатії, що допомагає запобігти подальшій ескалації конфлікту і зміцнити сімейні зв’язки. З огляду на це, медіація виступає сучасним інструментом, який об’єднує юридичний та психологічний підходи для ефективного вирішення сімейних конфліктів і підтримки психологічного благополуччя родини. [34].

Додатково, А.В. Сідашева [29] та Н.В. Карпова наголошують на дотриманні професійних стандартів сімейної медіації, що визначають перелік компетенцій медіатора і методів роботи з різними ситуаціями, включно зі

складними випадками та участю третіх осіб. Підтримка цих стандартів підвищує якість послуги і довіру до процесу медіації .

Медіація у сімейних конфліктах є не лише механізмом розв’язання спорів, але й важливим інструментом підтримки психологічного здоров'я і емоційного благополуччя учасників. За словами І.М. Борисенко (2024), цей процес дозволяє сторонам відновити ефективне спілкування, знизити рівень стресу і емоційної напруги, що позитивно впливає на загальний клімат у родині [2]. Таким чином, медіація допомагає формувати нові моделі взаєморозуміння і співпраці.

Згідно з дослідженнями В.В. Шевчук (2023), принципи конфіденційності, незалежності медіатора та рівноправності сторін забезпечують довіру і відкритість учасників до обговорення найтонших аспектів стосунків, створюючи умови для глибокого розуміння один одного і спільного пошуку рішень [35]. Це підкреслює важливість спеціалізованої підготовки медіаторів у сфері сімейної психології.

Крім того, О.А. Медведєва (2022) відзначає, що медіація сприяє збереженню сімейних стосунків, допомагаючи сторонам сконцентруватися не на конфлікті як такому, а на майбутньому розвитку їхніх взаємин, що позитивно впливає на психологічний стан учасників і стабільність сім'ї [17].

Медіація у сімейних конфліктах зумовлена здатністю сприяти відновленню порушеного діалогу і формувати міжособистісні взаємини, які базуються на взаємній повазі і довірі. Згідно з дослідженнями А.О. Яновського (2021), медіація як процедура дозволяє не лише ефективно вирішувати конкретні конфлікти, але й сприяє зростанню емоційної компетентності учасників, що має довготривалий позитивний вплив на сімейну систему [37].

Стандартизація медіаційної діяльності, про що пише А.В. Сідашева (2024), визначає чіткі етичні та професійні рамки, у межах яких медіатор діє, забезпечуючи дотримання прав сторін і захист їхніх інтересів. Такий підхід є запорукою якості послуг і гарантією захисту інформації, що особливо важливо у сімейних спорах [30].

Психологічна складова сімейної медіації полягає в активній роботі з емоціями сторін. В.В. Шевчук (2023) підкреслює важливість навчання клієнтів навичкам емоційної саморегуляції й емпатійного сприйняття, що допомагає уникати "токсичних" моделей поведінки і сприяє збереженню родинних зв’язків [36].

За результатами аналізу О.А. Медведєвої (2022), сімейна медіація також має соціальний вимір, оновлюючи соціальні ролі і норми поведінки в сім’ї, що сприяє адаптації до змін у суспільстві та підвищенню якості життя сімей [17].

Таким чином, теоретичні основи медіації у сімейних конфліктах формують основу для її практичного застосування як ефективного засобу відновлення взаєморозуміння і конструктивної взаємодії в сімейних системах.

1.2. Сутність та психологічні підходи до визначення подружнього конфлікту

Виникнення конфлікту вимагає двох ключових умов: по-перше, усвідомлення конкуруючими сторонами несумісності їхніх цілей та інтересів; по-друге, перехід від усвідомлення до активної протидії або реальних дій, спрямованих на перешкоджання супернику.

У психології визначають конфлікт як *«протиріччя, яке важко розв'язати, пов'язане з гострими емоційними переживаннями»* [5].

У соціологічному словнику висвітлено наступне визначення конфлікту: *«Конфлікт – це граничний випадок загострення соціальних протиріч, що виражається в зіткненні різних соціальних спільнот - класів, націй, держав, соціальних груп, соціальних інститутів тощо, обумовленому протилежністю або істотною відмінністю їх інтересів, тенденцій розвитку»* [6].

Динаміка сім'ї постійно створює протиріччя між індивідуальними потребами її членів та вимогами сімейної системи. Цей конфлікт інтересів, який може виявлятися щодня у побутових чи глибоко емоційних питаннях, є

невід'ємною частиною життя. Однак, якщо сім'я не опановує механізми вирішення цих постійних суперечностей, їхня природність швидко перетворюється на джерело ворожості та руйнування стосунків

У психологічній науці подружній конфлікт розглядається через призму різних теоретичних підходів, які допомагають змінити його сутність і механізми. Один із ключових підходів — системний, який трактує подружні стосунки як динамічну систему, де конфліктує результатом взаємодії елементів цієї системи. також, за системним підходом, конфлікти забезпечують через дисбаланс у сімейній динаміці, і їхнє рішення вимагає зміни батьківської взаємодії [24]. Цей підхід підкреслює, що індивідуальні проблеми партнерів не ізольовано, а взаємопов'язані із загальною структурою стосунків.

Наприклад, класик системної психології Курт Левін вважав конфлікт результатом дисбалансу у системі, що вимагає цілісного підходу до сімейних взаємин [15]. Відомий психолог Мюррей Боулз звертав увагу на значення специфічних особистісних характеристик партнерів, які можуть як провокувати, так і поглиблювати конфліктну ситуацію. Інший важливий внесок зробив Ерік Берн, автор теорії трансакційного аналізу, який виділяв психологічні “ігри” як механізми підтримки конфліктів у стосунках, що може призводити до повторюваних та деструктивних патернів взаємодії [8]. Ці психологічні ігри часто мають корені у минулому досвіді партнерів і формуються як захисний механізм проти емоційного болю. Також слід згадати концепції Зигмунда Фрейда щодо ролі несвідомих процесів та внутрішніх конфліктів, які підсилюють зовнішнє конфліктування подружжя. Фрейд наголошував, що багато конфліктів мають глибинні психологічні причини, пов’язані із несвідомими почуттями і страхами, що вимагає спеціалізованих психотерапевтичних втручань [9].

Психологічні підходи до визначення подружнього конфлікту базуються на різних теоріях, які розглядають його як мультифакторне явище. Один з

ключових аспектів – це аналіз причин та механізмів конфлікту, що дозволяє диференціювати його від звичайних суперечок.

Наприклад, у *рамках біхевіорального підходу,* конфлікт трактується як результат неадекватних патернів поведінки, де партнери реагують на подразники через негативне підкріплення або уникнення [31]. Цей підхід акцентує увагу на спостережуваних діях, таких як критика чи відмова від діалогу, і пропонує стратегії модифікації поведінки для зменшення ескалації.

Когнітивний підхід, який фокусується на спотворених переконаннях та інтерпретаціях, що лежать в основі конфлікту. Згідно з цим підходом, подружній конфлікт виникає через дисонанс у когнітивних схемах партнерів, наприклад, коли один партнер сприймає критику як особисту атаку, тоді як інший бачить її як конструктивну зворотну зв'язку [40]. Цей підхід підкреслює роль ірраціональних думок, таких як генералізація чи катастрофізування, і пропонує когнітивно-поведінкову терапію для перебудови мислення. Емпіричні дані вказують, що пари з високим рівнем когнітивної гнучкості мають кращі шанси на розв'язання конфліктів.

Системний підхід розглядає подружній конфлікт як частину більшої сімейної динаміки, де індивідуальні проблеми взаємодіють з контекстом відносин. Цей підхід, започаткований у роботах Курта Левіна, трактує конфлікт як результат дисбалансу в системі, де партнери функціонують як взаємозалежні елементи [41].

Наприклад, конфлікт може посилюватися через цикли негативної взаємодії, такі як «взаємне звинувачення», що підриває довіру. Системна сімейна терапія пропонує втручання на рівні всієї системи, а не лише індивідів, для відновлення балансу.

Емоційний підхід акцентує увагу на афективних аспектах конфлікту, розглядаючи його як прояв незадоволених емоційних потреб. Згідно з теорією прихильності Джона Боулбі, подружній конфлікт часто виникає через страх залишення або незахищеності, що корениться в ранніх досвідах [39]. Емпіричні дослідження показують, що пари, які розвивають емоційну

інтелектуальність, зменшують інтенсивність конфліктів і підвищують задоволеність відносинами. Цей підхід пропонує, що конфлікти можуть бути розв'язані через емоційну регуляцію та емпатію, як це демонструє емоційно-фокусована терапія.

Зміст подружніх конфліктів детерміновано структурними компонентами [19]:

- психологічними особливостями суб’єктів конфлікту;
- причинами виникнення конфлікту;
- специфікою конфліктної ситуації;
- особливостями конфліктної взаємодії,;
- умовами виникнення,протікання і завершення конфлікту.

Тобто подружній конфлікт є індикатором сутності взаємин, розкриваючи наявні проблеми. Його хронізація часто пояснюється дезадаптацією — станом, коли звичайна захисна реакція на стрес стає стійкою і тривалою. Цей затяжний характер протистояння може непомітно руйнувати внутрішню гармонію навіть тих сімей, які зовнішньо здаються благополучними.

Тому на нашу думку, подружній конфлікт слід розглядати як зовнішню форму вираження дезадаптивної поведінки пари, яка зумовлена наявністю у подружжя різноманітних типів дисфункціональних реакцій на стрес, зміни або взаємні очікування. Поведінка, що сигналізує про відмову від діалогу (наприклад, «грюкнути дверима»), належить до деструктивних дезадаптивних механізмів, оскільки її основною метою є ескалація конфлікту та припинення взаємин.

Дезадаптивні реакції типу «грюкнути дверима» є деструктивними, оскільки містять установку на розрив відносин. Подібний розрив може виражатися в категоричному судженні про неможливістьподальших відносин, образливих і таких, що принижують висловлювання з метою завдати болю, що Така поведінка часто супроводжується вербальною агресією: проголошенням ультиматумів щодо розлучення; застосуванням принизливої лексики та

винесенням на поверхню давніх невирішених проблем чи взаємних звинувачень.

Отже, сутність подружнього конфлікту полягає в його комплексній природі, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, а психологічні підходи надають інструментарій для його аналізу та управління. Ці підходи не є взаємовиключними, а радше доповнюють один одного, дозволяючи фахівцям розробляти індивідуальні стратегії втручання.

1.3. Типологія та динаміка подружніх конфліктів

Подружні конфлікти виступають одним із найскладніших соціально-психологічних явищ у сімейному житті, що характеризуються різноманітністю форм, глибиною причин та різними динамічними процесами, які супроводжують їх розвиток.

Класифікація подружніх конфліктів базується на ряді критеріїв, серед яких ключовими є суб'єкти конфлікту та джерела його виникнення. За суб'єктами розрізняють конфлікти між подружжям, між батьками і дітьми, а також між іншими членами сім'ї. Важливо враховувати, що в кожній із цих груп притаманні свої особливості конфліктної взаємодії [10].

За причинами виникнення конфлікти поділяють на ціннісні, позиційні, сексуальні, емоційні й побутові *(Таб. 1.1) [18].*

Типологія подружніх конфліктів розкриває психологічний зміст їх виникнення і включає структурні компоненти особистісних характеристик партнерів, їх мотивацій, а також характеру взаємодії.

Роботи М.М. Павлюка та Н.М. Архипенка наголошують на тому, що типовими є конфлікти, які виникають через незадоволені базові потреби, моральні і психологічні дефекти, а також розбіжності у правах і обов'язках подружжя. Наприклад, рівень емоційної холодності або нехтування потребами партнера суттєво впливає на тривалість і глибину конфлікту [19].

Таблиця 1.1.

Поділ подружніх конфліктів згідно причин виникнення

Причина виникнення	**Опис**
Ціннісні конфлікти	спричинені розбіжностями у переконаннях та життєвих пріоритетах
Позиційні конфлікти	боротьба за роль лідера в сім'ї
Сексуальні конфлікти	спричинені психосексуальною несумісністю
Емоційні конфлікти	незадоволенням потреб у підтримці та увазі
Побутові конфлікти	стосуються розподілу домашніх обов'язків

Крім того, неврегульованість ролей і відповідальностей у сім'ї може призводити до хронічних непорозумінь, що потребує окремого психокорекційного втручання.

Динаміка подружніх конфліктів (Рис. 1.1.) передбачає перехід через декілька стадій, кожна з яких має свої особливості й ризики [23]:

1) Латентна фаза характеризується прихованим накопиченням незадоволень і напруги без зовнішніх проявів.
2) Загострення — відкритий конфлікт, що характеризується активними суперечками, емоційним вираженням незгод.
3) Кульмінація — найвищий рівень напруги, що може призводити до критичних ситуацій і поглиблення розриву стосунків.
4) Період розв'язання є ключовим: або настає порозуміння і примирення, або конфлікт хронізується, погіршуючи якість життя пари.
5) Завершальна фаза веде до або стабілізації й відновлення відносин, або до остаточного руйнування сім'ї.

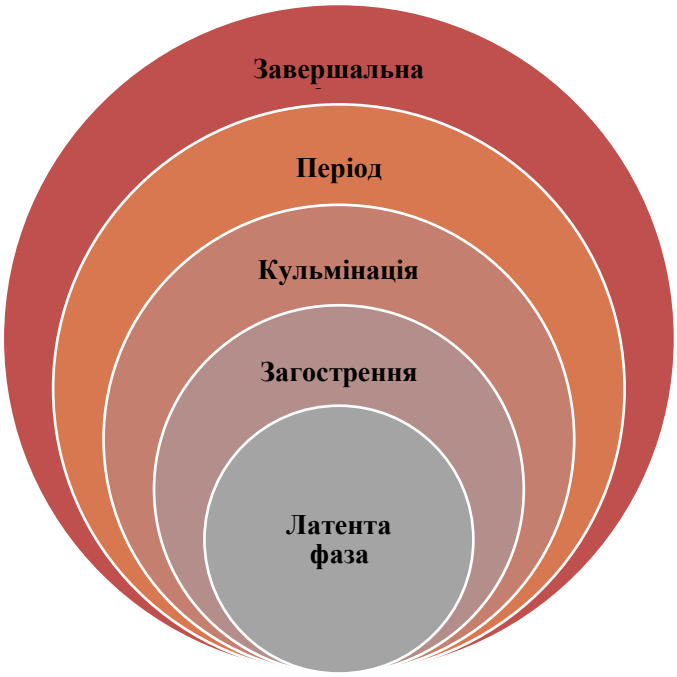

Рис. 1.1. Фази динаміки подружніх конфліктів

Отже, сучасні дослідження підтверджують, що подружні конфлікти є важливим показником психологічного клімату в сім'ї, розкриваюси глибокі внутрішні проблеми і дисбаланс. Вступ у конструктивний діалог і здатність подолати дезадаптивні реакції мають вирішальне значення для збереження здорових відносин.

1.4. Психологічні механізми та наслідки неконструктивного вирішення сімейних конфліктів

Неконструктивне вирішення сімейних спорів є однією з головних причин погіршення психологічного клімату в родині та виникнення тривалих конфліктів, які негативно впливають на емоційний стан її членів і розвиток сімейних взаємин.

Основні психологічні механізми неконструктивного вирішення включають накопичення негативних емоцій, таких як злість, образа, розчарування, що поступово формують емоційні бар'єри між партнерами. Це призводить до зниження емпатії, погіршення комунікації та посилення

дистанційованості у стосунках. Часто виникають деструктивні патерни поведінки, зокрема уникнення діалогу, пасивна агресія або відкриті прояви ворожості [16], [3].

Суттєвим фактором є обмеження можливості вільного самовираження в парі, а також відсутність навичок конструктивної комунікації. Це створює умови для накопичення нерозв'язаних суперечок і формування негативної спіральної динаміки конфлікту. За відсутності бажання або вміння шукати компроміси, конфлікт набирає хронічного характеру, що поглиблює емоційний розрив між подружжям [18].

Особливу роль відіграє порушення довіри та відкритості у сімейному спілкуванні, що супроводжується низьким рівнем саморозкриття та невербальних проявів емоцій. Це погіршує психологічний клімат родини, призводить до емоційного виснаження партнерів і, як наслідок, до посилення конфліктних ситуацій.

Наслідки неконструктивного вирішення сімейних спорів стосуються не лише якості подружніх відносин, а й психічного здоров'я учасників сім'ї.

Часті конфлікти викликають:

- посилення тривожності;
- формування депресивних станів;
- порушення соціальної адаптації;
- негативний вплив на формування психологічного клімату в сім'ї загалом.

Неможливість врегулювати конфлікти адекватно може призводити до дезінтеграції сім'ї, зниження рівня життя та погіршення соціально-поведінкових моделей у потомстві [13].

Дослідники, такі як Олександр Кріпич, підкреслюють, що негативний досвід комунікації, накопичення образ і невирішених суперечок створює сприятливий ґрунт для посилення психологічних травм та розвитку дезадаптивних моделей поведінки у сім'ї [14]. Крім того, Олена Ващенко акцентує увагу на соціально-психологічних чинниках, які впливають на сімейні конфлікти, зазначаючи, що підвищений рівень стресу і низький

соціальний ресурс родини часто сприяють переходу конфліктів у хронічну фазу [4].

Отже, психологічні механізми неконструктивного вирішення спорів проявляються у вигляді емоційних бар'єрів, порушень комунікації та деструктивних моделей поведінки, що зумовлюють глибокі соціально-психологічні наслідки для сімейної системи. Ефективна робота над зміною цих механізмів, розвиток навичок діалогу та емоційної регуляції є ключем до запобігання руйнівним наслідкам сімейних конфліктів.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено комплексний аналіз сутності та типології подружнього конфлікту, що створює необхідну теоретичну базу для дослідження медіації. Конфлікт визначено як багатофакторний соціально-психологічний феномен, що є гострим зіткненням несумісних цілей, інтересів або цінностей подружжя. Його виникнення вимагає не лише об'єктивної суперечності, але й усвідомлення протилежності та переходу до активної взаємодії. Сучасна психологія розглядає конфлікт через призму системного (як симптом дисфункції гомеостазу), когнітивно-поведінкового (як результат неадекватних комунікативних патернів) та емоційного (як прояв незадоволених потреб у прихильності) підходів.

