

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи**

ЧОРНЕНЬКИЙ Богдан Олегович

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕДІАЦІЇ У
ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ**

спеціальність 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи _____
ЧОРНЕНЬКИЙ Богдан Олегович

(підпис)
Науковий керівник
к. е. н., доцент
Миколюк С. М

(підпис)

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

(підпис)

Тернопіль – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ.....	6
1.1. Сімейний конфлікт: природа та причини виникнення.....	6
1.2. Медіаційні техніки та інструменти у роботі психолога із сімейними конфліктами	12
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ МЕДІАЦІЇ В УРЕГУЛЮВАННІ КОНФЛІКТІВ У СІМЕЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	26
2.1. Сутнісне обґрунтування медіації як методу психологічного врегулювання конфліктів	26
2.2. Психологічна ефективність використання медіації у вирішенні сімейних конфліктів.....	33
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА МЕТОДОЛОГІЇ ДЛЯ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДІАЦІЇ.....	42
3.1. Методологія дослідження	42
3.2. Аналіз отриманих даних для визначення впливу медіації на розв'язання конфліктів	43
3.3. Розробка та формулювання практичних рекомендацій для психологів і медіаторів, котрі працюють з сімейними конфліктами	52
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сімейні конфлікти — це явище, яке суттєво впливає на емоційний стан кожного члена родини. Вони можуть викликати психологічну напругу, знижувати рівень самооцінки та спричиняти труднощі в спілкуванні. Традиційні способи вирішення таких ситуацій, зокрема конфронтація чи судові процеси, нерідко демонструють низьку ефективність та імовірно погіршують ситуацію. У цьому контексті медіація постає як сучасний та перспективний підхід, що дозволяє сторонам досягти порозуміння.

Потреба у вивченні медіації у вирішенні конфліктів зумовлена збільшенням їх кількості, недостатньою результативністю існуючих методів та браком знань про психологічні аспекти цієї проблеми. Детальний аналіз цього питання може забезпечити як теоретичний, так і практичний вклад у розуміння причин конфліктів у сімейних родин, психологічні аспекти використання медіації у вирішенні таких конфліктів та розробку рекомендацій щодо її впровадження.

У сучасному суспільстві сімейні конфлікти стають дедалі поширенішими, негативно впливаючи на гармонію в родині. Вони здатні викликати серйозні емоційні порушення, стрес, зниження впевненості у собі, проблеми в комунікації і навіть руйнування подружніх стосунків. Традиційні підходи до врегулювання таких ситуацій часто не виправдовують очікувань, інколи навіть посилюючи напругу між сторонами.

Медіація, як інноваційний метод у вирішенні конфліктів у сім'ї, набуває популярності через здатність сприяти досягненню згоди без втручання зовнішніх судових структур. Такий підхід зосереджує увагу на автономному прийнятті рішення, що підвищує його ефективність та сприяє збереженню сімейних стосунків.

Питання медіації в контексті конфліктів у сім'ї активно вивчали такі дослідники, як Афанасьєва Н., Гірняк А., Волобуєва О., Волинець

Л., Журавльова Н., Коваль Р., Несправа М., Майборода О., Карпінська Н. Парнета О., Рибак Л., Стецюк Ю., Федик С., Фурман А., Шевченко Л. та інші.

Мета дослідження: употужнення теоретичного та практичного знання про ефективність психологічних підходів до застосування медіації у вирішенні сімейних конфліктів.

Об'єкт дослідження становлять сімейні конфлікти як соціально-психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні аспекти застосування медіації у вирішенні сімейних конфліктів.

Основні завдання дослідження:

1. Здійснити сутнісне обґрунтування сімейних конфліктів як соціально-психологічного феномену та висвітлити шляхи вирішення конфліктів у подружніх взаєминах;
2. Проаналізувати теоретико-психологічний стан використання медіації в урегулюванні конфліктів у сімейному середовищі;
3. Емпірично дослідити вплив медіації на вирішення сімейних конфліктів;
4. Розробити практичні рекомендації для психологів і медіаторів, котрі працюють з сімейними конфліктами.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань було застосовано комплексний підхід, що охоплював такі наукові методи:

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури з тематики медіації, сімейних конфліктів та психологічних аспектів їх вирішення;
- емпіричні методи: створення спеціально розробленого опитувальника для збору даних про обізнаність щодо медіації;
- статистичні методи: обробка отриманих даних для аналізу їх достовірності та ефективності.

У межах дослідження було проведено онлайн-опитування, яке дозволило оцінити рівень обізнаності респондентів щодо методів медіації та процедур врегулювання сімейних конфліктів. Опитувальник містив структуровані

питання зі стандартизованими варіантами відповідей. Респонденти самостійно заповнювали анкету онлайн.

Практичне значення роботи: результати дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності медіації у вирішенні конфліктів у рродинах. Вони сприяють розвитку навичок професійних медіаторів, надаючи їм новий інструментарій для роботи з подружніми парами. Дані дослідження допоможуть покращити комунікацію в родинах, підвищити знання про медіацію як ефективний метод вирішення сімейних конфліктів, а також розробити практичні матеріали для тренінгівчи семінарів.

РОЗДІЛ 1

СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

1.1. Сімейний конфлікт: природа та причини виникнення

Процес виникнення та розгортання сімейних конфліктів є багатограним процесом, який охоплює різноманітні аспекти міжособистісних відносин у сімейному колі та значним чином впливає на їх динаміку, якість взаємин, психологічний комфорт її членів та загальну стабільність родини.

Конфлікти у сім'ях можуть виникати внаслідок дії багатьох чинників, а саме:

- особистісні розбіжності – різниця в цінностях або пріоритетах між представниками родини;
- рольові очікування – конфлікти можуть розвиватися через невідповідність очікувань, від виконання сімейних ролей (наприклад, розподіл побутових обов'язків у родині);
- емоційні та комунікаційні бар'єри – недостатність взаєморозуміння, емоційна дистанція або проблеми в комунікації можуть поглиблювати напругу;
- зовнішні фактори – економічні труднощі, соціальні умови чи впливи третіх осіб (родичів, друзів).

Дослідження в галузі сімейної психології та соціології показують, що конфлікти є природною складовою сімейного життя, і їхня наявність не обов'язково свідчить про кризу у відносинах. Важливо не лише виявити причини конфлікту, а й навчитися ефективно вирішувати суперечки, сприяючи розвитку гармонійних і конструктивних стосунків у родині.