Класифікація конфліктів за ціннісним, позиційним, емоційним та побутовим критеріями демонструє їхню різноманітність і дозволяє диференціювати методи роботи. Динаміка конфлікту, що проходить через латентну фазу, загострення, кульмінацію та період розв'язання, підкреслює важливість своєчасного втручання для запобігання його хронізації.

Доведено, що ключовим механізмом хронізації конфлікту є дезадаптація, яка виражається у стійких деструктивних реакціях (наприклад, уникнення, пасивна чи вербальна агресія). Такі неконструктивні стратегії призводять до формування емоційних бар'єрів, хронічної ворожості та

значного погіршення психологічного благополуччя членів сім'ї, провокуючи тривожні та депресивні стани.

Теоретичний аналіз підтверджує актуальність пошуку ефективних, психологічно орієнтованих методів врегулювання сімейних спорів, які були б здатні перервати цикл дезадаптивних реакцій і відновити конструктивну комунікацію. Саме такою альтернативою, що базується на принципах діалогу та самовизначення, є медіація, до аналізу сутності та ефективності якої ми переходимо у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2. МЕДІАЦІЯ ЯК АЛЬТЕРНАТИВНИЙ МЕТОД ВРЕГУЛЮВАННЯ СІМЕЙНИХ СПОРІВ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Цей розділ присвячений практичній частині дослідження, метою якої є виявлення потреб подружніх пар у конструктивному врегулюванні конфліктів та розробка ефективної програми психокорекційної роботи на основі медіативних підходів. Враховуючи теоретичні положення, розглянуті в попередніх розділах, особлива увага приділяється визначенню психологічних механізмів конфліктної взаємодії, виявленню типових моделей поведінки та рівня задоволеності шлюбом у подружніх пар.

Емпіричне дослідження спрямоване на:

1. Оцінку характеру та інтенсивності подружніх конфліктів, їх динаміки та специфіки проявів.
2. Виявлення рівня потреб у психологічній підтримці та розвитку навичок конструктивного вирішення суперечок.
3. Аналіз ефективності існуючих підходів медіації у сімейному контексті та адаптацію їх до конкретних потреб пар.

Для досягнення поставлених завдань застосовуються методики психологічного тестування, опитувальники та аналіз отриманих даних з використанням кількісних та якісних підходів. Емпірична частина дослідження дозволяє не лише підтвердити теоретичні положення про ефективність медіації у сімейних конфліктах, але й розробити практичні рекомендації та програму роботи з подружніми парами, спрямовану на підвищення рівня конструктивної взаємодії та задоволеності шлюбом.

Таким чином, Розділ 2 виступає логічним продовженням теоретичного аналізу, представлений у розділі 1, і спрямований на перевірку гіпотез дослідження та практичну апробацію методів медіаційного втручання у сімейні конфлікти.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей комунікативної взаємодії подружніх пар, аналіз типових моделей поведінки у конфліктних та побутових ситуаціях, а також оцінку рівня задоволеності шлюбними стосунками. Основна мета полягала у з'ясуванні психологічних потреб подружжя щодо конструктивного вирішення конфліктів і визначенні напрямів подальшої психокорекційної та медіаційної роботи.

Для реалізації цієї мети були поставлені такі завдання:

1. Визначити профіль використання стратегій поведінки у конфлікті (співпраця, компроміс, змагання, уникнення, пристосування) кожним із партнерів.
2. Оцінити рівень готовності подружніх пар до компромісу та спільного вирішення конфліктів.
3. Проаналізувати характер емоційного реагування та специфіку взаємодії подружжя в умовах конфліктних і побутових стресових ситуацій.
4. Проаналізувати рівень задоволеності шлюбом, емоційної підтримки та довіри у сім'ї.
5. Узагальнити результати для подальшого формування рекомендацій щодо розвитку ефективної комунікації та медіаційного супроводу.

Об'єктом дослідження виступали подружні пари, які перебувають у шлюбі від 1 до 20 років. У дослідженні взяли участь 20 респондентів віком від 28 до 50 років, серед яких чоловіки та жінки були представлені рівною кількістю.

Предметом дослідження є психологічний зміст рольових очікувань і домагань подружжя як чинників їхньої конфліктної поведінки та комунікації у шлюбних стосунках.

Для досягнення поставленої мети було застосовано три взаємопов'язані методики та одна анкет:

1. Анкета для з'ясування обізнаності учасників щодо методів та механізмів медіації.

2. Опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (32 питання, адаптований у Google Forms) — методика спрямована на визначення особливостей поведінки партнерів під час конфліктів, їхніх реакцій на незгоду, готовності визнавати помилки, шукати компроміс та спільно вирішувати проблеми. Питання охоплювали такі сфери: побут, фінанси, виховання дітей, соціальні контакти та дозвілля.

3. Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті (30 питань) — дозволяє оцінити стиль поведінки людини в конфліктних ситуаціях, коли інтереси двох осіб виявляються несумісними. Він базується на двох вимірах: наполегливості (ступінь, з якою особа захищає власні інтереси) та співпраці (ступінь врахування інтересів інших). За цими параметрами визначають п'ять типів поведінки у конфлікті: уникнення, суперництво, компроміс, співпраця і поступливість.

4. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) розроблена О. Волковою та Г. Трапезніковою —дозволяє оцінити ставлення чоловіка і жінки до таких аспектів, як сексуальні стосунки, спільність, батьківські обов’язки, професійні інтереси, побутове обслуговування, моральна і емоційна підтримка, зовнішня привабливість партнера.

Застосування цих методик дозволяє поєднати кількісний і якісний підхід, оскільки перша методика фіксує конкретні типи поведінки у різних ситуаціях, друга — загальний рівень задоволеності та психологічного комфорту, а третя— дозволяє оцінити стилі поведінки у конфлікті.

Організація дослідження

Емпіричний етап включав три послідовні етапи:

1. Підготовчий етап:

- розробка та адаптація анкет під конкретні життєві ситуації;
- створення Google Forms;
- інструктаж учасників щодо мети та правил заповнення анкет;

- забезпечення анонімності та конфіденційності відповідей.

2. Основний етап:
   - проведення онлайн-опитування протягом двох тижнів;
   - нагадування респондентам про необхідність повного і об’єктивного заповнення анкет.
3. Аналітичний етап:
   - узагальнення результатів у відсотках і категоріях відповідей;
   - побудова діаграм і графіків для наочності;
   - якісний аналіз типових моделей поведінки, інтерпретація відкритих відповідей.

Зібрані дані піддавалися кількісній та якісній обробці: *кількісна обробка* передбачала підрахунок частоти вибору кожного варіанту відповіді та відображення результатів у відсотках, що дозволило виявити домінуючі тенденції поведінки. *якісний аналіз* полягав у систематизації типових стратегій взаємодії партнерів, інтерпретації їхніх дій у конфліктних і побутових ситуаціях та виявленні психологічних бар’єрів у спілкуванні.

2.2. Аналіз результатів опитування подружніх пар

Емпіричне дослідження дозволило виявити особливості комунікативної взаємодії подружніх пар, їхні реакції на конфліктні ситуації, готовність до компромісу, рівень емоційної підтримки та задоволеності шлюбом. Для цього було застосовано три вищезазначені взаємопов’язані методики.

У досліджені взяли участь 20 осіб (10 подружніх пар) віком від 28 до 50 років (див. Рис. 2.1).

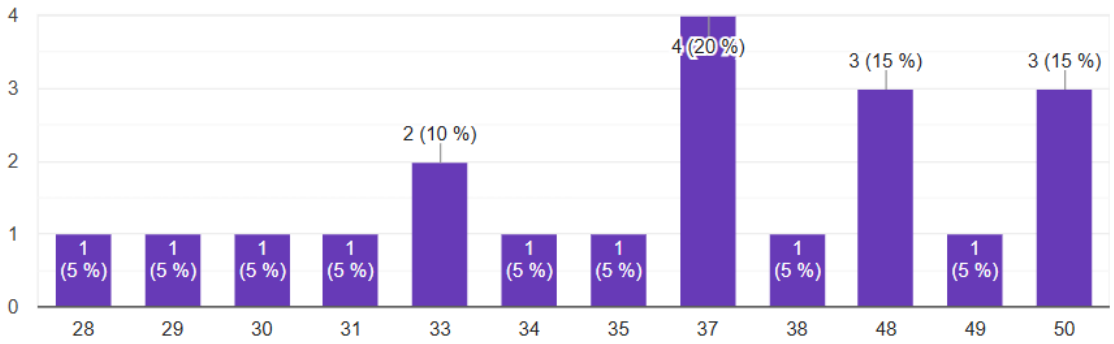

Рис. 2.1 Віковий розподіл вибірки.

У питанні, що відображає кількість повних років, які респонденти перебувають у шлюбі, показує розподіл відповідей серед 20 опитаних. Розподіл є неоднорідним: найбільша частка респондентів (4 особи, або 20%) перебуває у шлюбі 13 років, що є єдиним піковим показником у вибірці. Решта зазначених періодів (4, 5, 6, 7, 10, 11, 14 та 15 років) демонструють однакову, але значно меншу частоту — по 2 респонденти на кожен період, що становить 10% на категорію. Таким чином, 13-річний стаж є найбільш поширеним у вибірці, тоді як інші періоди від 4 до 15 років зустрічаються з однаковою, але меншою частотою. (див. Рис. 2.2).

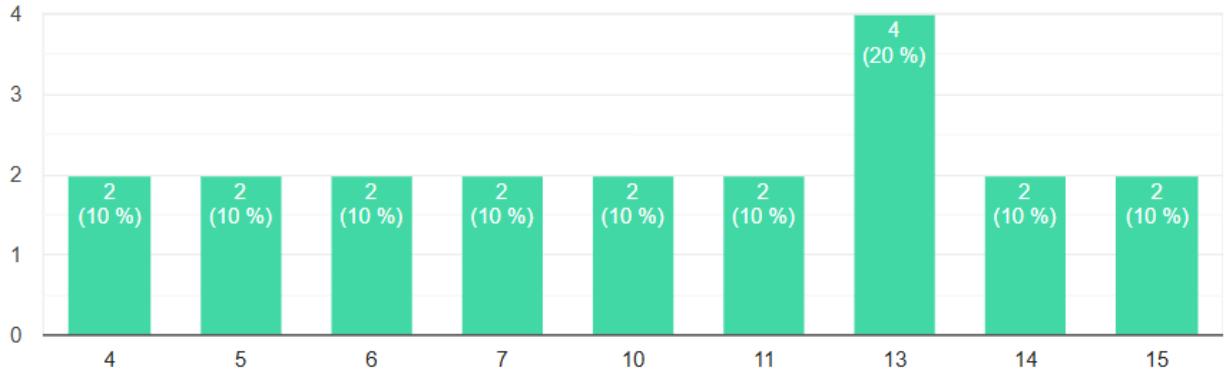

Рис. 2.2 Кількість років у шлюбі.

Питання яке відображає оцінку респондентами своїх сімейних взаємин, свідчить про домінуючу негативну або помірну оцінку стосунків. Найбільша частка опитаних, що становить 60%, оцінила свої взаємини як "Не дуже гарні" (помаранчевий сектор). Решта респондентів, а саме 40%, визначили свої

стосунки як "Гарні" (червоний сектор). Жоден з учасників опитування не обрав варіанти "Дуже гарні" або "Погані" (синій та зелений сектори відсутні), що вказує на відсутність крайніх позитивних чи негативних оцінок, але підкреслює значне переважання незадовільних взаємин у вибірці. (рис.2.3)

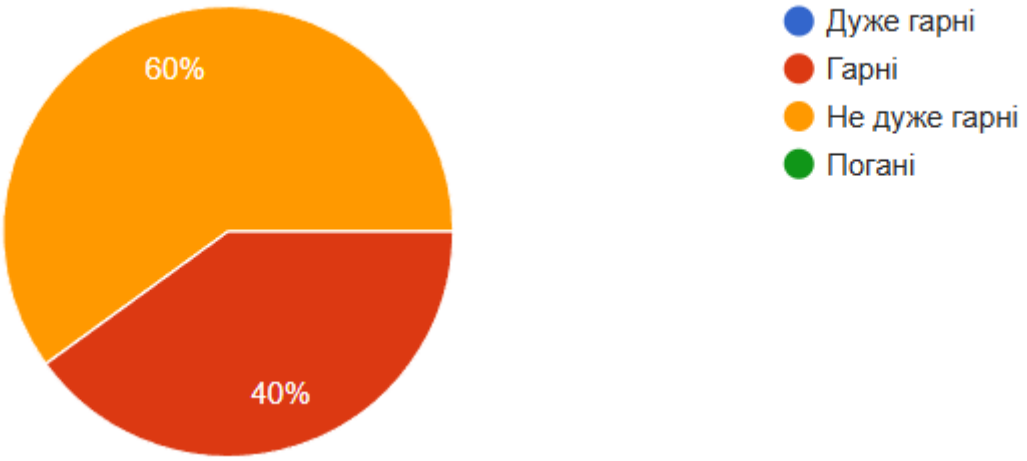

Рис. 2.3 Оцінка сімейних взаємин

На питання,що відображає частоту обговорення складнощів або проблем у сім'ї серед 20 респондентів, свідчить про переважно ситуативний підхід до вирішення труднощів. Найбільша частка опитаних (70%) зазначила, що обговорює проблеми "Іноді" (червоний сектор). Решта респондентів розділилися порівну: 15% відповіли "Так" (синій сектор), вказуючи на регулярне обговорення, і 15% відповіли "Ні" (помаранчевий сектор), що свідчить про уникнення обговорень. Це підкреслює, що хоча більшість сімей не ігнорує проблеми повністю, активне та постійне обговорення не є домінуючою нормою.(див. рис.2.4).

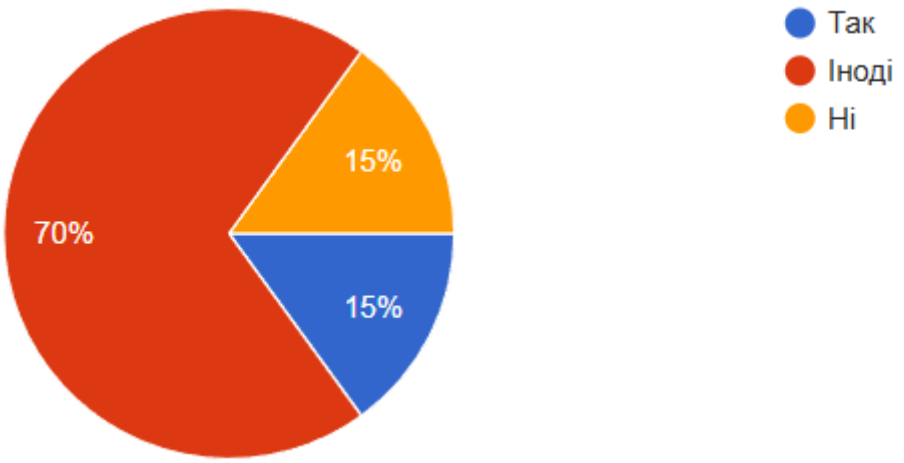

Рис. 2.4 Обговорення складнощів і проблем у подружжі.

Питання, що відображає частоту виникнення сімейних сварок, свідчить про високий рівень конфліктності у вибірці. Переважна більшість опитаних, що становить 75%, повідомила, що сварки виникають "Інколи" (червоний сектор). Значна частина, а саме 25%, зазначила, що сварки виникають "Часто" (синій сектор). Жоден з респондентів не обрав варіанти "Дуже рідко" або "Ніколи" (помаранчевий та зелений сектори відсутні), що вказує на те, що конфлікти є регулярною або частою складовою взаємин у всіх досліджуваних сімейних парах.(рис. 2.5).

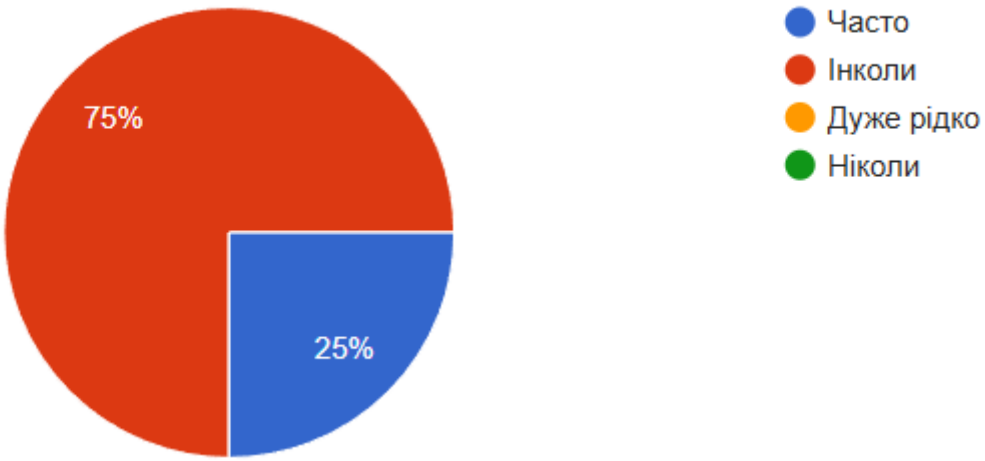

Рис. 2.5 Результати опитування, щодо виникнення сварок.

Розподіл відповідей є вкрай неоднорідним через велику кількість унікальних або майже унікальних відповідей. Найбільш поширеною стратегією є уникнення/ігнорування, що виражено у відповіді "Ніяк" (зафіксовано як "не розмовляємо просто один з одним", "перестаємо розмовляти" та "не вирішуємо, просто не розмовляємо" та об'єднано у 5 випадках, або 25%). Всі інші стратегії, включаючи спроби комунікації ("говоримо один з одним", "проговорюємо все", "намагаємось говорити", "спілкуємось", "сідаємо і спілкуємось") та повне уникнення ("ідемо у різні кімнати", "розходимось по різним кімнатам"), були обрані лише 1 раз кожна (що становить по 5%), або були записані респондентами як унікальні варіанти, що вказує на відсутність єдиної конструктивної моделі вирішення конфліктів у більшості опитаних пар. (рис. 2.6).

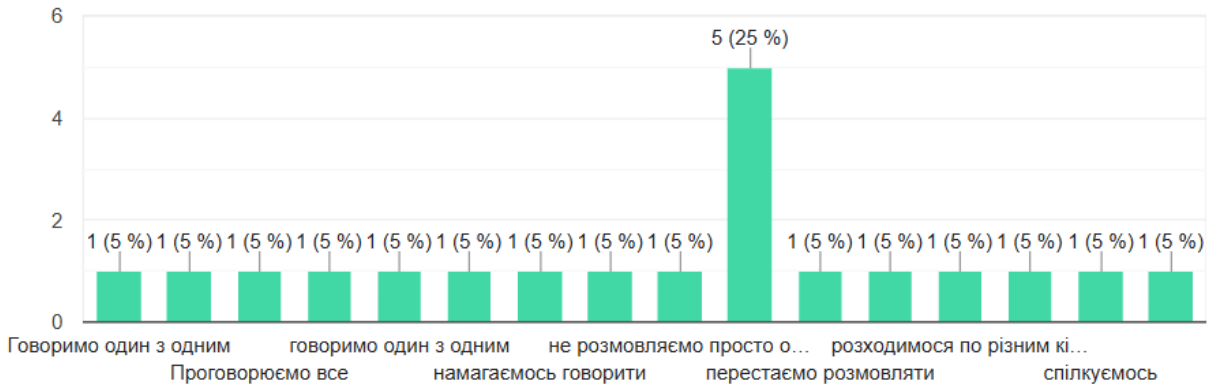

Рис. 2.6 Результати за питанням як респонденти вирішують свої суперечки.

Відповідь на питання, що відображає частоту роздумів про розлучення серед респондентів, свідчить про високу поширеність таких думок у вибірці, хоча більшість не розглядає це постійно. Найбільша частка опитаних, що становить 45%, відповіла "Ніколи" (помаранчевий сектор), тоді як майже така ж велика частка, 40%, замислювалася про розлучення "Рідко" (червоний сектор). Найменша група, що становить 15%, відповіла "Так" (синій сектор), вказуючи на регулярність таких думок. Це показує, що хоча більшість пар (85%) або ніколи не думала про розлучення, або думала про це рідко, значна частина (55%) все ж допускала таку думку. (рис. 2.7).

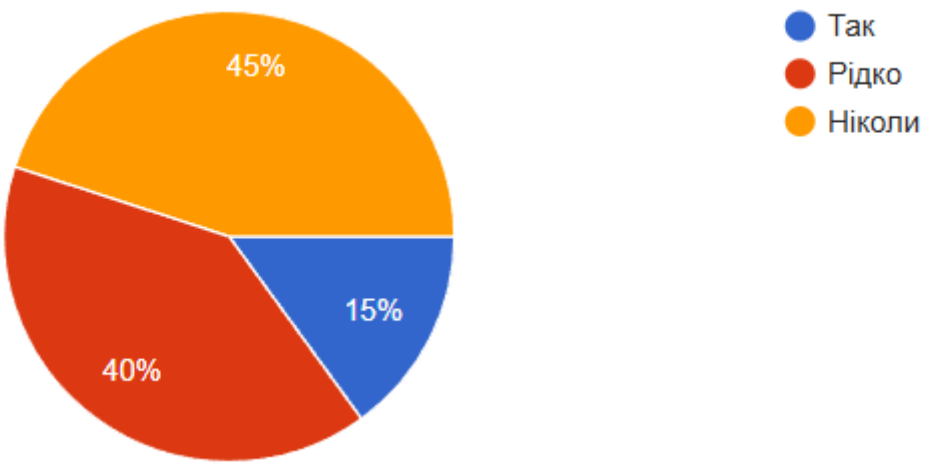

Рис. 2.7 Розподіл відповідей на питання “Чи замислювалися Ви коли небудь про розлучення?».

Рисунок 2.8, що відображає причини, які зупинили респондентів (загалом 10 відповідей) від розлучення, показує, що визначальним чинником є діти. Найбільша частка відповідей, а саме 4 особи (40%), назвала причиною саме "діти" (у множині), тоді як ще 2 особи (20%) зазначили "дитина" (у однині). Таким чином, фактор дітей сукупно становить усіх причин. Решта причин, які включають "осуд оточуючих", "прив'язаність", "родина" та "сім'я", були обрані лише 1 раз кожна, складаючи по від загальної вибірки, що підкреслює їхню значно меншу вагу порівняно з дітьми.

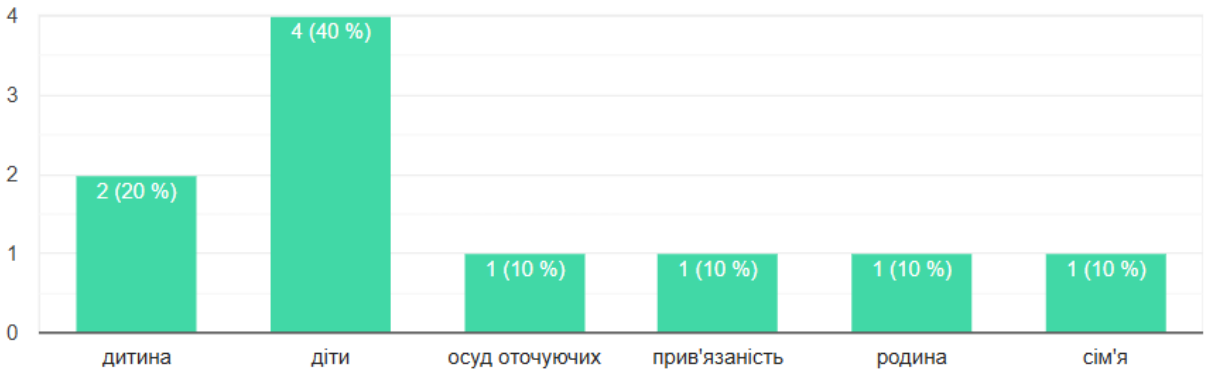

Рис. 2.8 Відповідь з приводу причин які зупинили респондентів від розлучення.

Відповіді, що відображають обізнаність респондентів про метод вирішення конфліктів за участю нейтральної третьої сторони (опис медіації), свідчить про низький рівень поінформованості у вибірці. Переважна більшість опитаних, а саме 55%, відповіла “Ні, чую вперше" (червоний сектор). Менша частина, що становить 45%, відповіла "Так, знаю" (синій сектор), демонструючи певну обізнаність. Це вказує на те, що більше половини досліджуваних не знайомі з основними принципами медіації, що підтверджує актуальність інформаційної роботи у цій сфері. (рис.2.9).

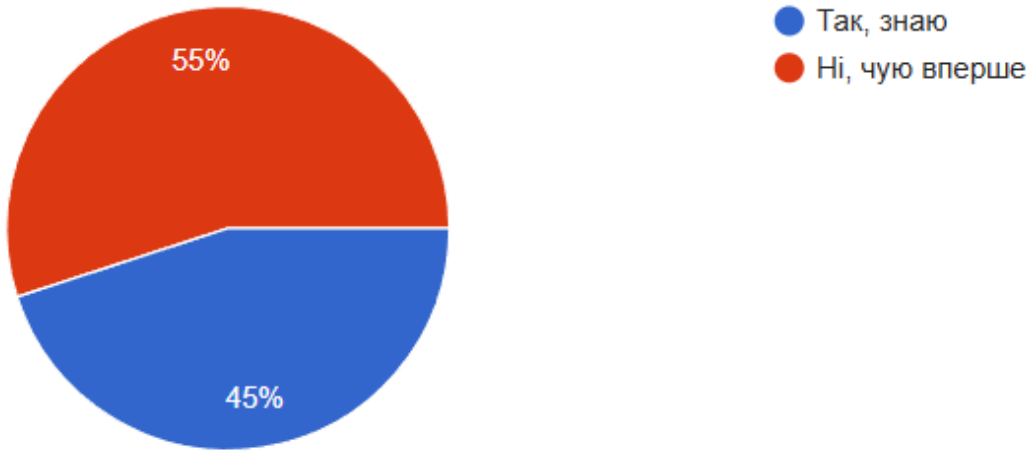

Рис 2.9 Обізнанність щодо медіації.

На рисунку 2.10 респонденти висловили свою думку щодо необхідності впровадження альтернативних методів вирішення сімейних конфліктів, демонструє надзвичайно високу підтримку цієї ідеї. Переважна більшість опитаних, що становить 60%, відповіла "Скоріше так, ніж ні" (червоний сектор). Значна частина, а саме 20%, відповіла категорично "Так" (синій сектор). Таким чином, 80% респондентів повністю або частково підтримують впровадження таких методів. Заперечують цю необхідність або сумніваються лише невеликі групи: "Скоріше ні, ніж так" та "Повністю не згоден/згодна" отримали по 10% відповідей кожна, що свідчить про майже одностайне визнання потреби у нових підходах до врегулювання сімейних спорів. (рис.2.10).

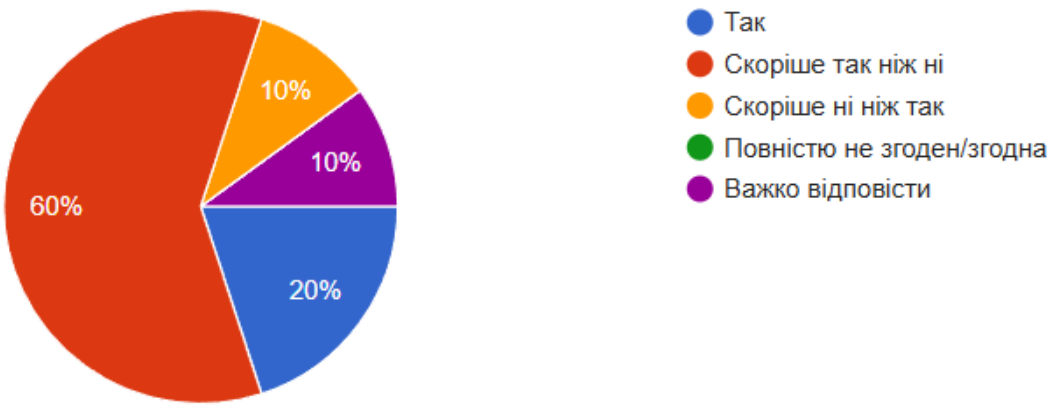

Рис. 2.10 Відповіді респондентів, щодо необхідності впровадження альтернативних методів вирішення сімейних конфліктів.

У питанні, що відображає бажання респондентів скористатися методом вирішення конфліктів за допомогою нейтральної третьої сторони (медіації), демонструє високий рівень зацікавленості. Переважна більшість опитаних, що становить 60%, відповіла "Скоріше так, ніж ні" (червоний сектор). Значна частина, а саме 25%, висловилася категорично "Так" (синій сектор). Таким чином, 85% респондентів потенційно готові або схильні скористатися цим методом. Лише невелика частка, 15%, відповіла "Скоріше ні, ніж так" (помаранчевий сектор), що підтверджує значний запит на впровадження альтернативних механізмів врегулювання сімейних спорів. (рис. 2.11).

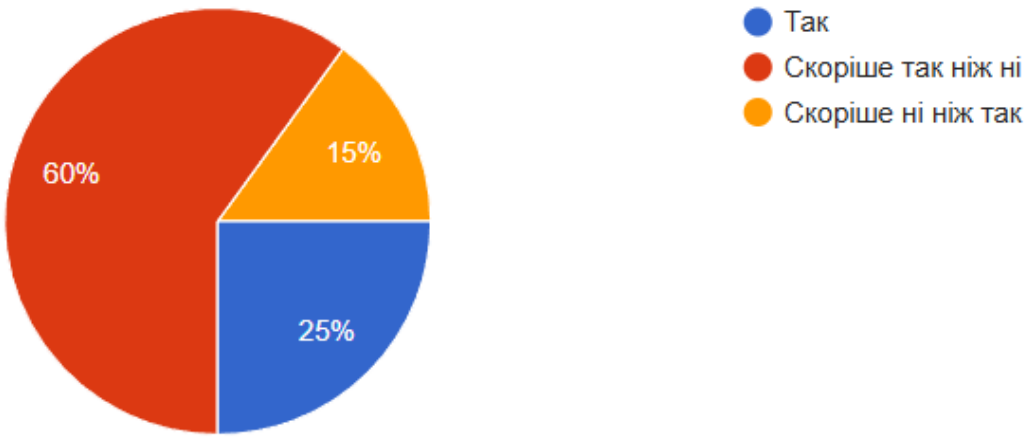

Рис. 2.11 Опитування з приводу використання медіації.

Діаграма, що відображає готовність респондентів скористатися медіацією за умови її високої ефективності, демонструє надзвичайно високу зацікавленість. Переважна більшість опитаних, а саме 70%, відповіла категорично "Так" (синій сектор). Жоден із респондентів не обрав варіант "Ні" (червоний сектор відсутній). Решта, 30%, висловила нерішучість, обравши варіант "Важко відповісти" (помаранчевий сектор). Це однозначно вказує на те, що гарантія високої ефективності є вирішальним фактором для готовності більшості людей застосовувати медіацію для врегулювання власних сімейних конфліктів.

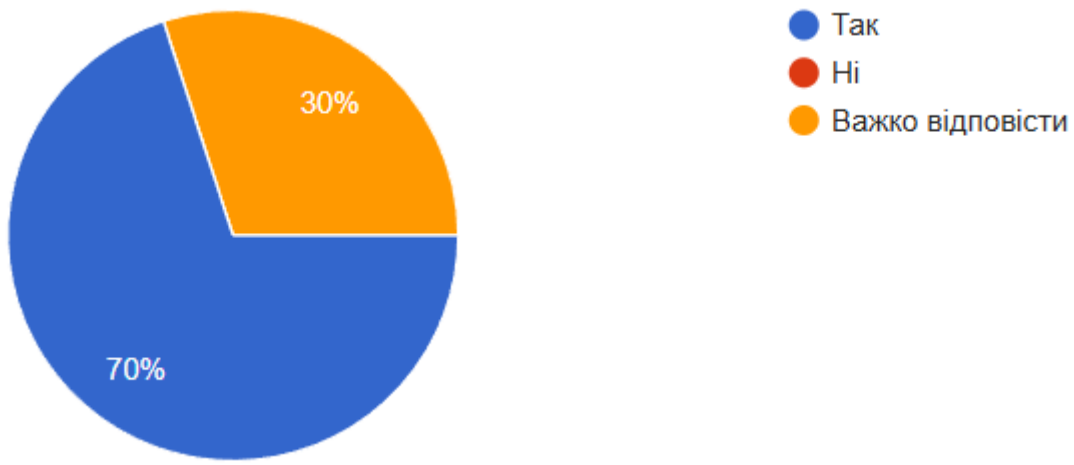

Рис. 2.12 Опитування з приводу використання медіації як альтернативного методу вирішення сімейних спорів.

Опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» дозволив оцінити конкретні моделі поведінки партнерів у конфліктних та побутових ситуаціях.

Розподіл балів за показником "Проблеми відносин із родичами та друзями" (рис 2.13) є поляризованим: найбільша частота відповідей (по 4 респонденти) припадає на високонегативну реакцію (-1.50) та нейтральну позицію (0.00), що свідчить про домінування пасивно-негативного характеру взаємодії та уникання обговорення у цій сфері у 60% опитаних (див. рис 2.13).

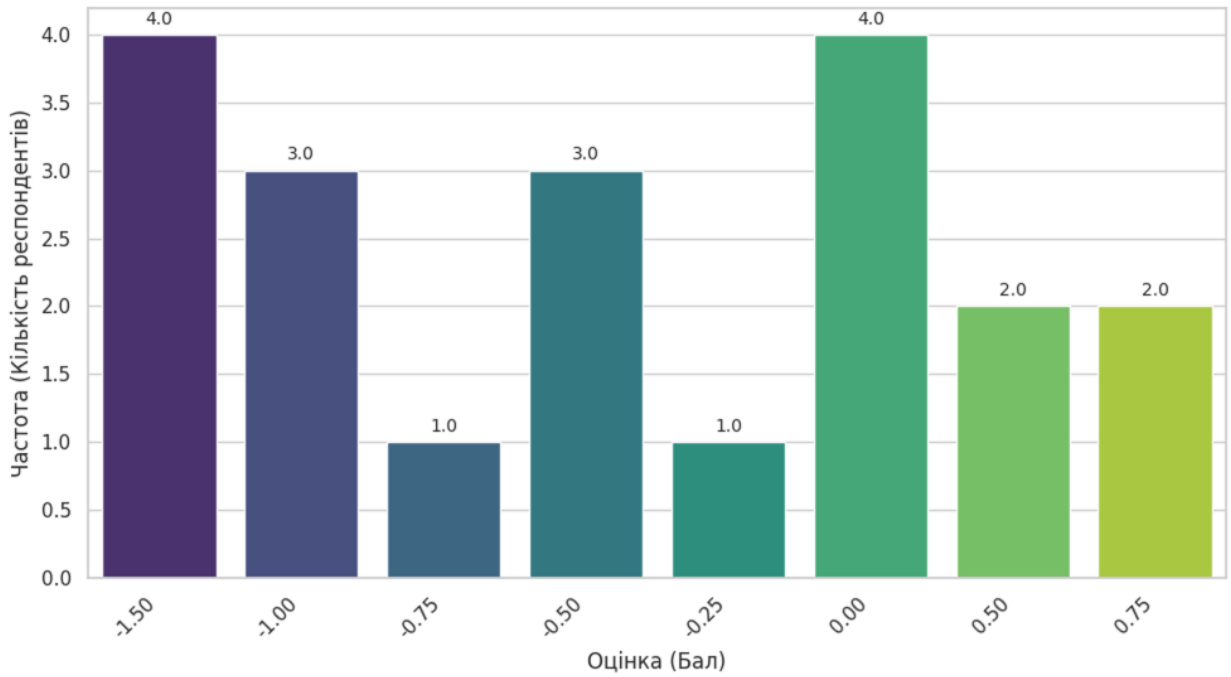

Рис. 2.13 Результати за шкалою пов’язаною із проблемами відносин із родичами та друзями.

Результати за показником "Питання, пов'язані з вихованням дітей" (рис. 2.14) є різко асиметричним з вираженою домінацією позитивної реакції, оскільки 11 респондентів (або 55%) отримали бал 0.25, що свідчить про слабо виражену конструктивну реакцію або толерантність у цій сфері. Хоча 9 респондентів (45%) мають негативні бали (від -1.00 до -0.25), явне переважання позитивного балу вказує на загальну тенденцію вибірки до конструктивного та пасивного вирішення конфліктів щодо виховання дітей (див. рис. 2.14).