Також важливо усвідомлювати, що конфлікти, які виникають у сім'ї, мають унікальні особливості, що відрізняють їх від інших типів розбіжностей та непорозумінь. До таких особливостей належать кілька важливих аспектів:

1. Емоційна глибина. Сімейні конфлікти зазвичай пов'язані з високим рівнем емоційної залученості, оскільки члени родини мають тісні міжособистісні зв'язки. Це може посилювати емоційну реакцію на ситуацію та ускладнювати її об'єктивне вирішення.

2. Довготривалість відносин. На відміну від багатьох інших типів конфліктів (наприклад, у професійній сфері чи між незнайомими людьми), сімейні конфлікти виникають у контексті тривалих і часто незмінних взаємин. Ця постійність може як посилювати напругу, так і сприяти пошуку компромісів.

3. Інтеграція різних сфер життя. У сімейних стосунках переплітаються побутові, економічні, емоційні та соціальні аспекти. Через це конфлікт у одній сфері (наприклад, фінансовій) може впливати на інші (наприклад, емоційне благополуччя).

4. Суб'єктивність і стереотипи. Часто сімейні конфлікти формуються через упередження, стереотипи або індивідуальне сприйняття ситуацій, що базується на попередньому досвіді чи родинних моделях поведінки.

5. Вплив на третіх осіб. Сімейні конфлікти нерідко зачіпають інтереси не лише безпосередніх учасників, а й інших членів родини, зокрема дітей. Це робить їх більш складними та емоційно напруженими.

6. Рівень взаємозалежності. У родині всі її члени взаємозалежні в різних аспектах: фінансовому, емоційному, побутовому. Це означає, що дії або рішення одного можуть суттєво впливати на інших, спричиняючи потенційний конфлікт.

Розуміння цих особливостей допомагає глибше аналізувати причини сімейних конфліктів і розробляти ефективні стратегії для їх попередження та розв'язання. Важливо пам'ятати, що конструктивний підхід до вирішення таких конфліктів може не лише знизити напругу, але й сприяти зміцненню сімейних зв'язків.

Формування конфліктів у сім'ях є важливим для розуміння того, як конфлікти виникають, розвиваються та можуть бути вирішені.

Стадії формування сімейних конфліктів.

1. Спричиняючі фактори. Початок конфлікту зазвичай пов'язаний із наявністю певних умов, що провокують його. До таких факторів належать:

– внутрішні – різниця в цінностях, переконаннях, очікуваннях, характері чи стилях комунікації між членами сім'ї.

– зовнішні – фінансові труднощі, соціальний тиск, проблеми зі здоров'ям або зовнішні впливи, наприклад, участь сторонніх осіб.

Саме на такому етапі конфлікт може існувати лише як потенціал, який може проявитися за певних умов.

2. Поява напруження. Початкові прояви конфлікту включають незначне напруження або невдоволення, що можуть залишатися прихованими. У цей період важливо, щоб члени родини навчилися розпізнавати ранні ознаки конфліктів і вчасно їх вирішувати.

3. Зростання інтересів. На цьому етапі починає чітко проявлятися конфлікт інтересів між членами родини. Наприклад, може виникнути суперечка щодо розподілу ресурсів (часу, фінансів) або ролі кожного в сім'ї (побутові обов'язки, виховання дітей). Цей етап часто провокується змінами в сімейних обставинах, наприклад, народженням дитини чи переїздом.

4. Ескалація. Якщо конфлікт не вирішується на ранніх стадіях, він переходить у фазу ескалації. Напруга зростає, і сторони починають відкрито висловлювати своє невдоволення. Це може включати звинувачення, критичні зауваження або навіть відмову від спілкування.

5. Активна фаза конфлікту. Конфлікт переходить у відкриту форму, коли сторони активно вступають у протистояння. Цей етап може включати суперечки та дискусії, емоційні вибухи, такі як гнів або сльози. Прагнення довести свою правоту за будь-яку ціну. У цій фазі велика ймовірність емоційного виснаження сторін.

6. Запит на участь третьої сторони. Коли сторони сімейного конфлікту не можуть знайти спільного рішення самостійно, вони можуть звернутися за допомогою до зовнішніх посередників: сімейного психолога чи консультанта,

авторитетного члена родини, медійної чи юридичної допомоги (у крайніх випадках). Цей етап може допомогти вирішити конфлікт, але неправильна участь третьої сторони іноді лише ускладнює ситуацію

7. Вирішення або загострення. Результат конфлікту залежить від ефективності комунікації між сторонами:

- вирішення (досягнення компромісу, домовленості або згоди. Це може стати уроком для сторін та зміцнити їхні стосунки);
- загострення (сімейний конфлікт може залишитися невирішеним, що призводить до подальшого погіршення відносин і навіть до погіршення сімейних зв'язків).

8. Подальший розвиток. Після того, як сімейний конфлікт вирішиться або загостриться відносини можуть піти різними шляхами:

- вирішений конфлікт може слугувати основою для зростання взаєморозуміння, зміцнення довіри та поліпшення комунікації;
- невирішений конфлікт часто залишає емоційні шрами, знижує рівень довіри та сприяє подальшому накопиченню негативних емоцій.

Ця послідовність стадій дозволяє краще розуміти механізми формування конфліктів у сім'ях і створювати ефективні стратегії для їх профілактики та вирішення.

Окрім цього слід зауважити, що не всі сімейні конфлікти проходять зазначені стадії або розвиваються в послідовному порядку. Конфлікт може зупинитися на початкових етапах, якщо сторони вчасно усвідомлюють проблему і спільно працюють над її вирішенням. У деяких випадках стадії можуть змінюватися місцями або об'єднуватися, залежно від специфіки ситуації, рівня взаєморозуміння та готовності до компромісу. Навіть якщо конфлікти не проходять усі стадії, знання цієї моделі створює основу для конструктивного підходу до сімейних проблем. Запобігання ескалації, відкритий діалог та готовність до співпраці є ключовими аспектами для підтримки здорових стосунків у сім'ї.