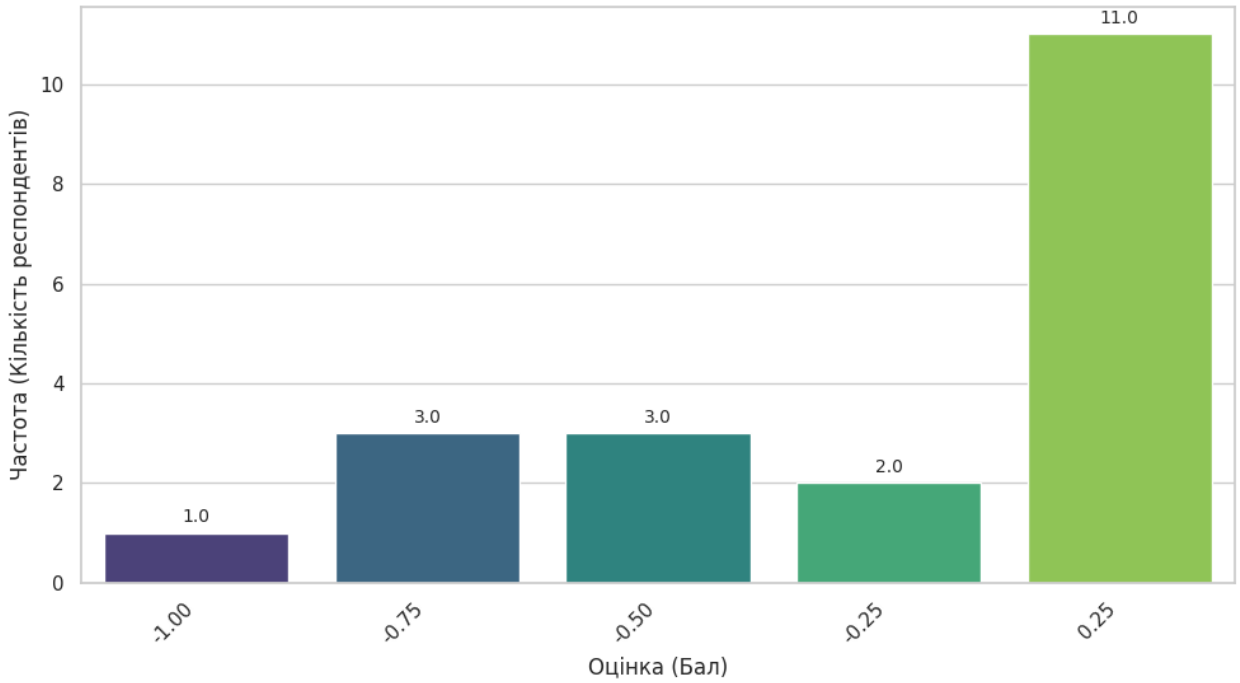

Рис. 2.14 Результати за шкалою пов’язаною із вихованням дітей.

Розподіл балів за показником "Прояв прагнення автономії" (див.рис. 2.15) є сконцентрованим навколо нейтральної позначки 0.00, найвища частота (6 респондентів, або 30%) припадає на нейтральний бал, що свідчить про відсутність чіткої реакції у конфліктах, пов'язаних із прагненням до особистої незалежності. Загалом, 75% опитаних мають бали в діапазоні 0.25 (від -0.25 до 0.25), що вказує на загальну пасивність або толерантність більшості вибірки у цій сфері конфліктної взаємодії (див. рис. 2.15).

Результати за показником "Порушення рольових очікувань" (рис. 2.16) демонструє виражену тенденцію до позитивної, пасивно-конструктивної реакції, оскільки найбільша кількість респондентів (по 4 особи) отримали бали 0.25 та 0.50, що свідчить про толерантне ставлення або готовність до поступок у відповідь на порушення рольових очікувань партнера. Загалом, 65% опитаних мають позитивні бали (від 0.25 до 1.25), що вказує на загальну конструктивність у цій конфліктній сфері, незважаючи на наявність невеликої групи з негативною реакцією (20%) (див.рис. 2.16).

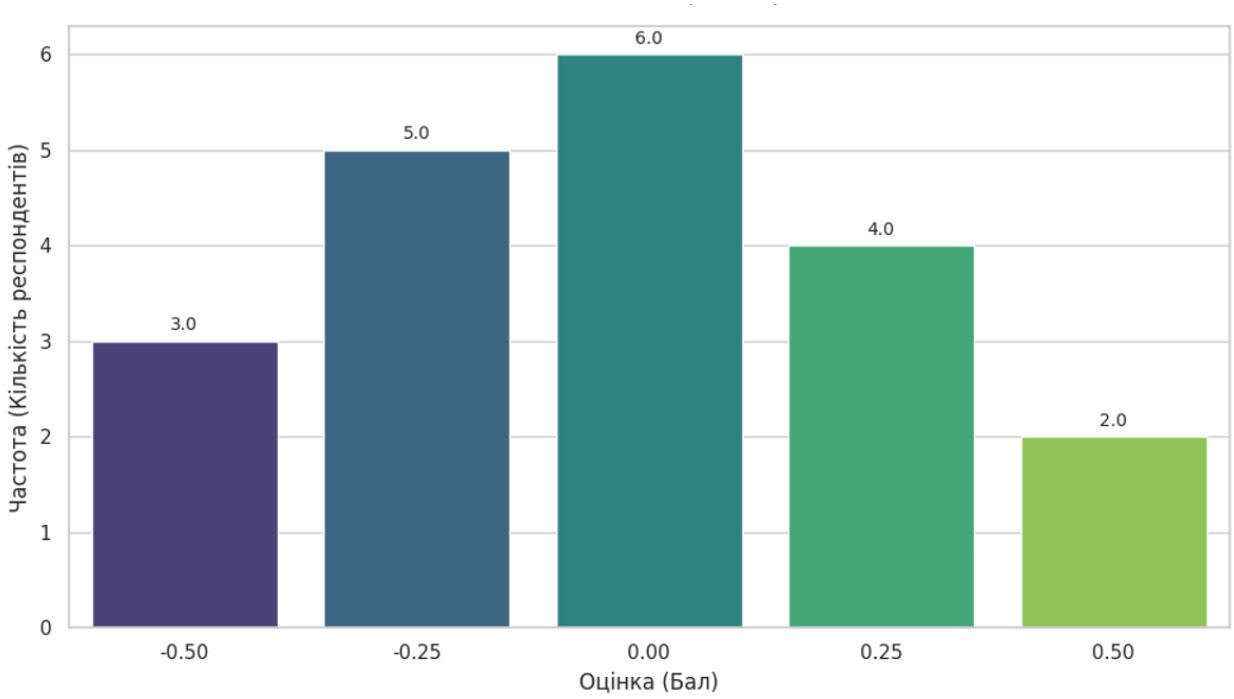

Рис. 2.15 Результати за шкалою пов’язаною із прагненням до автономії.

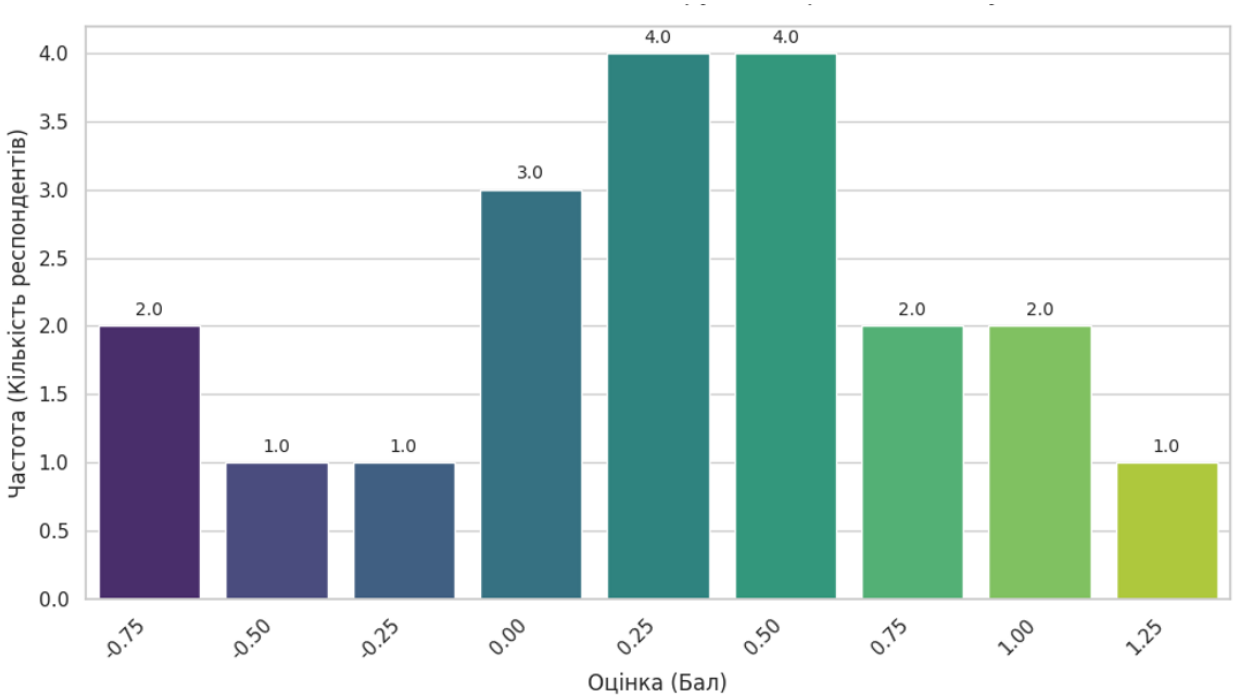

Рис. 2.16 Результати за шкалою пов’язаною із порушенням рольових очікувань.

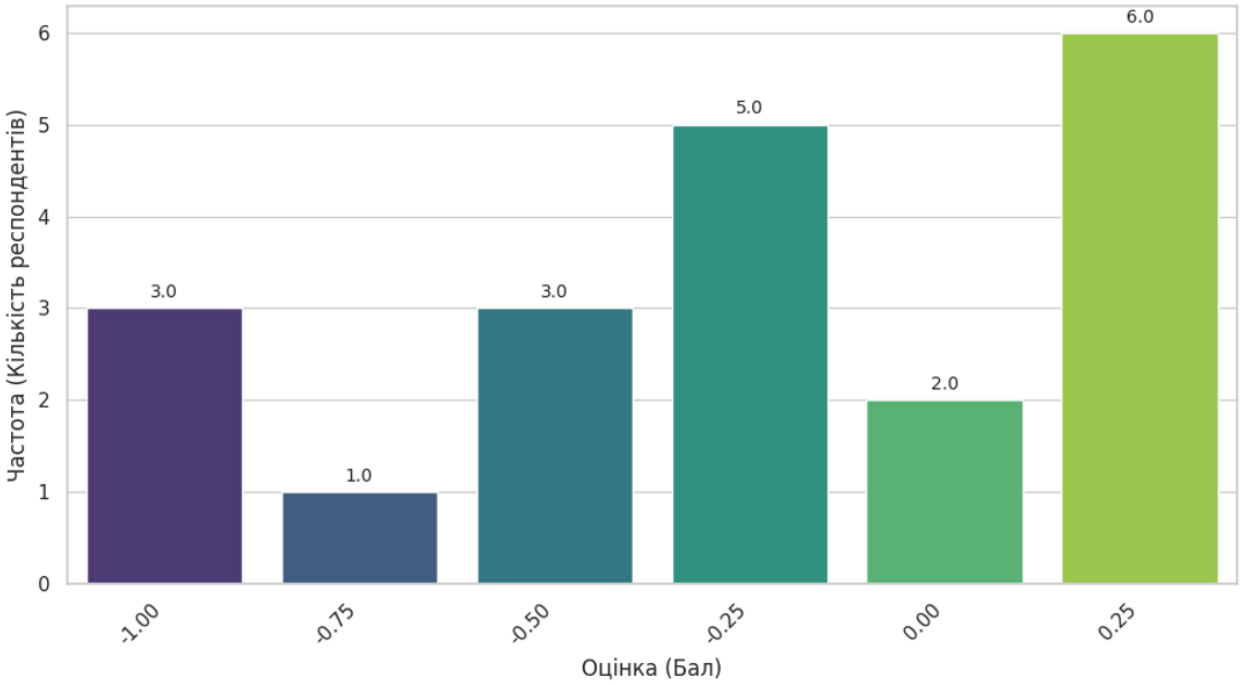

Рис. 2.17 Розподіл балів за показником розугодження норм поведінки.

Розподіл балів за показником "Розузгодження норм поведінки" (рис. 2.17) є двомодальним та переважно зміщений у негативну (конфліктну) зону: найвища частота (6 респондентів, або 30%) припадає на слабо позитивний бал 0.25 (що свідчить про толерантність), тоді як друга за частотою група (5 респондентів, або 25%) має слабо негативний бал -0.25. Загалом, 60% опитаних демонструють негативну/пасивну реакцію (бали від -1.00 до -0.25), що вказує на домінування пасивно-негативного характеру взаємодії у конфліктах, спричинених розбіжностями у нормах поведінки (див. рис. 2.17).

Результати опитування за показником "Прояв домінування одним із подружжя" (рис.2.18) демонструє невелике переважання пасивно-конструктивної реакції, де найвища частота (7 осіб, або 33.3%) припадає на бал 0.50, що свідчить про готовність прийняти або поступитися домінуванню партнера. Незважаючи на те, що 4 особи виявили найбільш поширений негативний бал -0.75 (помірне уникання/пасивна негативна реакція), загальна вибірка (11 осіб) лише трохи частіше обирає позитивні бали (від 0.50 до 1.25) порівняно з тими, хто обирає негативні (10 осіб, від -1.00 до -0.25), що вказує

на загальну напруженість, збалансовану пасивністю у відповідь на домінування (див.рис. 2.18).

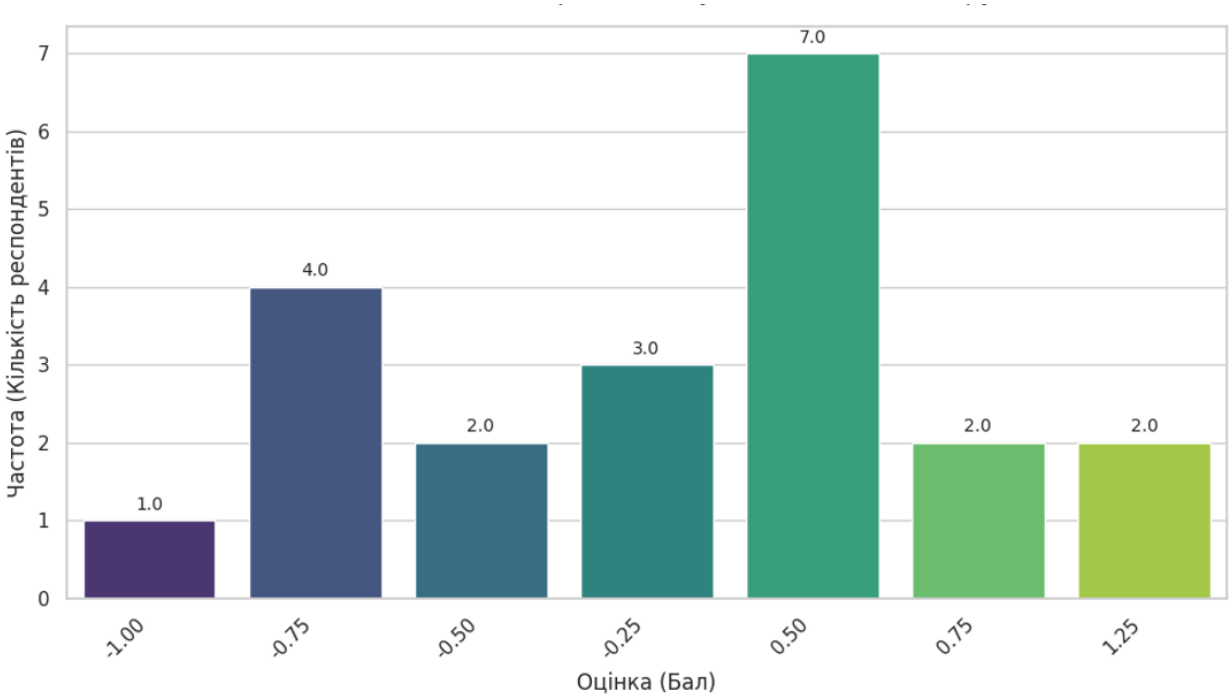

Рис. 2.18 Розподіл балів за показником прояві домінування одним із подружжя.

Профіль реакцій за показником "Прояв ревнощів" (рис. 2.19) є двомодальним та симетричним навколо нульової позначки, що свідчить про поляризацію, але слабку вираженість реакцій: найвища частота (по 6 респондентів) припадає як на слабо негативний бал -0.25 (пасивне уникання), так і на слабо позитивний бал 0.25 (пасивна толерантність). Таким чином, у конфліктах на ґрунті ревнощів у вибірці відсутня чітка перевага негативу чи позитиву, але домінують слабкі, пасивні реакції, які майже рівномірно розподілені між уникненням та прийняттям/толерантністю (див.рис. 2.19).

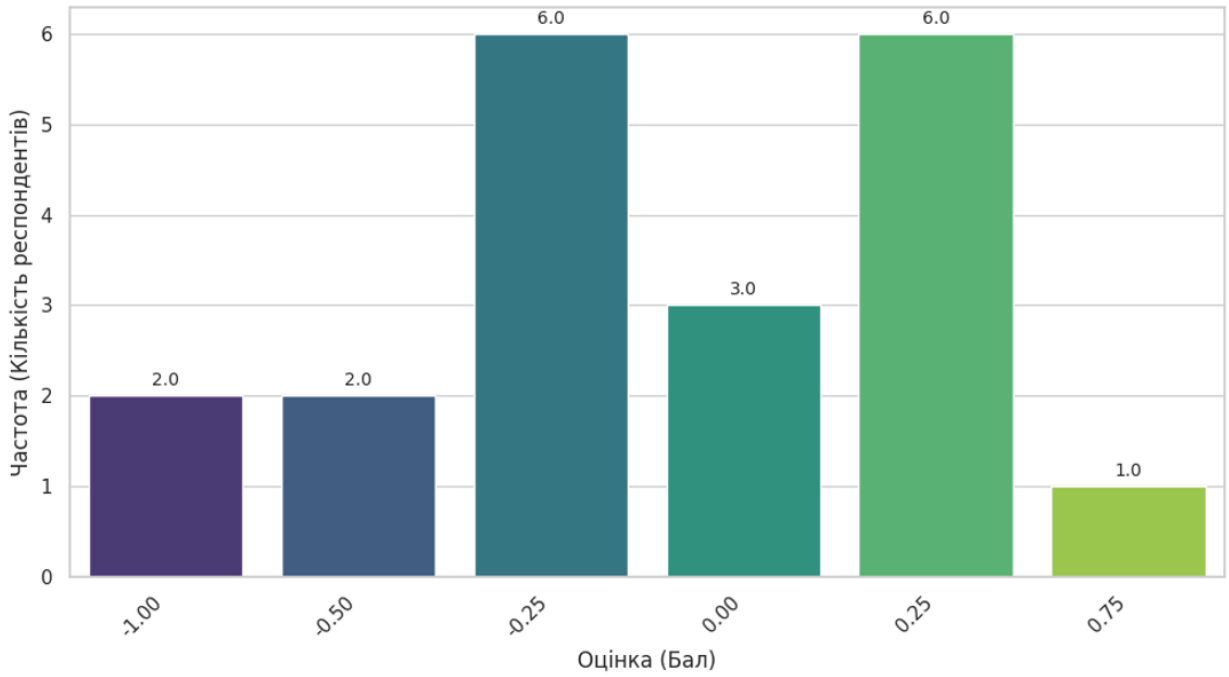

Рис. 2.19 Розподіл балів за показником прояв ревнощів.

Аналіз балів за показником "Розбіжності щодо грошей" є сконцентрованим навколо нульової позначки (0.00), що свідчить про загальну нейтральність та пасивність у цій конфліктній сфері: найбільша частка респондентів (8 осіб, або 40%) отримала нейтральний бал, вказуючи на відсутність чіткої реакції. При цьому 80% опитаних мають бали в діапазоні 0.25, де рівна кількість осіб (4 особи) виявляє слабку пасивно-негативну реакцію (бал -0.25) та слабку пасивно-конструктивну реакцію (бал 0.25), що вказує на те, що конфлікти через гроші здебільшого вирішуються пасивно або не вирішуються взагалі (див. рис. 2.20).

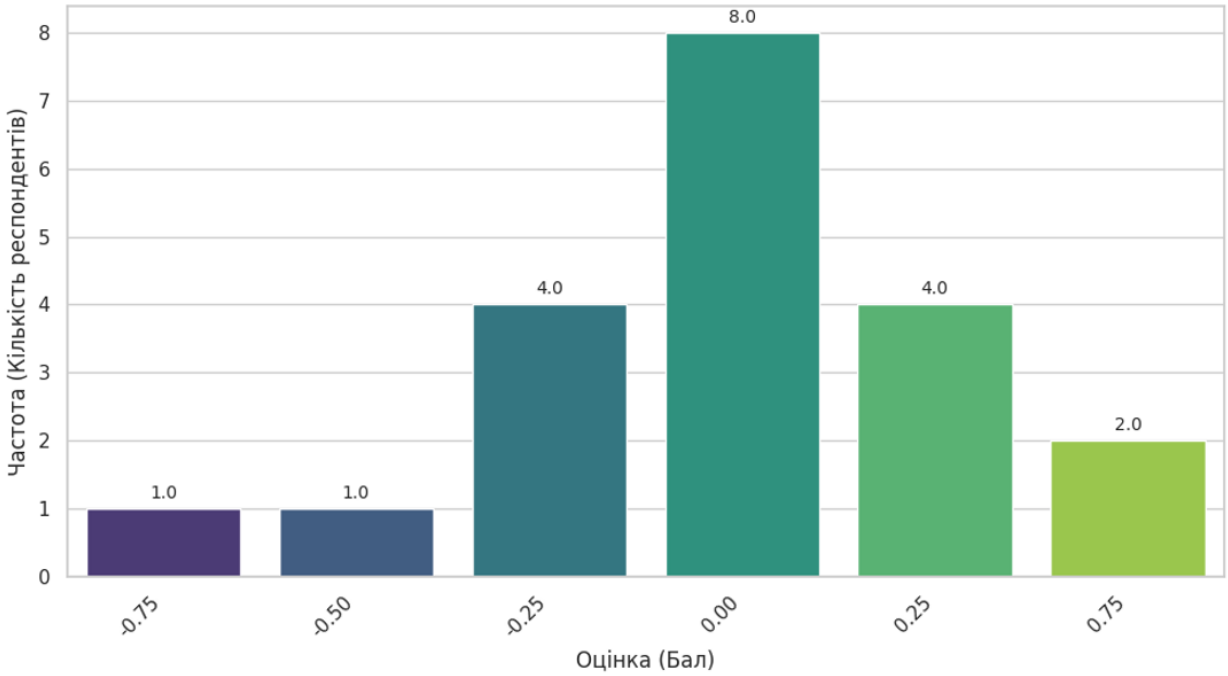

Рис. 2.20 Розподіл балів за показником розбіжності щодо грошей.

З метою глибшого вивчення особливостей подружньої взаємодії у конфліктних ситуаціях, у дослідженні було застосовано опитувальник Томаса — Кілманна, який спрямований на визначення переважаючого типу поведінки особистості у конфлікті.

Застосування цього опитувальника було зумовлене тим, що конфлікт є невід'ємною складовою подружнього життя, а стратегія його розв'язання безпосередньо впливає на рівень психологічного комфорту та задоволеності шлюбом. Аналіз результатів опитування дозволив визначити, які типи поведінки найчастіше проявляються серед досліджуваних пар, а також порівняти тенденції у чоловіків та жінок. Отримані відповіді свідчать, що серед більшості респондентів переважають компромісний та пристосувальний типи поведінки. Це означає, що подружжя прагне уникнути відкритого конфлікту, поступаючись для збереження емоційної рівноваги у стосунках. Водночас менш вираженим виявився тип співпраці, який є найбільш конструктивним, проте потребує високого рівня емпатії, відкритості та взаємної готовності до діалогу.

Окремі учасники продемонстрували схильність до уникнення конфліктів, що може свідчити про прагнення зменшити напругу ціною недомовленостей. Натомість суперницький тип поведінки зустрічався рідше й характерний переважно для респондентів із високим рівнем домінування, що виявляють прагнення контролювати ситуацію.

Для з'ясування домінуючих стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях серед подружніх пар було використано опитувальник Томаса – Кілманна, який дозволяє виявити п'ять основних стилів реагування у конфлікті: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. На основі узагальнених результатів тестування (20 анкет) були отримані такі середні показники (див.таб. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Середні показники типів поведінки подружніх пар у конфліктних ситуаціях.

Тип поведінки	**Середній бал**	**Характеристика**
Суперництво	6,6	Схильність до активного відстоювання власної позиції, прагнення контролювати ситуацію
Співпраця	6,0	Орієнтація на взаєморозуміння, пошук конструктивних рішень
Компроміс	7,0	Прагнення до взаємних поступок і досягнення рівноваги у стосунках
Уникнення	5,5	Схильність відкладати вирішення конфлікту або уникати відкритої суперечки
Пристосування	6,2	Готовність поступатися заради збереження гармонії та спокою у стосунках

Аналіз результатів показав, що найбільш поширеними стилями реагування серед подружніх пар є компроміс (7,0 балів) та суперництво (6,6 балів). Це свідчить про те, що більшість учасників прагнуть вирішити конфлікт шляхом часткових поступок, водночас зберігаючи власну позицію.

Такі пари намагаються не загострювати суперечки, проте часто не доходять до повної взаємної співпраці.

Дещо нижчі результати за шкалою співпраці (6,0 балів) відображають, що лише частина респондентів воліє відкрито обговорювати проблеми та спільно шукати рішення, які повністю задовольняють обидві сторони. Це може бути пов’язано з браком навичок ефективної комунікації або з емоційною втомою, що притаманна сімейним парам зі значним досвідом спільного життя.

Досить високі бали за шкалою пристосування (6,2) вказують, що окремі учасники схильні поступатися власними інтересами задля уникнення конфлікту чи збереження спокою в родині. Така позиція часто характерна для партнерів із підвищеною емпатією або страхом втрати емоційного контакту.

Показники уникнення (5,5) свідчать, що деякі пари віддають перевагу відкладенню розмов або взагалі уникненню конфліктів. Цей стиль є найменш ефективним, адже не дозволяє розв’язати проблему, а лише відтермінує її прояви.

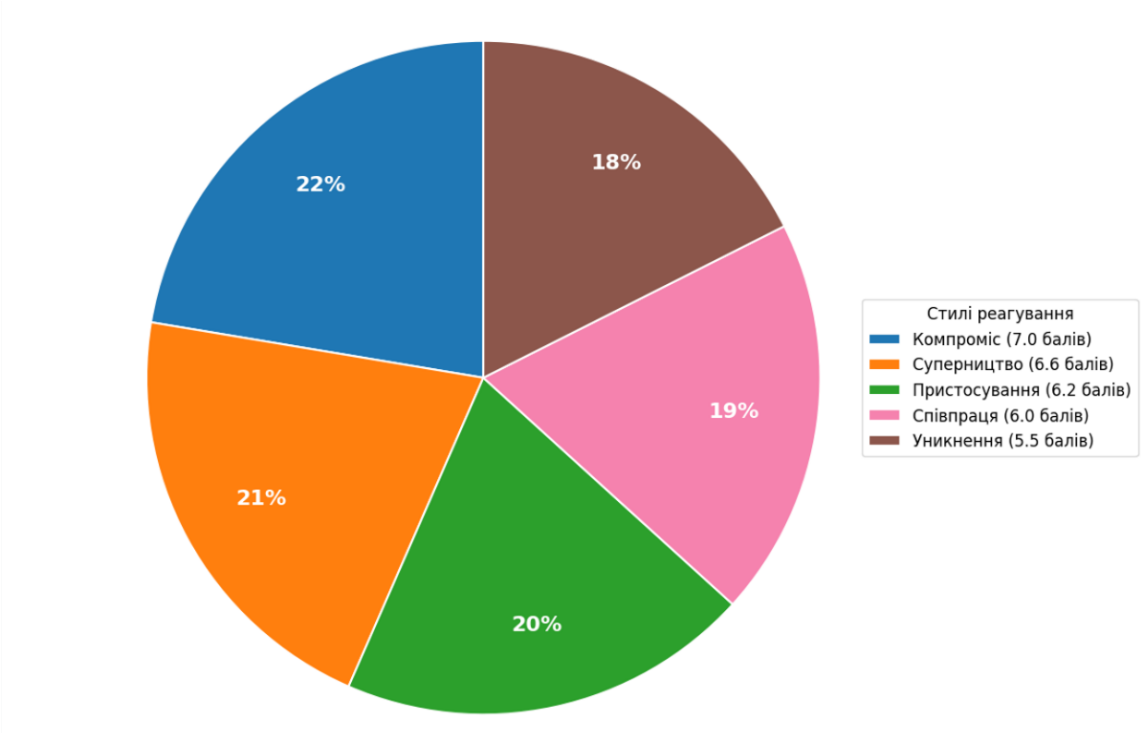

Рис. 2.21. Середні показники типів поведінки подружніх пар у конфліктних ситуаціях

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що більшість подружніх пар використовують помірно конструктивні, але не завжди ефективні стратегії подолання конфліктів. Найчастіше вони прагнуть компромісу, рідше — співпраці, тоді як уникнення або суперництво свідчать про труднощі у побудові партнерських відносин. Ці результати підкреслюють потребу у розвитку навичок медіативного спілкування, уміння висловлювати власні почуття без агресії, а також формування довіри між партнерами — завдання, які ляжуть в основу корекційно-розвивальної програми, розробленої в третьому розділі.

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) розроблена О. Волковою та Г. Трапезніковою і використовується для вивчення уявлень подружжя щодо значимості та розподілу ролей у сімейному житті. Зокрема, методика дозволяє оцінити ставлення чоловіка і жінки до таких аспектів, як сексуальні стосунки, спільність, батьківські обов'язки, професійні інтереси, побутове обслуговування, моральна і емоційна підтримка, зовнішня привабливість партнера. Ці показники формують шкалу сімейних цінностей (ШСЦ) і рольових очікувань і домагань (ШРОП), що дає можливість оцінити сумісність подружжя у плані виконання сімейних функцій.

У дослідженні за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) О. Волкової та Г. Трапезнікової було отримано важливі результати щодо оцінки сімейних цінностей і очікувань подружжя, які можна безпосередньо використати в магістерській роботі.

Зокрема, аналіз результатів показав ієрархічну структуру сімейних цінностей, що відображає пріоритетність ролей і функцій у шлюбі. Чоловіки й жінки по-різному оцінюють значимість певних шлюбних аспектів, що вказує на відмінності в їхніх рольових очікуваннях. У цьому дослідженні було виявлено, що середня оцінка за інтимно-сексуальною шкалою у чоловіків (8.40) дещо вища, ніж у жінок (7.80), що свідчить про більшу значущість інтимних стосунків для чоловіків.

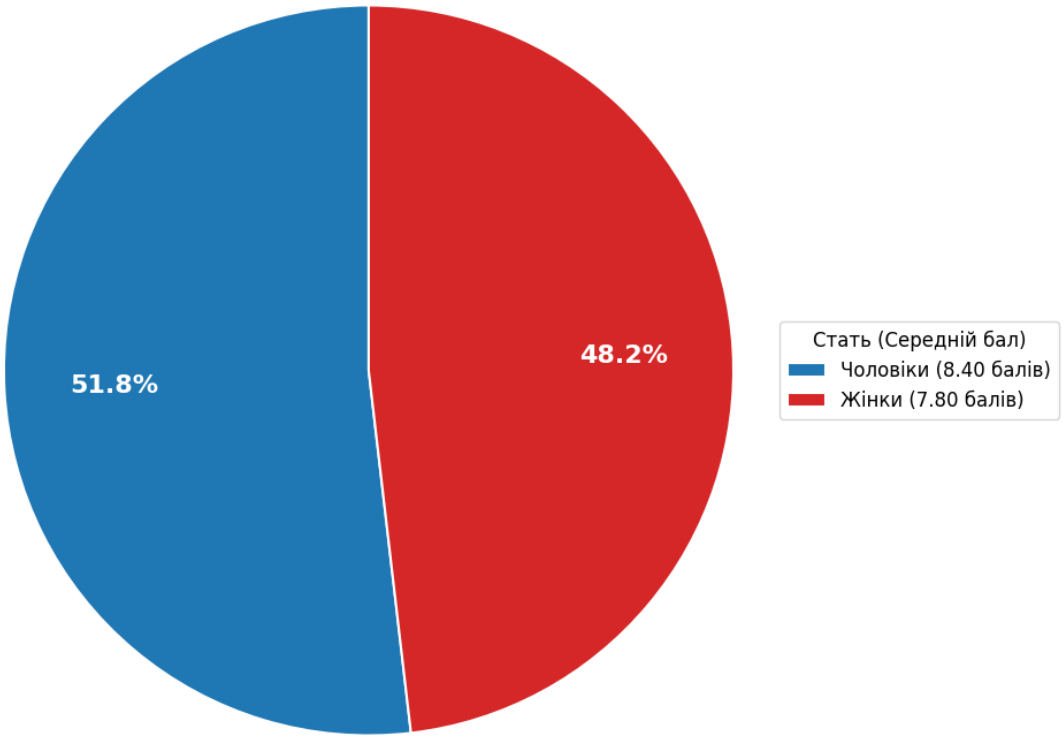

Рис. 2.22. Результати щодо інтимно-сексуальної шкали.

Щодо шкали особистісної ідентифікації з партнером, встановлено, що жінки значно більше цінують спільні інтереси, дружбу та емоційну близькість у шлюбі, показник за цією шкалою у жінок (10.10) суттєво перевищує чоловічий показник (7.30).

У процесі дослідження було використано статистичні методи аналізу, зокрема кореляційний аналіз і порівняльний аналіз, що дозволили виявити залежності між різними складовими сімейних очікувань і рівнем задоволеності шлюбом.

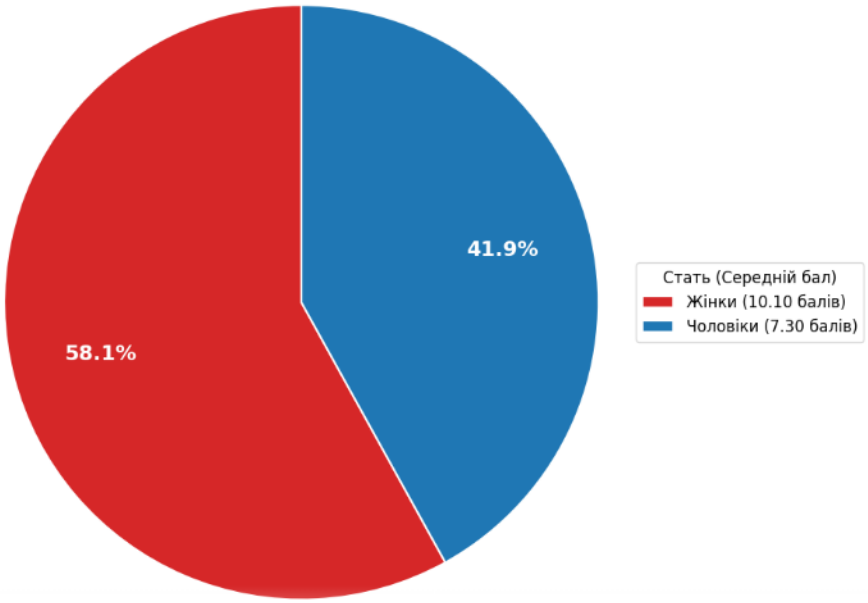

Рис. 2.23. Результати щодо шкали особистісної ідентифікації з партнером.

Господарсько-побутова шкала у методиці «Рольові очікування і домагання у шлюбі» відображає установку подружжя щодо виконання господарських обов'язків, розподілу побутових ролей і значущості цих функцій у сімейному житті. Вона включає дві підшкали: рольові очікування (показують рівень вимог до партнера щодо участі в організації побуту) і рольові домагання (відображають власне бажання та активність у веденні домашнього господарства).

Результати дослідження показали, що середній показник за господарсько-побутовою шкалою очікувань практично однаковий у жінок (8.10) і чоловіків (8.00), що свідчить про високу узгодженість у ставленні до побутових ролей між статями. Аналіз змісту відповідає традиційним уявленням: жінки більше схильні підтримувати роль дружини як годувальниці сім'ї (середній бал 2.90 за відповідним твердженням), натомість чоловіки вище оцінюють господарські якості дружини (2.80).