Зменшення сімейних конфліктів чи їх попередження можливе завдяки цілеспрямованій роботі над зміцненням стосунків і підвищенням рівня взаєморозуміння. Цьому можуть сприяти наступні прийоми:

- відкрита комунікація (обговорюйте свої почуття та очікування, намагайтеся висловлюватися спокійно й конструктивно, уникаючи звинувачень, користуйтеся технікою активного слухання, щоб підтвердити, що ви розумієте думку партнера);
- розвиток емпатії (спробуйте помінятися місцями із партнером, зрозуміти щоб зрозуміти його бачення та мотиви, емпатія допомагає знизити напругу й побудувати більш гармонійні стосунки, розглядайте конфлікт не як боротьбу, а як можливість разом знайти рішення);
- встановлення меж (визначте чіткі правила, які враховують думку усіх членів сім'ї, обговорюйте фінанси, особистий простір, розподіл побутових обов'язків, отримання встановлених меж зменшує ризик виникнення конфліктів через нерозуміння);
- розвиток спільних цілей (працуйте разом над плануванням майбутнього: це може стосуватися кар'єри, сімейного бюджету чи виховання дітей, адже спільні цілі об'єднують партнерів і сприяють злагоді у відносинах);
- розуміння власних ролей у родині та своїх обов'язків (обговоріть очікування щодо ролей у сім'ї, узгодьте з усіма розподіл сімейних обов'язків, щоб уникнути перекладання роботи або нерівного навантаження, регулярно переглядайте ці домовленості, враховуючи зміни обставин);
- регулярні спільні часи (плануйте спільні заходи, адже це допомагає уникнути відчуття віддаленості);
- психологічна підготовка (вертайте увагу на своє емоційне здоров'я та працюйте над управлінням стресом, розглядайте можливість індивідуальної або сімейної терапії для покращення комунікації та розв'язання тривалих конфліктів);
- спільний відпочинок (організуйте сімейні відпустки або короткі поїздки, які дозволяють зняти стрес і насолодитися спілкуванням, адже

регулярні моменти релаксації завжди позитивно змінюють психологічний стан родини).

Жодні родинні відносини не є ідеальними, і саме тому конфлікти є частиною життя подружжя. Головне – це готовність працювати над їхнім вирішенням та розвитком стосунків. Прийняття спільної відповідальності за взаємини сприяє створенню здорового та щасливого сімейного середовища [11].

Причини родинних конфліктів можуть бути зовсім різноманітними й залежать від ряду факторів, включаючи особистісні характеристики кожного члена родини, їхні очікування, соціокультурний контекст, а також зовнішні обставини. Основні причини можна поділити на кілька груп:

1. Психологічні причини (різниця в особистісних рисах, емоційна незрілість, стереотипи та упередження).
2. Соціальні та культурні причини (соціальний тиск, етнічні та культурні відмінності).
3. Економічні причини (фінансові труднощі, нерівний внесок у сімейний бюджет).
4. Побутові причини (розподіл сімейних обов'язків, непорозуміння через побутові звички).
5. Причини, пов'язані із вихованням дітей (різні погляди на виховання, час та увага, вплив підліткового віку дітей).
6. Емоційні причини (ревнощі та недовіра, стрес та вигоряння, брак емоційної підтримки).
7. Зовнішні фактори (втручання третіх осіб, зміни в життєвих обставинах).

Отож, розуміння виникнення сімейних конфліктів дозволяє їх краще аналізувати та запобігати їхньому розвитку та ескалації. Важливо вчасно розпізнавати джерела напруги та працювати над їхнім усуненням, щоб зберегти хороші стосунки у родині.

1.2. Медіаційні техніки та інструменти у роботі психолога із сімейними конфліктами

Медіаційні техніки та інструменти стали важливими складовими у практиці сімейних психологів. Вони спрямовані на полегшення процесу комунікації між двома сторонами, ідентифікацію інтересів усіх учасників конфлікту, а також на прийняття спільних угод.

Основні медіаційні техніки у роботі психолога

- активне слухання;
- відображення емоцій;
- виявлення та формулювання інтересів;
- перефокусування уваги;
- керування паузами
- техніка «питань для роздумів»;
- рамки позитивної комунікації;

Інструменти, які застосовуються у медіації:

- ☐ медіаційні угоди;
- ☐ візуалізація проблем і рішень;
- ☐ рольові ігри;
- ☐ метод «мозкового штурму»;
- ☐ планування майбутніх дій;
- ☐ техніка «третя сторона»;

Переваги впровадження медіаційних технік у роботу сімейного психолога:

1. Зниження емоційної напруги – сторони почуваються почутими, що сприяє більш конструктивному діалогу.
2. Розвиток взаєморозуміння – інструменти, як-от рольові ігри чи активне слухання, дозволяють поглянути на ситуацію конфлікту з іншого боку.

3. Підвищення відповідальності – обговорення спільних рішень та складання планів допомагає сторонам брати відповідальність за свої дії.

4. Запобігання повторним конфліктам – медіація допомагає учасникам навчитися конструктивно вирішувати суперечки, що знижує ризик повторення конфліктних ситуацій [24].

Медіаційні інструменти та техніки є потужними методами у роботі сімейних психологів. Вони сприяють ефективному вирішенню суперечок, зменшують емоційну напругу та допомагають створити довірливу атмосферу для прийнятих рішень. Застосування цих методів допомагає не тільки вирішити актуальні конфлікти, але й формує навички конструктивного спілкування, які підтримують гармонійні стосунки у майбутньому. Цей підхід спрямований на покращення комунікації, зміцнення взаєморозуміння та співпраці між сторонами, які перебувають у конфлікті. У сімейних відносинах, де емоційний фон особливо напружений, а зв'язки між членами сім'ї тісно переплетені, використання медіаційних методів стає інструментом для допомоги у вирішенні складних ситуацій і збереженні гармонії та добробуту кожного члена родини [24].

Важливим елементом медіаційного процесу є вміння активно слухати. Психолог, який використовує медіаційні підходи, має зосереджено і уважно вислуховувати кожну зі сторін, прагнучи глибоко зрозуміти їхню точку зору. Активне слухання дозволяє розвивати емпатію, яка є особливо важливою в сімейних відносинах, де корінням конфлікту часто є непорозуміння. Завдяки визнанню емоцій та підтвердженню почуттів усіх учасників, психолог створює умови, які сприяють відкритому спілкуванню для вирішення проблеми.