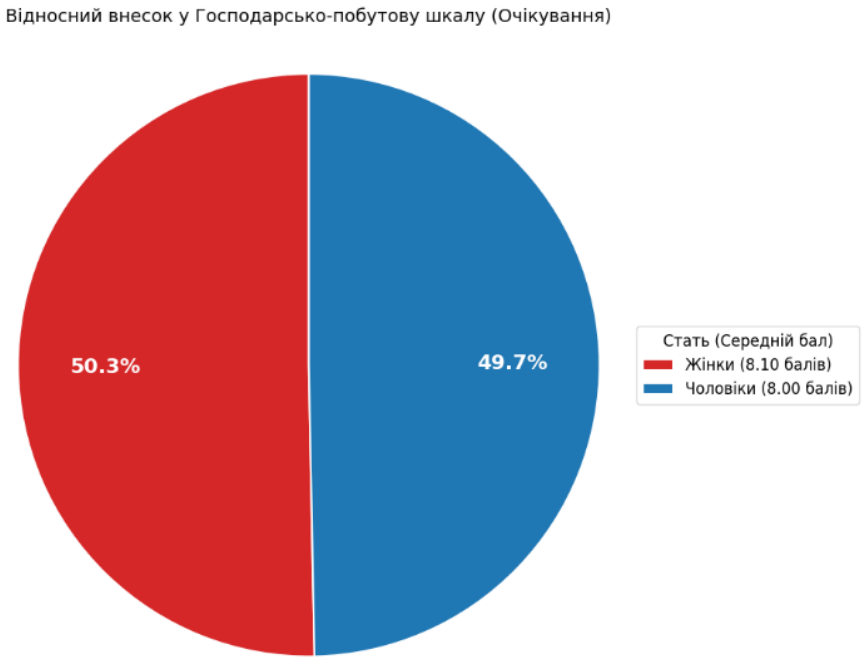

Рис. 2.24. Результати щодо господарсько-побутової шкали.

Водночас більш виражені відмінності спостерігаються у підшкалі домагань, де чоловіки демонструють значно вищий загальний показник (8.30) у порівнянні з жінками (7.80). Це свідчить, що чоловіки частіше оцінюють власну готовність і здатність брати на себе “чоловічі” побутові обов’язки, такі як ремонт і лагодження, а також свою любов до господарювання загалом. Жінки, навпаки, мають вищий рівень згоди із твердженнями, які підкреслюють їх традиційну роль доглядальниць (середній бал 3.10) і водночас відзначають низьку впевненість у власних знаннях по сімейних закупівлях.

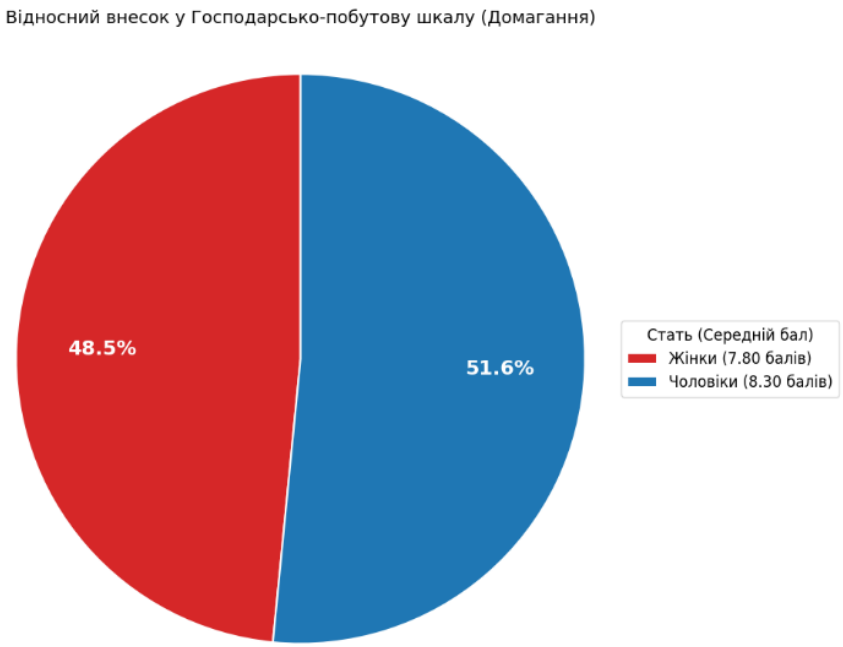

Рис. 2.25. Результати щодо господарсько-побутової шкали.

Батьківсько-виховна шкала в методиці «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) дозволяє оцінити ставлення чоловіка і жінки до своїх батьківських обов'язків. Підшкала рольових очікувань (твердження № 10–12) виявляє виразність установки партнерів на традиційну материнську роль дружини, підкреслюючи високі очікування чоловіків щодо догляду і виховання дітей. Підшкала рольових домагань (твердження № 25–27) відображає особисту орієнтацію чоловіка і дружини на активну участь у вихованні.

Результати дослідження засвідчили, що загальний показник за батьківсько-виховними очікуваннями у чоловіків (8.70) є вищим порівняно з жінками (8.10). Це свідчить про більш традиційне уявлення чоловіків про материнську роль дружини, у той час як жінки, хоча і високо цінують участь чоловіка у вихованні, мають нижчі самі оцінки щодо безпосередньої рівноправної участі чоловіка у батьківських обов'язках.

Ця шкала оцінює такі важливі аспекти, як догляд за дітьми, освітні функції, формування цінностей у дітей та психоемоційний клімат у сім'ї. Розбіжності у поглядах чоловіків і жінок на ці ролі мають суттєве значення для

розуміння джерел можливих сімейних конфліктів, пов'язаних з вихованням дітей.

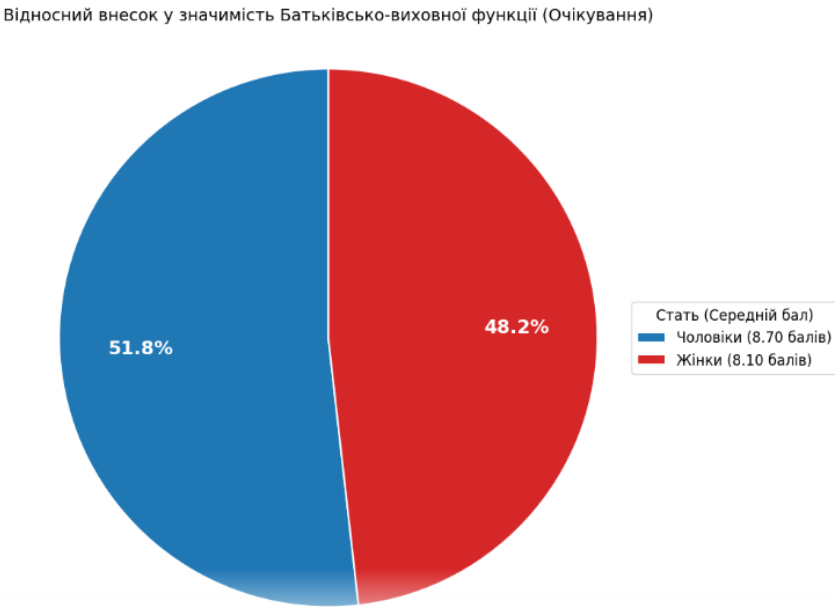

Рис. 2.26. Результати щодо батьківсько-виховної шкали.

Результати дослідження показали, що загальний показник домагань у цій сфері вищий у чоловіків (5.10), ніж у жінок (4.50). Це свідчить про більш високу самооцінку чоловіків щодо їх здатності і бажання активно взаємодіяти з дітьми (середній бал 2.70 у чоловіків проти 2.30 у жінок). Водночас жінки мають нижчий рівень впевненості у власній готовності долати труднощі, пов’язані з вихованням (середній бал 2.20).

Рис. 2.27. Результати щодо батьківсько-виховної шкали.

Такі відмінності можуть свідчити про традиційні уявлення чоловіків про активну батьківську роль, що поєднується з високою відповідальністю, тоді як жінки, хоча й цінують цю роль, відчувають більшу невпевненість у подоланні виховних викликів. Розуміння цих аспектів є важливим для психологічного супроводу сімей, оскільки допомагає адаптувати корекційні програми відповідно до реальних очікувань та мотивації подружжя.

Результати дослідження свідчать, що середній показник соціальної активності в очікуваннях чоловіків (8.20) трохи вищий за аналогічний показник у жінок (7.80). Це вказує на те, що чоловіки мають дещо вищі очікування відносно ділових і професійних якостей дружини, а також покладають велику вагу на її професійну діяльність. Жінки ж, навпаки, відображають відносно низький рівень важливості оцінки професійних якостей чоловіка в системі своїх очікувань.

Відмінності у сприйнятті соціальної активності партнерів є проявом традиційних гендерних уявлень про ролі в шлюбі, де чоловік традиційно вважається головним годувальником та активним учасником суспільного життя, тоді як жінка більше фокусується на домашньому і сімейному аспектах. Ці особливості важливо враховувати при психологічній роботі з подружніми парами для формування більш гнучких і рівноправних моделей соціальної взаємодії.

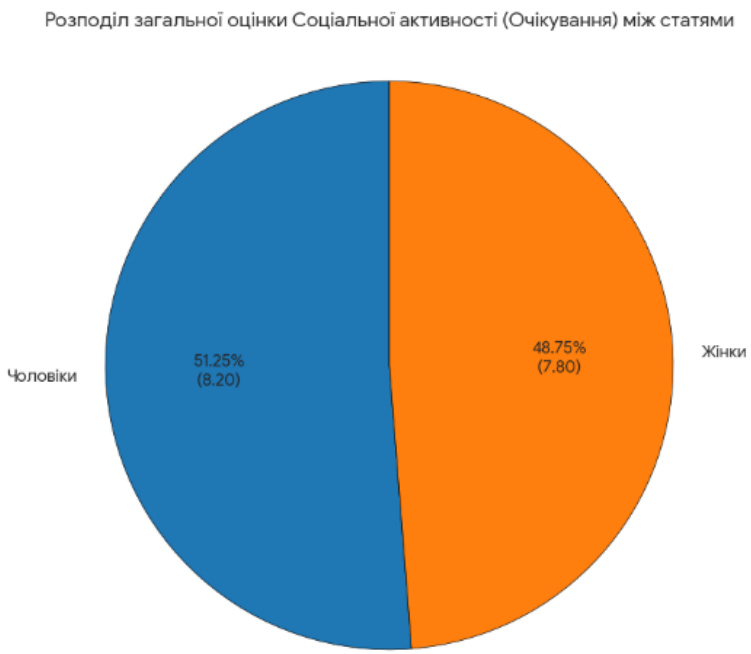

Рис. 2.28. Результати щодо шкали соціальної активності.

Результати дослідження засвідчили, що загальний показник домагань у сфері соціальної активності трохи вищий у чоловіків (7.70), порівняно з жінками (7.40). Це свідчить про те, що чоловіки вищо оцінюють власні амбіції та професійну орієнтацію (особливо виражене прагнення відповідати у професійній діяльності, середній бал 2.80). Жінки, хоча і мають високий показник за прагненням «посісти гідне місце в житті» (2.90), демонструють низький рівень згоди з почуттям гордості від відповідальної роботи, що може свідчити про певну соціальну і психологічну нерівність у самовизначенні у професійному плані.

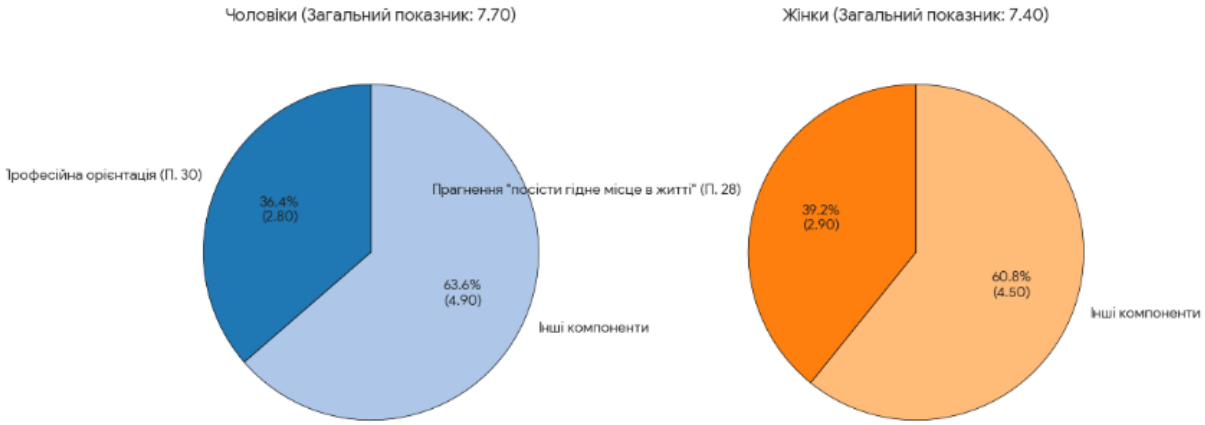

Рис. 2.29. Результати розподілу показників щодо шкали соціальної активності.

Ці дані відображають гендерні особливості рольових очікувань у сучасних подружніх парах і підкреслюють важливість урахування цих відмінностей у психологічній роботі для підтримки рівноправних моделей сімейного життя та професійної самореалізації партнерів.

Результати дослідження щодо емоційно-психотерапевтичної шкали показали, що загальний показник за цією шкалою вищий у чоловіків (9.50) порівняно з жінками (8.60). Це свідчить про те, що чоловіки мають дуже високі очікування щодо безумовного прийняття та емоційної підтримки від дружини (середні бали 3.60 та 3.50 відповідно). У той же час жінки, хоча і цінують емоційну підтримку чоловіка, демонструють більшу готовність брати на себе відповідальність за формування позитивного емоційного клімату в сім'ї.

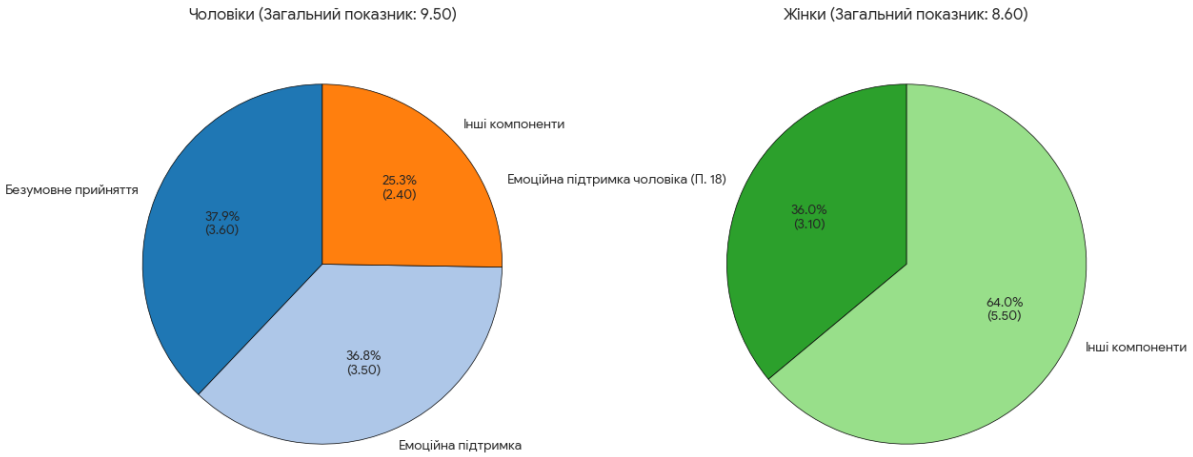

Рис. 2.30. Результати розподілу показників щодо емоційно-психотерапевтичної шкали.

У дослідженні виявлено, що загальний показник за цією шкалою домагань вищий у жінок (8.70), ніж у чоловіків (8.20). Це свідчить про те, що жінки вище оцінюють свою здатність до щирого співчуття (середній бал 3.10) і втішання, а також про те, що до них частіше звертаються за емоційною підтримкою. Чоловіки ж мають високий рівень оцінки звернень до них «зі своїми бідами», у той же час вони нижче оцінюють власну готовність надавати поради і брати активну участь у емоційній підтримці партнера.

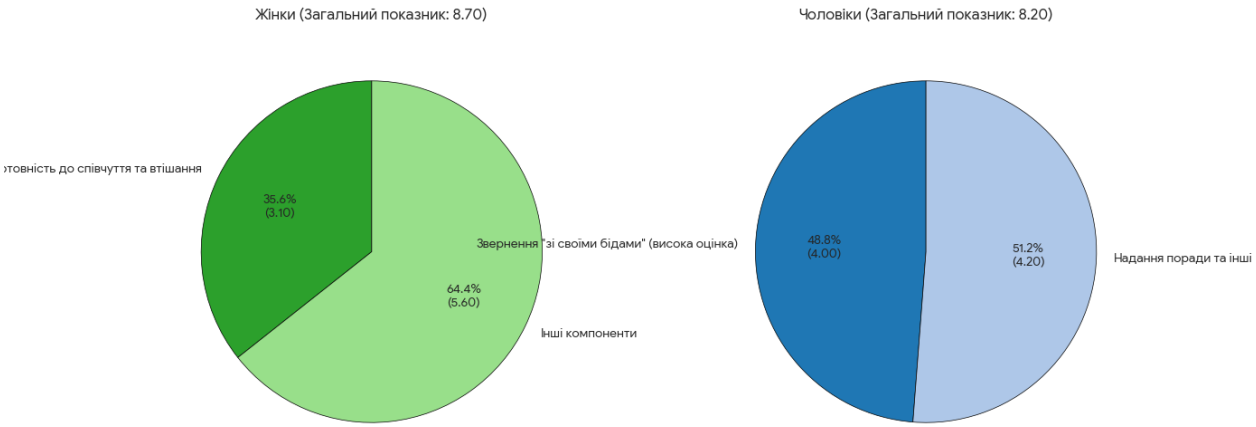

Рис. 2.31. Результати розподілу показників щодо емоційно-психотерапевтичної шкали.