Активне слухання є важливою психологічною технікою, яку медіатори використовують для того, щоб краще зрозуміти погляди, емоції та проблеми обох сторін конфлікту. Цей підхід допомагає медіатору визначити основні питання і забезпечити більш глибоке і тонке вирішення конфлікту. Активне слухання є однією із важливих навичок медіатора, яка дозволяє йому орієнтуватися в процесі та ефективно взаємодіяти з учасниками конфлікту.

У кожному випадку медіації, слухання є обов'язковою частиною процесу. Кожен спікер має свого слухача, а кожен слухач є одночасно потенційним оратором, що прагне бути почутим. У момент конфліктної ситуації обговорюються не лише факти, а й інтерпретації і мотиви, що лежать в основі поведінки кожного члена конфлікту. Слухання дозволяє медіатору розпізнати важливі нюанси, наприклад, коли одна сторона бачить себе жертвою несправедливості, а іншу сторону сприймає як ворога або бенефіціара несправедливого збагачення [24].

Медіатор розуміє, що конфлікт часто включає не лише факти, але й проєкції, очікування та інтерпретації реальності кожної сторони. Це усвідомлення дозволяє медіатору коригувати наративи та допомогти сторонам конфлікту побачити ситуацію з середини, що створює можливість для досягнення компромісу.

Кожен член конфлікту зазвичай інтерпретує факти через власну призму досвіду, очікуючи, що інші будуть сприймати ситуацію саме так, як це робить вона. Медіатор розуміє, що факти набувають значення лише в контексті, в якому вони сприймаються. З цієї причини, роль медіатора полягає в тому, щоб допомогти кожній стороні розглянути факти з інших точок зору і почути одне одного.

Медіатор не сумнівається в доброчесності кожної сторони, але його завдання – підтримати конструктивний процес слухання, запитуючи необхідні питання, щоб кожна сторона могла виразити свої думки. Це підводить до важливої техніки в медіації – «орієнтування в слуху мовця під час розмови». Ця техніка допомагає медіатору керувати розмовою, забезпечуючи ефективне слухання і усвідомлення всіх точок зору.

Словами мотиваційного оратора Стіва Мараболі: «Іноді нам потрібно, щоб хтось просто вислухав. Не для того, щоб намагатися щось виправити чи пропонувати альтернативи, а для того, щоб просто бути поруч... щоб послухати. Вухом, яке слухає, може бути ліками від болючого серця» [24]. Це є важливою частиною медіації, оскільки сторони конфлікту часто шукають не

лише рішення, а й емоційну підтримку. Медіатор повинен задовольнити цю потребу, даючи можливість кожній стороні бути вислуханою.

У процесі медіації слухання не лише виконує роль механізму контролю, але й сприяє створенню умов для справедливого і рівного діалогу. Однак важливо не лише, щоб медіатор активно слухав, а й щоб сторони конфлікту також слухали одна одну. Медіатор повинен створити таку атмосферу, в якій кожен учасник зможе безперешкодно висловлювати свої думки, внутрішні переживання і відкрито спілкуватися з іншими. [36].

Одним з важливих принципів сімейної медіації є безпристрасність. Сімейні психологи, які використовують медіаційні техніки, повинні залишатися нейтральними, щоб забезпечити об'єктивний процес вирішення конфлікту. Така безпристрасність створює атмосферу довіри між сторонами конфлікту, дозволяючи їм відкрито висловлювати свої думки без страху та осуду. Мета сімейної медіації полягає не в тому, щоб виступати як суддя, а в тому, щоб забезпечити сторонам можливість разом досліджувати варіанти вирішення конфлікту під керівництвом психолога.

У процесі медіації важливу роль відіграє емпатія. Психологи використовують цей підхід, щоб зрозуміти емоційні переживання кожної з конфліктуючих сторін, демонструючи співчуття та підтримку. Такий підхід створює сприятливу атмосферу, де конфліктуючі особи відчувають, що їх чують та розуміють, що, допомагає знижувати напругу та заохочує до співпраці.

Ще одним важливим аспектом медіації в сімейних конфліктах є навички комунікації. Психологи допомагають членам родини чітко та поважливо виражати свої потреби та очікування. Вони можуть використовувати різні техніки, щоб допомогти сторонам краще зрозуміти одне одного, а також зменшити ризик ескалації конфлікту через емоційно насичену комунікацію.

Розв'язання сімейних проблем є ще одним важливим компонентом медіації. Психологи ведуть родину через процес визначення основних проблем, та їхньої оцінки. Спільний підхід до вирішення сімейних проблем дозволяє

кожному члену родини активно долучитися до пошуку ймовірних рішень, які можуть бути прийнятними для кожної сторони конфлікту і таким чином сприяють більш тривалому та здоровому вирішенню спірних моментів.

Розуміння стилів вирішення сімейних конфліктів, які притаманні учасникам, є критично важливим для ефективного процесу медіації. Деякі люди схильні до співпраці, прагнучи віднайти взаємовигідний варіант рішення, в той час як інші можуть схилитися до уникнення самого конфлікту або компромісу. Сімейні медіатори повинні вміти адаптувати свої стратегії вирішення конфліктів відповідно до психологічних особливостей та схильностей кожної зі сторін конфлікту.

Одним із суттєвих факторів, що можуть вплинути на процес медіації, є психологічні упередження та сприйняття. Медіатор має усвідомлювати власні упередження, а також упередження та стереотипи учасників конфлікту. Важливо, щоб медіатор визнавав ці упередження, усував їх або зменшував їхній вплив на процес.

Іншою значною проблемою є дисбаланс влади між сторонами. У разі нерівності в силі або ресурсах між учасниками конфлікту процес медіації може бути спотворений. Медіатори повинні володіти навичками усунення дисбалансу, гарантуючи, що кожна сторона конфлікту має рівні можливості та права для висловлення своїх поглядів та потреб. Створення рівного поля для всіх учасників забезпечує справедливість і допомагає підтримувати баланс сил, що є необхідним для відкритого й чесного обговорення проблем.

Дотримання етичних принципів, таких як інтеграція, чесність і прозорість, підвищує довіру до процесу медіації та сприяє його ефективності. Медіатор, який діє згідно з етичними стандартами, створює атмосферу, в якій сторони сімейного конфлікту можуть розраховувати на чесний і неупереджений процес. Крім того, розуміння і врахування культурних відмінностей та особливостей учасників сприяє успішному вирішенню конфліктів у різних соціальних і культурних контекстах. Важливо враховувати, що культурні фактори можуть суттєво впливати на комунікацію, рішення і стиль поведінки

учасників, саме тому медіатор має бути чутливим до цих аспектів для досягнення оптимальних результатів у медіаційному процесі.

Важливо, що медіатор, як психолог, може користуватися різними психологічними принципами для більш ефективної роботи з конфліктуючими сторонами. Ці принципи допомагають розкрити причини, що стоять за конкретними позиціями сторін, а також передбачити їхні реакції на пропозиції медіатора. Наведені нижче принципи є частиною цього інструментарію і можуть працювати як окремо, так і в поєднанні. Користування цими техніками є більше мистецтвом, ніж наукою, і кваліфікований медіатор може виявити їхні прояви, щоб організувати переговори і спрямувати процес медіації до якісного завершення.

Упередженість підтвердження є психологічним феноменом, коли люди схильні вибирати та інтерпретувати інформацію таким чином, щоб вона підтверджувала їхні існуючі переконання чи рішення. Це означає, що після прийняття певної позиції люди шукають докази, які підтримують їхню думку, і одночасно ігнорують або занижують важливість тих фактів, які суперечать їхньому вибору. Це може призвести до утримання помилкових переконань і несприйняття альтернативних поглядів, навіть якщо нові дані явно вказують на необхідність зміни позиції.

Такий досвід особливо поширений серед адвокатів, які прагнуть всіма силами підтримувати позицію свого клієнта. Хоча упередженість підтвердження часто призводить до перебільшення сильних сторін справи та недооцінювання її слабких моментів, що може ускладнити прийняття розумних компромісів. Це явище є важливим і для медіаторів, оскільки вони повинні бути свідомими цієї схильності в учасників процесу та вміти нейтралізувати її.

Як медіатор може працювати з упередженістю підтвердження? Одним із способів є роль «адвоката диявола», коли медіатор активно вказує на слабкі сторони позицій кожної зі сторін та на сильні моменти у позиціях супротивника. Завдяки нейтральній ролі медіатора його оцінки виглядають більш обґрунтованими, і це може спонукати сторони змінити свої переконання і

розглянути альтернативні рішення, які вони раніше відкидали. Цей підхід допомагає виявити не лише сильні та слабкі сторони аргументів, але й створює умови для об'єктивного перегляду ситуації.

У цій ситуації важливо, щоб медіатори залишались терплячими та не здавались передчасно. Як зазначає медіатор Стівен Хохман, «нереалістичні очікування необхідно поступово знижувати» [24]. Ось чому боротися з упередженням підтвердження найкраще, розбиваючи конфлікт на дрібніші частини і поступово досягаючи згоди по ряду менших питань. Такий підхід дозволяє поетапно зменшувати напруження та створює умови для поступового перегляду позицій кожної сторони.

Якщо повний розрив між позиціями сторін неможливо подолати, медіатор може запропонувати «умовний контракт» або стратегію, за якою кожна сторона зберігає свою основну позицію, але знаходить спосіб мінімізувати потенційні ризики та забезпечити певний компроміс. Це дозволяє уникнути необхідності прийняття неприязних чи неприємних для сторін рішень, одночасно забезпечуючи прогрес у вирішенні конфлікту.

Ефект надбання (або ефект володіння) – це психологічна тенденція, коли людина переоцінює об'єкти або ресурси, якими вона володіє. Такий феномен був науково доведений у низці експериментів, проведених такими вченими, як Деніел Канеман, Джек Кнеч і Річард Талер. Один із таких експериментів полягав у тому, що одна група учасників отримала безкоштовно кухоль, а інша – ні. Коли учасників запитували, скільки вони готові були б заплатити за цей кухоль або скільки б вони вимагали за його продаж, власники кухлів оцінили їх значно вище, ніж ті, хто їх не мав.

Такий ефект може мати вплив на поведінку в контексті медіації. Наприклад, позивач у справі, як «власник» позову, природно буде переоцінювати важливість і цінність цього позову, порівняно з відповідачем, який розглядає позов як потенційне навантаження або небажану задачу. Це може створити значний бар'єр для досягнення домовленостей між сторонами конфлікту.

Медіатор, не будучи «власником» будь-якої з позицій, має можливість оцінити ситуацію більш об'єктивно. Для цього він може використовувати такі інструменти, як аналіз дерева рішень, щоб оцінити справедливую «ринкову» вартість позову чи спору. Такий підхід допомагає зняти емоційне навантаження та створити більш раціональну оцінку кожної сторони щодо її інтересів, та може стати вирішальним кроком для пошуку компромісу.

Когнітивний дисонанс – це психічний дискомфорт, який виникає, коли людина стикається з конфліктуючими переконаннями або коли її поведінка суперечить її переконанням чи цінностям. Щоб зменшити цей дискомфорт, люди зазвичай шукають спосіб усунути невідповідність, що може привести до зміни поведінки чи переконань[24].

Наприклад, курець може відчувати когнітивний дисонанс через суперечність між його звичкою курити (поведінка) і знанням про шкідливість куріння (переконання). Для того, щоб усунути цей дискомфорт, курець може або змінити свою поведінку, кинувши палити, або поміняти свої думки, заперечуючи наявність зв'язку між курінням і раком.

У контексті медіації когнітивний дисонанс можна використовувати як інструмент для зміни негативних переконань сторін один про одного. Коли люди вступають у медіацію, вони часто вже мають негативні стереотипи щодо своїх опонентів. Вони можуть сприймати іншу сторону як уперту, нерозумну або нереалістичну. Медіатор може працювати над зміною цих переконань, заохочуючи сторони до такої поведінки, яка суперечить цим уявленням.

Одним із ефективних інструментів є брекетинг. Брекетинг полягає у пропозиції кожній стороні зробити взаємні кроки від своїх початкових позицій для досягнення компромісу [24].