У цьому дослідженні загальний показник за шкалою зовнішньої привабливості (очікування) виявився трохи вищим у чоловіків (8.70), ніж у жінок (8.30). Це означає, що чоловіки більше уваги приділяють зовнішньому вигляду своїх дружин та очікують, що вони будуть виглядати привабливо і помітно. У свою чергу жінки більше цінують стиль одягу чоловіка, хоча загалом вони менш вимогливі до зовнішності свого партнера. Такі результати узгоджуються із загальними гендерними стереотипами, де жінка повинна підтримувати свою привабливість, а чоловік - менше фокусується на зовнішності. Цей аспект важливо враховувати під час психологічного консультування, адже різні очікування можуть бути причиною непорозумінь у парі.

Таким чином, відмінності у сприйнятті зовнішньої привабливості можуть впливати на рівень задоволеності стосунками і мають вагоме значення для формування гармонійного партнерства.

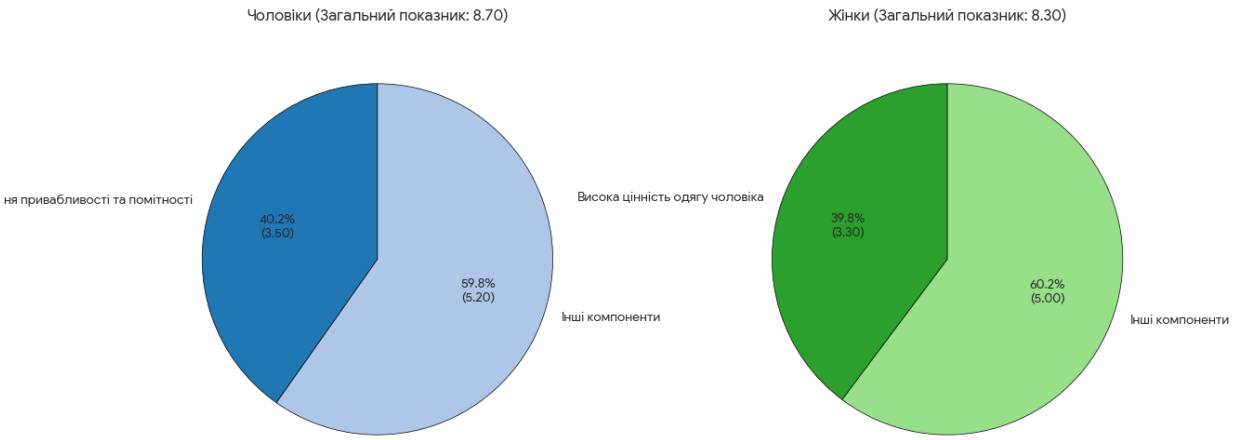

Рис.2.32. Результати щодо зовнішньої привабливості партнера.

У проведеному дослідженні за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» відзначено, що загальний показник за шкалою зовнішньої привабливості (очікування) є дещо вищим у чоловіків (8.70), ніж у жінок (8.30). Це свідчить про те, що чоловіки більш вимогливі щодо зовнішнього вигляду своїх дружин, очікуючи від них помітної та привабливої зовнішності. У той же час жінки виділяють одяг і зовнішній стиль свого чоловіка як важливі елементи, однак в цілому демонструють нижчу вимогливість до його зовнішнього вигляду.

Такі відмінності можна пояснити соціокультурними очікуваннями та гендерними стереотипами, за якими жінка традиційно оцінюється за привабливістю як важливим чинником сімейної гармонії, тоді як чоловік більше цінується за інші якості. Ці результати підкреслюють потребу враховувати гендерні особливості при психологічній роботі із сімейними парами, особливо у контексті збереження та підтримки відносин.

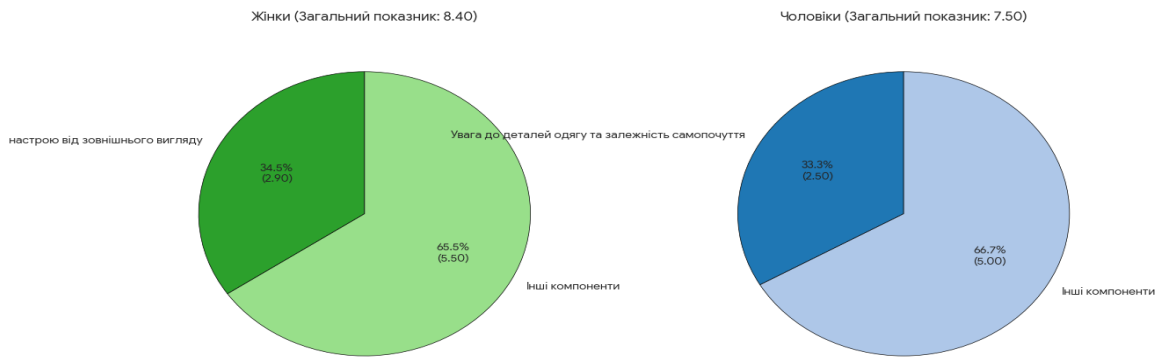

Рис.2.33. Результати щодо зовнішньої привабливості партнера.

Результати опитувальника «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» підтверджують, щоу подружніх парах існують труднощі у відкритій комунікації, недостатня емоційна підтримка, середній рівень довіри та схильність до уникнення конфліктів. Це підкреслює необхідність розвитку партнерської комунікації та створення умов для емоційної близькості у сімейних стосунках.

Згідно з аналізами, у дослідженнях за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» було виявлено, що у вибірках чоловіків і жінок існують значущі відмінності у рівні очікувань та домагань щодо різних аспектів ролей у шлюбі. В чоловіків спостерігається більш виражена рольова домагливість у сфері батьківсько-виховної функції та зовнішньої привабливості, що відображає їх сильніше прагнення до контролю й активної участі у сімейних процесах. У жінок, натомість, високий рівень очікувань щодо підтримки емоційної підстави, внутрішнього світу та зовнішнього вигляду партнера, але при цьому вони демонструють меншу вимогливість у аспектах ролі.

Як показав тест Томаса-Кілманна, найбільш типовими стилями реагування виявилися компроміс і суперництво. Це означає, що партнери частіше згодні на часткові поступки, але при цьому важливо для них відстояти власне бачення проблеми. Готовність до повної співпраці, навпаки, не є значною.

Загалом, результати підтвердили — у стосунках відчувається емоційне навантаження й брак навичок конструктивного спілкування. Саме тому потрібно розвивати партнерську комунікацію і застосовувати медіацію — це стане основою для корекційної програми, що описується далі.

Висновки до другого розділу

Аналіз анкетування серед респондентів щодо обізнаності про метод медіації виявив критичний розрив між низьким рівнем знань та високою потенційною готовністю до його використання: 55% опитаних заявили, що

"чують вперше" про цей метод, проте 80% вважають необхідним впровадження альтернативних методів вирішення сімейних конфліктів. Ця потреба підтверджується тим, що 85% висловили бажання скористатися медіацією, а готовність категорично зростає до 70% за умови гарантії її високої ефективності, що підкреслює існування значного, але неінформованого запиту на конструктивне врегулювання сімейних спорів.

Емпіричне дослідження подружніх пар показало, що тип взаємодії у конфліктних ситуаціях безпосередньо впливає на рівень задоволеності шлюбом та психологічну гармонію у сім'ї. Пари з конструктивними моделями поведінки демонструють високу здатність до компромісу, активного слухання та врахування інтересів партнера, тоді як агресивні або уникальні стратегії ведуть до зниження довіри та частих конфліктів.

Загальний профіль взаємодії у конфліктних ситуаціях у досліджуваній вибірці характеризується вираженою пасивністю та відсутністю активних конструктивних стратегій. Було встановлено асиметрію реакцій: більшість респондентів демонструє пасивно-негативну реакцію (уникання, пригнічення) у конфліктах, пов'язаних із розузгодженням норм поведінки (60% негативних балів) та відносинами із зовнішнім колом (родичами та друзями), де найбільш поширеним є високонегативний бал -1.50. Це свідчить про тенденцію до замовчування проблем та уникнення відкритої конфронтації у найбільш емоційно значущих та зовнішніх сферах. Конфлікти щодо розбіжностей щодо грошей та прояву ревнощів також переважно вирішуються пасивно через нейтральну позицію (0.00) або слабко виражені, але рівномірно розподілені реакції, що вказує на їхнє систематичне невирішення. Незважаючи на домінування пасивності, у функціонально важливих сімейних сферах спостерігається тенденція до пасивної конструктивності (толерантності). У конфліктах, пов'язаних із порушенням рольових очікувань (65% позитивних балів) та питаннями виховання дітей (55% позитивних балів), респонденти схильні до поступок та прийняття позиції партнера. Аналогічно, у відповідь на прояв домінування одним із подружжя фіксується невелике переважання

готовності поступитися (0.50 є найчастішим балом). Ці результати підтверджують, що, хоча подружжя уникає активної конфронтації, воно здатне проявляти толерантність та пасивне співробітництво у сферах, критично важливих для збереження сімейного гомеостазу.

На основі результатів за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» виявлено, що у чоловіків самооцінка, найбільш виражено проявляється у сфері батьківсько-виховної функції (53.3% від суми оцінок двох статей проти 46.7% у жінок) та зовнішньої привабливості (47.2% проти 52.8% у жінок). Жінки, навпаки, демонструють високий рівень рольових очікувань, сфокусованих на емоційній та психотерапевтичній підтримці (47.5% від суми оцінок двох статей проти 52.5% у чоловіків). Жінки також мають меншу загальну вимогливість до партнера у сферах соціальної активності (48.75% проти 51.25% у чоловіків) та зовнішньої привабливості (48.8% проти 51.2% у чоловіків за очікуваннями). При цьому, у жінок емоційно-психотерапевтична домагливість вища (51.5% проти 48.5% у чоловіків), що свідчить про їхню вищу самооцінку здатності до щирого співчуття та втішання. Таким чином, встановлена асиметрія вказує на те, що вимоги чоловіків переважно стосуються їхньої власної активної ролі та самопрезентації, тоді як вимоги жінок зосереджені на ресурсній та емоційно-підтримувальній функції партнера.

Дані за методикою Томаса-Кілманна свідчать про те, що подружні пари використовують помірно конструктивні, але не завжди ефективні стратегії подолання конфліктів. Домінування таких типів поведінки у конфлікті як стиль компромісу (22%) та стиль суперництва (21%) при нижчому рівні співпраці (19%) вказує на те, що пари частіше покладаються на тактику переговорів з втратами або взаємного тиску, ніж на глибоке, партнерське розв’язання проблеми. Це підтверджує необхідність розробки корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення навичок емпатії та формування стилю співпраці у сімейних відносинах.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ПОДРУЖНІХ ПАР

3.1. Розробка корекційно-розвивальної програми «Медіативний підхід до врегулювання конфліктів у сім'ї

У цьому розділі ми представляю корекційно-розвивальну програму, яка розроблена на основі аналізу результатів дослідження взаємодії подружніх пар у конфліктних ситуаціях. Ми бачимо, що пари, які використовують конструктивні стратегії поведінки, такі як компроміс і активне слухання, мають кращу сімейну гармонію та вищий рівень задоволеності шлюбом. Натомість агресивні чи унікальні стратегії призводять до погіршення довіри і частих конфліктів.

Окрім того, за результатами методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі» було виявлено, що чоловіки й жінки мають різні пріоритети: чоловіки більше орієнтуються на батьківські функції та зовнішню привабливість, а жінки більше фокусуються на емоційній підтримці. За методикою Томаса-Кілманна переважають стилі компромісу й суперництва, а підтримка і співпраця у конфлікті є недостатніми.

Враховуючи це, програма спрямована на розвиток навичок емпатії, покращення комунікації та формування конструктивного стилю взаємодії у парі. Основна мета – допомогти подружжю краще розуміти одне одного, знижувати конфліктність і зміцнювати їхні стосунки, підвищуючи задоволеність шлюбом та психологічне благополуччя.

На основі результатів емпіричного дослідження серед подружніх пар була розроблена корекційно-розвивальна програма (таб. 3.1.), спрямована на підвищення ефективності взаємодії партнерів, зниження конфліктності та формування навичок конструктивного вирішення суперечок [3; 6].

Мета програми:

- сприяти розвитку навичок конструктивного спілкування та регулювання емоцій у подружніх стосунках;
- зменшити частоту та інтенсивність конфліктів;
- підвищити рівень задоволеності шлюбом та психологічну гармонію в сім'ї [5; 12].

Завдання програми:

1. Ознайомлення подружніх пар з основними принципами медіації та конструктивного вирішення конфліктів.
2. Виявлення індивідуальних та спільних потреб партнерів у комунікації та взаємодії.
3. Формування навичок активного слухання, вираження власних потреб та врахування інтересів іншого партнера.
4. Розвиток емоційної регуляції та стратегії управління конфліктами.
5. Створення механізмів довгострокового контролю та самокорекції подружніх стосунків [6; 11].

Таблиця 3.1.

Структура та зміст програми

Модуль	Мета	Зміст	Методи
1. Вступний	Ознайомити пари з метою програми, принципами медіації та правилами участі	- Принципи медіації - Етичні норми та конфіденційність - Очікування від програми	Лекція, обговорення, психоедукація
2. Комунікаційний	Розвинути навички конструктивного спілкування	- Активне слухання - Висловлення власних потреб - Усвідомлення позицій іншого	Рольові ігри, практичні вправи, моделювання діалогів

3. Емоційна регуляція	Навчити керувати емоціями у конфліктних ситуаціях	- Техніки контролю гніву та стресу - Методи саморегуляції - Впізнавання емоцій у партнера	Практичні вправи, медитації, кейс-обговорення
4. Вирішення конфліктів	Формувати навички конструктивного розв'язання суперечок	- Генерація альтернативних рішень - Пошук компромісів - Спільне планування дій	Медіативні сесії, симуляції конфліктів, групові обговорення
5. Заключний	Підсумувати результати, закріпити навички та план дій	- Підбиття підсумків - Оцінка досягнутих результатів - Рекомендації для подальшої самостійної роботи	Обговорення, рефлексія, індивідуальні консультації

Корекційно-розвивальна програма передбачає 5–6 сесій тривалістю по 90 хвилин кожна, що дозволяє поступово опрацьовувати кожен модуль і забезпечує систематичне формування навичок конструктивної взаємодії. У разі інтенсивного формату для пар, які прагнуть швидкого засвоєння матеріалу, передбачено 2–3 години заняття, що охоплюють основні блоки програми. Такий гнучкий підхід дозволяє адаптувати програму відповідно до індивідуальних потреб кожної пари, її графіку та ступеня конфліктності у стосунках.

Модуль 1 (Вступний) спрямований на ознайомлення подружніх пар із програмою, її цілями та принципами медіації. Основні вправи включають:

- «Знайомство та очікування», де учасники обговорюють власні цілі участі та очікування від програми;

- «Психологічна безпека», спрямована на створення комфортного середовища для відкритої комунікації;
- «Визначення особистих та спільних цінностей», що допомагає усвідомити індивідуальні моделі поведінки та роль кожного у сімейних стосунках.

Психологічне обґрунтування: модуль сприяє зниженню тривожності перед обговоренням конфліктних ситуацій, підвищує готовність до відкритого діалогу та формує початковий рівень довіри між партнерами.

Приклади застосування: учасники аналізують типові конфліктні ситуації в сім'ї, обговорюють очікувану роль медіатора та отримують перші навички конструктивного спілкування. Модуль створює фундамент для наступних етапів програми, готуючи пари до більш глибокої роботи над комунікацією, емоційною регуляцією та вирішенням суперечок.

Модуль 2 (Комунікаційний) спрямований на розвиток ефективних навичок спілкування. Основні вправи включають:

- «Активне слухання», що передбачає практику перефразування слів партнера для кращого розуміння його позиції та емоційного стану;
- «Вираження потреб», у ході якої відпрацьовуються конструктивні способи формулювання власних бажань без звинувачень та маніпуляцій.

Цей модуль сприяє зменшенню непорозумінь, підвищує здатність до емпатії та формує навички ведення діалогу у критичних ситуаціях.

Модуль 3 (Емоційна регуляція) зосереджений на навчанні управлінню емоціями під час конфліктів. Практики включають:

- «Техніку глибокого дихання», що дозволяє знизити рівень стресу та запобігти емоційній ескалації;
- «Розпізнавання та маркування емоцій», яке сприяє розвитку усвідомленості власних почуттів і почуттів партнера;
- «Стоп-метод», що застосовується у ситуаціях емоційного загострення для тимчасового призупинення конфлікту та відновлення психологічного балансу.

Застосування цих технік підвищує рівень самоконтролю, сприяє конструктивній взаємодії та зменшує ризик накопичення негативних емоцій.

Модуль 4 (Вирішення конфліктів) передбачає формування навичок спільного пошуку рішень та компромісів. Вправи включають:

- «Мозковий штурм спільних рішень», що допомагає партнерам генерувати кілька варіантів вирішення проблеми;
- «Симуляції конфліктних ситуацій», де учасники відпрацьовують поведінку у безпечному та контрольованому середовищі;
- «Компромісний план дій», що навчає партнерів спільно обирати оптимальне рішення, враховуючи інтереси обох сторін.

Цей модуль формує навички стратегічного планування, взаємної відповідальності та конструктивного управління суперечками.

Модуль 5 (Заключний) спрямований на підбиття підсумків, рефлексію та закріплення отриманих знань і навичок. Основні вправи включають:

- «Рефлексія та самооцінка прогресу», що дозволяє кожному партнеру оцінити власний розвиток та зміни у взаємодії;
- «План підтримки конструктивного спілкування на майбутнє», який забезпечує перенесення отриманих навичок у повсякденне життя та підтримку стабільної психологічної гармонії у сім’ї.

Очікувані результати програми включають:

1. Підвищення рівня задоволеності шлюбом та психологічної гармонії, що проявляється у зменшенні конфліктності та покращенні емоційного клімату у родині.

2. Формування навичок конструктивної взаємодії та спільного прийняття рішень, що забезпечує ефективну комунікацію та врахування потреб обох партнерів.

3. Зниження частоти конфліктів та їх емоційної інтенсивності, що досягається через застосування навичок саморегуляції, емпатії та медіативних стратегій.

4. Розвиток культури спілкування, взаємної підтримки та здатності до самокорекції, що підвищує стійкість подружніх відносин та формує довгострокові позитивні патерни взаємодії.

Програма є універсальною та може бути ефективно застосована як для індивідуальної роботи з конкретною парою, так і для групових сесій, де одночасно бере участь кілька подружніх пар. Оцінка ефективності здійснюється через повторне опитування, спостереження за зміною моделей взаємодії та аналіз динаміки конфліктів, що дозволяє коригувати програму відповідно до потреб учасників.

Завдяки комплексності та системності програма забезпечує інтеграцію теоретичних знань, практичних вправ та психологічного супроводу, що робить її ефективним інструментом як для профілактики конфліктів, так і для їх корекції. Впровадження такої програми сприяє не лише вирішенню поточних проблем у сімейних стосунках, а й формуванню у партнерів здатності до самостійного управління конфліктними ситуаціями у майбутньому [9; 15].

Таким чином, запропонована корекційно-розвивальна програма інтегрує теоретичні положення медіації та результати емпіричного дослідження, забезпечуючи структурований, адаптивний та практично орієнтований підхід до роботи з подружніми парами.

Розроблена корекційно-розвивальна програма базується на результатах емпіричного дослідження та має на меті підвищення ефективності взаємодії подружніх пар, зниження конфліктності та формування навичок конструктивного вирішення суперечок. Вона поєднує теоретичні положення медіації з практичними психокорекційними техніками, забезпечуючи системний та комплексний підхід до роботи з сім’єю.

Програма побудована таким чином, щоб поступово вводити подружні пари у процес самопізнання, усвідомлення власних моделей поведінки та стилів взаємодії в конфліктних ситуаціях. Особлива увага приділяється розвитку навичок саморегуляції, конструктивного спілкування та здатності до прийняття взаємоприйнятних рішень.

Вступний модуль спрямований на створення безпечного середовища для відкритої комунікації та ознайомлення учасників із теоретичними основами медіації. Партнери отримують інформацію про етичні норми взаємодії, конфіденційність, а також формують уявлення про цілі та очікування від програми. Цей модуль важливий для забезпечення психологічної безпеки та готовності до подальшої роботи над особистими та сімейними проблемами.

Комунікаційний модуль спрямований на розвиток навичок активного слухання, розуміння позицій партнера та формулювання власних потреб у конструктивній формі. Практичні вправи, такі як «перефразування слів партнера», дозволяють учасникам тренувати уважність до деталей повідомлення та точність у сприйнятті інформації. Вправи «Вираження потреб» відпрацьовують здатність до конструктивного висловлення побажань і сприяють зменшенню ризику конфліктів, що виникають через непорозуміння або недостатнє пояснення власної позиції.

Модуль емоційної регуляції передбачає опанування технік контролю гніву, зменшення рівня стресу та швидкого відновлення психологічної рівноваги після конфліктних ситуацій. Практики глибокого дихання та «Стоп-метод» дозволяють партнерам тимчасово зупиняти емоційні реакції, усвідомлено аналізувати ситуацію та обирати конструктивні способи реагування. Додаткові вправи з розпізнавання та маркування емоцій сприяють розвитку емпатії, підвищують чутливість до стану партнера та формують навички емоційної підтримки.

Модуль вирішення конфліктів концентрується на розвитку навичок пошуку альтернативних рішень, генерації компромісів та спільного планування дій. Симуляції конфліктних ситуацій надають можливість безпечного відпрацювання моделей поведінки, що допомагає уникати ескалації в реальному житті. Метод «мозкового штурму» дозволяє подружнім парам креативно та ефективно підходити до вирішення проблем, враховуючи інтереси обох партнерів.

Заключний модуль включає підбиття підсумків, рефлексію, оцінку досягнутих результатів та планування подальших дій. В рамках цього етапу пари аналізують прогрес, обговорюють труднощі, що виникли під час виконання вправ, та визначають стратегії підтримки конструктивного спілкування у майбутньому. Особлива увага приділяється самокорекції та формуванню навичок усвідомленого контролю власної поведінки.

Програма передбачає адаптивний підхід: час і тривалість сесій можуть коригуватися залежно від потреб кожної пари. Інтенсивний формат (2–3 години) підходить для пар, які прагнуть швидкого опрацювання основних модулів, тоді як стандартний формат (5–6 сесій по 90 хвилин) дозволяє глибоко опрацювати всі техніки та навички.

Використання рольових ігор, кейс-обговорень та групових дискусій забезпечує відпрацювання реальних сценаріїв взаємодії, розвиток критичного мислення та здатності знаходити нестандартні рішення у конфліктних ситуаціях. Практичні медіативні сесії забезпечують безпечне середовище для тестування навичок та отримання зворотного зв’язку від фасилітатора.

Очікувані результати програми включають кілька взаємопов’язаних аспектів, які разом забезпечують комплексний розвиток подружніх стосунків.

1. Підвищення рівня задоволеності шлюбом та психологічної гармонії. Регулярна участь у сесіях сприяє усвідомленню власних емоцій, потреб та очікувань, а також більш чіткому розумінню потреб партнера. Це дозволяє зменшити кількість непорозумінь, підвищити довіру та стабільність емоційного клімату у сім’ї. Згідно з сучасними дослідженнями, підвищення рівня взаєморозуміння безпосередньо корелює з відчуттям задоволеності відносинами та покращенням якості життя подружніх пар.

2. Формування навичок конструктивної взаємодії та спільного прийняття рішень. Програма навчає партнерів ефективним комунікаційним технікам, включно з активним слуханням, відпрацюванням конструктивних формулювань потреб та спільним плануванням дій. Це дозволяє зменшити кількість конфліктів, підвищує здатність до компромісів і формує культуру

взаємоповаги. Спільне прийняття рішень допомагає уникнути домінування одного з партнерів, що є важливим фактором збереження психологічної рівноваги у подружжі.

3. Зниження частоти конфліктів та їх емоційної інтенсивності. Використання медіативних технік дозволяє зменшити ескалацію суперечок, навчитися конструктивно виражати невдоволення та керувати негативними емоціями. Регулярне застосування вправ з контролю гніву, маркування емоцій та «Стоп-методу» сприяє тому, що партнери набувають здатності до оперативної саморегуляції під час конфліктних ситуацій. Це забезпечує більш стабільний психологічний клімат та зменшує ризик розвитку хронічної напруженості у сім'ї.

4. Розвиток культури спілкування, взаємної підтримки та здатності до самокорекції. Програма формує усвідомлене ставлення до власних емоцій та поведінки, а також до потреб партнера. Подружні пари набувають навичок конструктивної критики, вміння висловлювати підтримку та враховувати інтереси іншого. Ці навички сприяють формуванню довгострокових здорових патернів взаємодії, підвищують емоційну близькість та зміцнюють партнерські відносини.

Програма є ефективною як для індивідуальної роботи з конкретною парою, так і для групових сесій, що охоплюють кілька подружніх пар одночасно. Груповий формат дозволяє учасникам отримувати додаткову підтримку, обмінюватися досвідом, спостерігати різні моделі поведінки та вчитися конструктивно вирішувати конфлікти у соціальному контексті.

Завдяки поєднанню теоретичних знань, практичних вправ та психологічного супроводу, програма забезпечує системний розвиток подружніх стосунків, створює умови для довгострокового застосування отриманих навичок у повсякденному житті та дозволяє підвищити загальний рівень психологічного благополуччя сім'ї.

Висновки до третього розділу

На основі отриманих даних була розроблена корекційно-розвивальна програма «Медіативний підхід до врегулювання конфліктів у сім'ї», яка інтегрує теоретичні положення медіації, результати емпіричного дослідження та практичні методики навчання. Програма передбачає систематичне опрацювання п'яти модулів: вступного, комунікаційного, емоційної регуляції, вирішення конфліктів та заключного.

Програма спрямована на розвиток навичок активного слухання, вираження власних потреб, спільного прийняття рішень, контролю емоцій та застосування медіативних стратегій у повсякденному житті. Вона включає практичні вправи, симуляції конфліктних ситуацій, рольові ігри та методики рефлексії, що дозволяє учасникам закріплювати навички у безпечному середовищі.

Очікувані результати програми включають підвищення рівня задоволеності шлюбом та психологічної гармонії, зниження частоти конфліктів та їх емоційної інтенсивності, формування конструктивних навичок взаємодії, розвиток культури спілкування та взаємної підтримки, а також здатності до самокорекції.

Адаптивний підхід програми дозволяє проводити як індивідуальні, так і групові сесії, з можливістю коригування тривалості та інтенсивності занять відповідно до потреб конкретної пари, що підвищує ефективність психокорекційного впливу.

Системне впровадження програми сприяє не лише усуненню наявних конфліктів, а й формуванню навичок самостійного управління сімейними суперечками у майбутньому, що підтверджується позитивною динамікою змін у поведінкових моделях подружніх пар після застосування медіативних стратегій.

Загалом, результати третього розділу свідчать про високий практичний потенціал запропонованої програми для підвищення конструктивності

взаємодії, розвитку психологічної компетентності партнерів та зміцнення сімейного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене комплексній проблемі врегулювання подружніх конфліктів через призму медіативного підходу. Актуальність роботи визначається, з одного боку, теоретично обґрунтованою небезпекою хронізації конфліктів, а з іншого – емпірично виявленою потребою суспільства в ефективних, психологічно орієнтованих інструментах відновлення конструктивної сімейної взаємодії.

На теоретичному етапі дослідження (Розділ 1) подружній конфлікт було визначено як багатофакторний соціально-психологічний феномен, що виникає на тлі зіткнення несумісних цілей, інтересів або цінностей та вимагає усвідомлення цієї суперечності. Аналіз підтвердив, що ключовим механізмом переходу гострого конфлікту в хронічну фазу є дезадаптація подружжя. Вона виражається у закріпленні стійких деструктивних реакцій, таких як уникнення, пасивна чи вербальна агресія. Саме ці неконструктивні стратегії формують емоційні бар'єри, провокують хронічну ворожість і призводять до значного погіршення психологічного благополуччя, провокуючи тривожні та депресивні стани. Теоретичний аналіз довів, що для розриву цього дезадаптивного циклу необхідні методи, що базуються на діалозі та самовизначенні. Це обґрунтувало вибір медіації як центрального об’єкта дослідження – альтернативи, здатної відновити конструктивну комунікацію.

Емпіричний етап (Розділ 2) виявив ключові суперечності та діагностичні профілі, що характеризують сучасні подружні пари. По-перше, було виявлено критичний соціальний розрив: 55% респондентів ніколи не чули про медіацію, проте 85% висловили бажання нею скористатися, а 70% готові до цього за умови гарантії ефективності. Це свідчить про наявність значного, але неінформованого суспільного запиту на конструктивне врегулювання спорів. По-друге, аналіз профілю взаємодії у досліджуваній вибірці виявив домінування пасивності та відсутності активних конструктивних стратегій. Було встановлено чітку асиметрію реакцій: подружжя схильне до пасивно-

негативних реакцій (уникання, замовчування) у найбільш емоційно значущих сферах (норми поведінки, стосунки з родичами). Водночас у функціонально важливих сферах, критичних для збереження сімейного гомеостазу (рольові очікування, виховання дітей), спостерігається пасивна конструктивність (толерантність, поступки). Це вказує на те, що пари радше прагнуть зберегти стабільність шляхом уникнення конфронтації, аніж активно вирішувати проблеми.

Ця тенденція підтвердилася даними методики Томаса-Кілманна, де домінуючими стилями виявилися компроміс (22%) та суперництво (21%), тоді як глибоке партнерське співробітництво (19%) виражене слабше. Пари частіше покладаються на тактику взаємних поступок або тиску, аніж на пошук взаємовигідного рішення.

По-третє, було виявлено значущу асиметрію в рольових очікуваннях та домаганнях. Вимоги чоловіків переважно стосуються їхньої власної активної ролі та самопрезентації (особливо у батьківсько-виховній функції). Натомість вимоги та очікування жінок чітко сфокусовані на ресурсній та емоційно-психотерапевтичній функції партнера. Це розходження у запитах є додатковим джерелом напруги, оскільки партнери очікують підтвердження своєї значущості у фундаментально різних площинах.

Відповіддю на виявлені теоретичні проблеми та емпіричні дані стала розробка (Розділ 3) цільової корекційно-розвивальної програми «Медіативний підхід до врегулювання конфліктів у сім’ї». Програма має чітку модульну структуру (вступний, комунікаційний, емоційної регуляції, вирішення конфліктів, заключний) і спрямована безпосередньо на корекцію виявлених дефіцитів: пасивності, невміння вести діалог, домінування неефективних стратегій.

Завдяки інтеграції практичних вправ, симуляцій та рольових ігор, програма розвиває конкретні навички: активне слухання, емпатійне вираження потреб, контроль емоцій та спільне прийняття рішень.

Адаптивність програми (можливість індивідуальної та групової роботи) підвищує її практичний потенціал.

Таким чином, проведене дослідження не лише діагностувало проблему, але й запропонувало валідний інструмент її вирішення. Очікувані результати впровадження програми полягають не тільки у зниженні поточної частоти та інтенсивності конфліктів, але й у формуванні стійкої психологічної компетентності подружжя – здатності до самокорекції та самостійного управління суперечками у майбутньому. Це сприятиме підвищенню загального рівня задоволеності шлюбом, розвитку культури спілкування та зміцненню психологічного благополуччя сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Альошина К. Аналіз сімейних конфліктів. URL: https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2023/dec/32548/231576maket4-208-213.pdf
2. Берн Е. Трансакційний аналіз у психотерапії. Підручник, 2020. С. 87–92.
3. Борисенко І.М. Медіація у сімейних спорах. 2024. С. 15–18.
4. Бровко А. Психологія подружніх конфліктів та їх подолання. 2019. С. 140–146.
5. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів, 2024. С. 23–28.
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови укладач і голов. ред. В.Т. Бусел. К.; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2001. 1440 с.
7. Галичанська А. Психологічний клімат молодої сім'ї *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 116-123.
8. Зигмунд Фрейд. Вибрані праці з психоаналізу. Київ, 2018. С. 43–47.
9. Козлових В. В. Класифікація сімейних конфліктів. Київ, 2023. С. 7-10.
10. Козлових В.В., Козлова О.О. Управління конфліктом. Київ, 2021. С. 102–104.
11. Кондратенко О. П. Медіація у сімейних конфліктах: теорія та практика. Харків: Видавництво «Основа», 2018. 256 с.
12. Кривич О. О. Особливості подружніх конфліктів на початковій стадії життєвого циклу молодої сім'ї. Київ, 2024. С. 35–40.
13. Кріпич О. Особливості сімейної комунікації в конфліктах. Київ, 2023, С. 50–55.
14. Левін Курт. Теорії систем у психології. Монографія. 2019, С. 15–18.
15. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. Київ, 2016. С. 206–212.
16. Медведєва О. А. Соціальні виміри сімейної медіації. Київ, 2022. С. 110-113.

17. Павлюк М.М., Архипенко Н.М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Психологічні студії*. 2018. №4. С. 45-55.
18. Павлюк М.М., Архипенко Н.М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології*. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2018. №18 (11). С. 209-226.
19. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології*. 2018. С. 213–217.
20. Парнета Н. М. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/42038/1/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B0.pdf
21. Партико Н. В. Психологія конфліктів. Київ. 2019. 185 с.
22. Пацула А. А. Особливості конфліктів молодого подружжя у сімейних відносинах. Магістерська кваліфікаційна робота. Харків, 2023. 85 с.
23. Помиткін Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ : НАУ-друк, 2010. С. 140–146.
24. Помиткіна Л. Психологічні особливості сім'ї. URL: http://ppp-journal.kiev.ua/archive/2016/15/41.pdf
25. Павленко С. Психологія сім'ї. URL: https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2020/may/21533/25.pdf
26. Павленко С. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. Київ, 2023. 123 с.
27. Савченко М. Л. Конфліктологія в сімейній психології. Київ: Наукова думка, 2016. 184 с.
28. Сідашева А. В., Карпова Н. В. Основи медіації. Харків, 2024. 125 с.
29. Сідашева А. В. Етичні стандарти і принципи медіації. Київ, 2024. 163 с.
30. Сінчурова Г. С. Специфіка сімейних конфліктів. Чернігів: 2024. 125 с.
31. Сучасні тенденції психології сім'ї: збірник праць / Під ред. М. Савченко URL: http://ppp-journal.kiev.ua/archive/2016/15/41.pdf:
32. Фролова Т. Г. Емпіричне дослідження стилів подружньої взаємодії *Вісник психології*. 2019. 12(1). С. 78–88.

33. Худойкіна Т. В. Психологічні аспекти сімейної медіації. Київ, 2021. С. 89–91.
34. Шевчук В. В. Особливості застосування процедури сімейної медіації *Психологічний часопис*. 2023. №1. С. 21-25.
35. Шевчук В. В. Психологічний аспект сімейної медіації. *Актуальні проблеми психології*. 2023. №2. С. 70-75.
36. Яновський А.О. Медіація в сімейних конфліктах: теорія і практика. Київ, 2023. 234 С.
37. Яновський А.О. Теоретичні засади дослідження правового регулювання медіації. Психологічний часопис. 2021. №2. С. 55-59.
39. Bowlby, J. Attachment and Loss: Volume 1. Attachment. Basic Books, 1969.
40. Epstein, N. B., & Baucom, D. H. Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Couples: A Contextual Approach. American Psychological Association. 2002.
41. Lewin, K. Resolving Social Conflicts. Harper & Row, 1948.
42. Minuchin, S. Families & family therapy. Harvard U. Press, 1974.
43. Skinner, B. F. Science and human behavior. Macmillan. T., 1953.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

«Медіація як альтернативний спосіб вирішення конфліктів у подружжі»

1) Вкажіть Вашу стать.

2) Вкажіть скільки повних років Ви перебуваєте у шлюбі.

3) Як Ви оцінили б свої сімейні взаємини?

4) Часто у Вас виникають сімейні сварки?

5) Чи звичай в Вашій сім'ї обговорюють складнощі або проблеми?

6) Як зазвичай Ви вирішуєте свої суперечки? (відкрите питання)

7) Чи замислювалися Ви коли небудь про розлучення?

8) Що Вас зупинило? Якщо на попереднє питання Ви відповіли "Ніколи" тоді пропустіть це питання. (відкрите питання)

9) Чи Ви освідомлені про метод розв'язання конфліктів, в якому нейтральна третя сторона допомагає сторонам конфлікту укласти добровільну та вигідну для обох сторін угоду?

10) Чи вважаєте Ви за необхідне впровадження альтернативних методів вирішення сімейних конфліктів?

11) Чи бажаєте Ви скористатися цим методом вирішення конфліктів?

12) Якщо б Ви знали, що у 80% випадків конфлікти вирішуються через медіацію, то чи хотіли б ви скористатися цим методом для вирішення своїх конфліктів?