Метою такого підходу є встановлення взаємоприйнятної діпазону для врегулювання спору, де обидві сторони можуть продовжити переговори. Брекетинг допомагає кожній стороні сприймати іншу як більш гнучку та готову до компромісу, а не як уперту чи нереалістичну. Коли поведінка іншої сторони суперечить нашим переконанням про неї, це може змусити нас переглянути

свої переконання і більш відкрито підійти до можливості досягнення компромісу.

Медіатор може ефективно використовувати також т.з. когнітивний дисонанс для підвищення гнучкості у поведінці сторін [24]. Медіатор, вводячи запитання типу «Що ви готові змінити, щоб наблизитися до угоди?» або «Що ви готові запропонувати в обмін на поступки опонента?», стимулює сторони до зміни своїх позицій і відкритості для компромісу.

Перегляд негативних стереотипів щодо опонента. Коли кожна із конфліктуючих сторін робить кроки на зустріч один одному, це може змусити її переглянути сприйняття опонента і оцінити його поведінку більш об'єктивно. Тоді сторони можуть перестати бачити в іншій стороні «ворога» і почати розглядати її як партнера у пошуку рішення.

Когнітивний дисонанс також допомагає зменшити емоційний бар'єр між сторонами, оскільки кожен робить поступки, що допомагає переглянути не тільки переконання, але й емоційне ставлення до ситуації.

Цей підхід є ефективним для створення середовища, в якому сторони готові до співпраці, а не до боротьби за збереження своїх початкових позицій. Завдяки когнітивному дисонансу сторони можуть зрозуміти, що їхня гнучкість та готовність до компромісу насправді служать їхнім інтересам, і дозволяють рухатися до розв'язання конфлікту.

Взаємне упередження – це природна людська схильність відчувати зобов'язання відшкодувати добрі вчинки. Це поняття ґрунтується на соціальній нормі, що коли хтось робить нам послугу, ми повинні відповісти тим же. Цей психологічний механізм може бути використаний медіаторами під час переговорів, заохочуючи сторони до взаємних поступок, що стимулює їх до подальших компромісів [24].

Медіатор може заохочувати сторони зробити невеликі поступки – наприклад, відступити від певної позиції або задовольнити частину вимог. Це створює обов'язок з іншого боку дати відповідну відповідь у вигляді поступки. Таким чином, кожна сторона буде більше схильна до подальших компромісів,

створюючи ефект "взаємного обміну", що дозволяє просуватися до вирішення спору. Цей процес також допомагає створити атмосферу співпраці та довіри між сторонами.

Реактивна девальвація – це тенденція оцінювати об'єктивно вигідні пропозиції негативно лише через те, що вони надійшли від опонента. Цей феномен часто спостерігається у спорах, де люди схильні відкидати ідеї, які надходять від супротивника, навіть якщо ці ідеї відповідають їхнім інтересам [24].

Наприклад, коли учасник спору оцінює два можливих рішення і обирає те, яке йому здається кращим, але після дізнання, що це рішення насправді було запропоновано його опонентом, він може відкинути його тільки тому, що воно походить від супротивника. Це явище часто спотворює оцінку об'єктивних переваг і може ускладнити досягнення компромісу.

Щоб мінімізувати ефекти реактивної девальвації, медіатори можуть презентувати пропозиції від однієї сторони іншій, не підкреслюючи, що пропозиція походить від опонента. Це допомагає уникнути негативної реакції на пропозицію лише через її походження і сприяє більш об'єктивному розгляду варіантів.

Лезо Хенлона є принципом, який закликає не приписувати зловмисних намірів, коли простіше знайти інші, менш негативні пояснення поведінки людини [24]. Це означає, що люди схильні пояснювати проблемну поведінку інших як зумисну або шкідливу, хоча насправді можуть існувати більш благодійні або нейтральні причини цієї поведінки.

Медіатори повинні бути чутливими до того, що сторони можуть приписувати своїм опонентам зловмисні наміри, особливо в спорах, де присутні сильні емоції, наприклад, у сімейних або трудових конфліктах. Медіатор може сприяти зміні сприйняття, допомагаючи сторонам розглянути поведінку опонента з його точки зору і оцінити, чи не існує більш безпечних або менш агресивних пояснень дій суперника. Це допомагає зменшити напругу та заохочує до більш конструктивних та мирних переговорів.

Рефреймінг – це техніка зміни перспективи або переформулювання ситуації таким чином, щоб надати їй інший, більш позитивний або конструктивний зміст [24]. Вона дозволяє сторінкам конфлікту подивитись на проблему з нової точки зору, що може привести до нового розуміння ситуації і, в свою чергу, до більш ефективного розв'язання проблеми.

Під час медіації рефреймінг дозволяє висловити та почути почуття кожної сторони, щоб кожен зміг хоча б на мить побути на місці іншого. Це допомагає оцінити ситуацію більш об'єктивно і створити спільну мову для вирішення конфлікту. Наприклад, медіатор може переконструювати проблему так, щоб вона виглядала як можливість для співпраці, а не як безнадійний конфлікт.

Застосування рефреймінгу підвищує ефективність медіації, оскільки дозволяє усім учасникам подивитися на суперечку під іншим кутом і зменшує емоційну напругу, що допомагає знайти рішення, яке влаштовує обидві сторони.

У процесі медіації один із основних принципів полягає в тому, що рішення приймаються самими клієнтами, а не медіатором. Це дозволяє сторонам відчувати, що вони контролюють процес та остаточний результат, що є важливим аспектом для збереження емоційної стабільності та довгострокових відносин. Один із ефективних методів, який застосовується в цьому контексті, – рефреймінг, тобто переформулювання ситуації з метою зміни точки зору учасників конфлікту. Ця техніка, яка походить із когнітивної та поведінкової психології, допомагає сторонам побачити проблему під іншим кутом і сприяє прийняттю більш конструктивних рішень.

Рефреймінг особливо ефективно працює в контексті сімейних конфліктів, де емоційний фон і чутливість досягли високого рівня. Наприклад, у випадку з парою, яка розлучається, кожна сторона може мати дуже полярні погляди на ситуацію. Але за допомогою медіації можна «поринути» під поверхню цих емоцій і виявити справжні причини занепокоєння обох учасників.

Уявімо, що жінка (місіс) стурбована необхідністю працювати довгі години на стресовій роботі та боротися з фінансовими труднощами, в той час як чоловік (містер) хвилюється про свою здатність самостійно керувати своїми фінансами після розлучення. Їхні зовнішні позиції можуть здатися дуже різними, але за допомогою рефреймінгу медіатор може змінити їхні сприйняття.

Для місіс її тривога може бути переформульована як занепокоєння щодо відсутності чіткої кінцевої точки її поточних фінансових проблем. Медіатор може запропонувати створити чіткі межі та часові рамки для досягнення фінансової стабільності.

Для містера його переживання можна переосмислити як тривогу про відсутність підтримки у фінансових питаннях. Медіатор може порадити звернутися до фінансового консультанта, що дозволить містеру отримати необхідні ресурси для управління своїми фінансами.

Цей процес допомагає кожній стороні зосередитися на реальних проблемах і варіантах їх вирішення, а не на емоційних бар'єрах, які часто стають на шляху до компромісу.

Інша важлива складова рефреймінгу полягає в тому, щоб допомогти сторонам виявити спільні інтереси. У випадку з парою, що розлучається, спільним інтересом є бажання забезпечити благополуччя їхніх дітей. Це почуття любові і турботи про дітей може бути важливим мотиваційним фактором для досягнення угоди.

Медіатор наголошує на цих спільних цінностях та прогресі, якого було досягнуто протягом медіації, що може допомогти створити позитивну атмосферу для подальших кроків. Важливо, щоб кожна зі сторін не забувала про свої спільні цілі, навіть якщо це важко в момент емоційної напруги.

Загалом, медіація допомагає не лише вирішувати юридичні та фінансові питання, але й покращує емоційне здоров'я учасників, дозволяючи знайти конструктивні рішення, що сприяють довгостроковій стабільності та взаємоповазі.

Висновки до розділу 1

Дослідження сімейних конфліктів підкреслюють важливість комплексного підходу до їхнього вирішення. Медіація виступає як процес, у якому нейтральний посередник допомагає сторонам конфлікту досягти взаєморозуміння та знайти прийнятні рішення. Цей підхід спрямований на зниження напруги, зосереджуючи увагу на інтересах обох сторін.

Основні переваги медіації в сімейних конфліктах:

1. Фокус на інтересах сторін. Медіатор допомагає виявити справжні потреби кожної сторони, які можуть бути приховані за емоціями, стереотипами чи упередженнями, це дозволяє краще зрозуміти один одного й спільно працювати над рішенням.
2. Розширення уявлення про проблему. Сторони отримують можливість подивитися на конфлікт із нової перспективи, що сприяє кращому розумінню причинно-наслідкових зв'язків. Усвідомлення ситуації з різних ракурсів допомагає уникнути вузького бачення проблеми.
3. Оцінка альтернативних варіантів. Медіатор стимулює обговорення можливих шляхів вирішення конфлікту, які можуть бути неочевидними для самих сторін. Це сприяє прийняттю креативних рішень.
4. Усунення упереджених концепцій. Сторони часто приходять до конфлікту з наперед сформованими негативними думками про іншу сторону, а медіатор допомагає усунути ці упередження, створюючи більш конструктивну атмосферу.
5. Зниження емоційної напруги. Під час медіації створюється безпечне середовище, де кожна сторона може висловити свої почуття та переживання. Це допомагає зняти напругу, уникнути ескалації та налаштуватися на конструктивний діалог.

Інструменти, які використовуються під час медіаційного процесу, можуть бути адаптовані для роботи психологів у випадках сімейних конфліктів. Основні елементи цього підходу включають активне слухання, виявлення інтересів, розробка варіантів вирішення, емоційна підтримка.

Медіація є універсальним інструментом, який можна ефективно застосовувати у вирішенні сімейних конфліктів незалежно від їх причин. Вона сприяє налагодженню діалогу, усуненню непорозумінь і створенню атмосфери взаємної поваги. Водночас, методики медіації є корисними і для індивідуальної роботи психологів із клієнтами, оскільки вони допомагають не тільки знайти рішення, але й розвивати емоційну компетентність та здатність до конструктивної комунікації.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ МЕДІАЦІЇ В УРЕГУЛЮВАННІ КОНФЛІКТІВ У СІМЕЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Сутнісне обґрунтування медіації як методу психологічного врегулювання конфліктів

Медіація як метод психологічного врегулювання сімейних конфліктів набуває все більшого значення у сучасній практиці, особливо в сімейному середовищі. Її ефективність зумовлена здатністю враховувати емоційну складову відносин між сторонами, що робить її надзвичайно цінною у випадках сімейних спорів. Теоретико-методична база медіації передбачає глибоке розуміння психологічних механізмів, які лежать в основі сімейних конфліктів, а також розробку підходів, що сприяють продуктивній комунікації та налагодженню діалогу між сторонами.

З точки зору психології, медіація акцентує увагу на аналізі міжособистісних взаємодій, а також враховує вплив соціокультурного контексту на поведінку індивідів. Це дозволяє адаптувати процес врегулювання до конкретних потреб учасників сімейного конфлікту [22].

Медіація характеризується добровільністю участі сторін і залученням нейтральної особи — медіатора, чия мета полягає не в нав'язуванні рішень, а в допомозі сторонам досягти компромісу.

У сімейному контексті медіація охоплює широкий спектр питань, зокрема:

- поділ майна та фінансових зобов'язань після розлучення;
- визначення місця проживання дітей та графіку їх спілкування з батьками;
- організацію догляду за дітьми;
- врегулювання загальних сімейних конфліктів.

Як самостійний підхід до вирішення конфліктів, медіація виникла у США в 1970-х роках. Її розвиток був зумовлений змінами у суспільних настроях, пов'язаних із економічними процесами. Основи концепції були закладені дослідниками Гарвардської юридичної школи Р. Фішером і У. Юрі, які запропонували новаторські принципи та стратегії, що стали фундаментом сучасної медіації [26].

Інноваційний підхід до вирішення конфліктів, започаткований у США, в 1980-х роках почав активно впроваджуватися в європейських країнах, таких як Велика Британія, Німеччина, Італія, Фінляндія та Франція. На сьогодні Європейська комісія активно заохочує держави-члени ЄС до ширшого застосування медіації як ефективної альтернативи судовим процесам [3].

В Україні медіація представлена у трьох формах [6, 5, 12, 17]:

- позасудова: менш формалізована, здійснюється поза межами правової системи;
- досудова: сторони конфлікту домовляються звернутися до медіатора для врегулювання спору;
- судова: медіація інтегрована у процес судового розгляду.

Основою для застосування медіації в нашій країні є соціальна структура суспільства, що сприяє залученню громадян до процесу правосуддя та дозволяє їм самостійно вирішувати сімейні конфлікти.

Медіація є особливо корисною у ситуаціях, коли:

- інформація, яку сторони хочуть зберегти в таємниці, не може бути передана третім особам;
- емоції, такі як гнів чи образа, ускладнюють діалог;
- сторони обмежені у часі або ресурсах;
- учасники прагнуть зберегти чи покращити взаємини для майбутньої співпраці.

Виділяють основні та додаткові принципи медіації [30]. Основні принципи медіації згруповані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Основні принципи медіації

	Принципи	Характеристики
1	Добровільність	Участь у процесі є абсолютно добровільною. Жодна зі сторін не може бути примушена до участі чи продовження медіації. Кожен учасник має право завершити участь на будь-якому етапі. Це сприяє створенню комфортної атмосфери, що забезпечує повагу та відкритість.
2	Конфіденційність	Уся інформація, яка розглядається під час медіаційної сесії, залишається конфіденційною. Ніякі дані не можуть бути розголошені без згоди всіх сторін. Це формує довірчу атмосферу, де учасники можуть відкрито обговорювати свої думки й емоції без страху осуду або негативних наслідків.
3	Неупередженість та нейтральність	Медіатор повинен залишатися повністю нейтральним та неупередженим на всіх етапах медіаційного процесу. Це означає, що він не надає жодній зі сторін переваги, не висловлює власних переконань чи симпатій, а виконує роль посередника, який забезпечує ефективне спілкування. Завдяки цьому медіатор сприяє розумінню позицій сторін і допомагає їм самостійно знаходити оптимальні рішення.
4	Самовизначення та рівність прав сторін	У медіації всі учасники мають рівні права на висловлення своїх позицій та інтересів. Медіатор уважно стежить за тим, щоб кожна сторона почувалася рівноправною, мала змогу представити свою точку зору і щоб уникнути домінування однієї сторони над іншою. Це сприяє створенню рівноправного середовища, яке підсилює конструктивний характер процесу.

Примітка: Згруповано автором за даними [29].

Згідно з Katz, E., медіація має суттєві переваги порівняно з традиційними методами вирішення спорів, такими як конфронтація чи судовий процес. Вона є психологічно ефективною, допомагає зберегти сімейні стосунки та сприяє

покращенню комунікації між учасниками конфлікту. Медіація забезпечує рішення, що враховує потреби всіх сторін, і водночас знижує напругу у стосунках та сприяє зміцненню співпраці в родині [28].

Відповідно до сучасних досліджень [27, 30, 32], медіатор використовує широкий спектр методів для сприяння вирішенню конфлікту та досягненню консенсусу між сторонами. Основними методами його роботи є:

- вислуховування учасників конфлікту: медіатор детально розглядає позиції кожної зі сторін, щоб зрозуміти глибину конфлікту та врахувати їхні аргументи й пропозиції;

- директивний підхід: у певних випадках медіатор може виявляти слабкі сторони аргументів учасників, аби підштовхнути їх до пошуку спільних точок дотику;

- проведення переговорів: важливим моментом є організація конструктивних переговорів, де обидві сторони беруть участь одночасно, що сприяє безпосередньому обговоренню проблеми;

- човникова дипломатія: у разі сильного напруження між сторонами медіатор може застосовувати техніку, при якій він окремо спілкується з кожною стороною, передаючи їхні позиції та пропозиції одна одній. Це допомагає знижувати конфронтацію та поступово наближати сторони до згоди.

Загалом, комбінація цих методів сприяє успішній медіації. Психологічна ефективність медіатора полягає у вмілому поєднанні зазначених методів, що дозволяє створити сприятливі умови для діалогу. Ці методи допомагають не лише вирішити сімейний конфлікт, але й забезпечити довготривалий позитивний ефект для міжособистісних стосунків.

Медіатор в процесі сімейної медіації виконує такі ключові ролі:

- фасилітатор: створення умов для спілкування та співпраці між сторонами;

- комунікатор: забезпечення якісного обміну інформацією;

- аналітик: виявлення ключових проблем та пропонування шляхів їхнього вирішення;

- мотиватор: заохочення сторін до взаємодії та досягнення компромісу.

Компетентність медіатора є багатогранною системою, яка охоплює:

1. Знання: Основи психології конфлікту, принципи медіації, етичні норми.

2. Уміння: Управління емоціями, проведення переговорів, застосування технік активного слухання.

3. Особисті якості: Емпатія, терпіння, нейтральність, здатність працювати в стресових умовах.

Ця система забезпечує ефективну роботу медіатора та сприяє успішному вирішенню навіть найскладніших сімейних конфліктів.

Медіація, як метод вирішення конфліктів, ґрунтується на принципах нейтральності та об'єктивності. Медіатор не втручається у процес прийняття рішень сторонами, а виступає посередником, який допомагає забезпечити відкриту комунікацію та підтримує процес пошуку оптимального рішення. Завдяки цьому сторони самостійно приймають рішення, які відповідають їхнім потребам і можливостям [19].

Основним завданням медіатора є створення таких умов, у яких конфліктуючі сторони можуть:

- відкрити свої позиції та інтереси;
- продуктивно обговорювати проблеми, що виникли;
- розробити взаємоприйнятні компромісні рішення.

У цьому процесі важливе місце займає принцип конфіденційності, що гарантується підписанням відповідної угоди. Інформація, отримана медіатором під час приватних засідань або переговорів, залишається виключно між сторонами та медіатором і не може бути розголошена без взаємної згоди.

Сучасна медіація виділяє поняття «медіаційної компетенції», яка є комплексним набором професійних знань, навичок і особистих якостей медіатора. Ця компетенція забезпечує ефективне управління процесом медіації та успішне вирішення конфліктів.

Елементи медіаційної компетенції включають:

1. Аналітичні здібності:

- оцінка позицій та інтересів сторін;
- ідентифікація основних проблем конфлікту;
- визначення стратегій для полегшення процесу переговорів.

2. Комунікативні навички:

- активне слухання;
- формулювання нейтральних і конструктивних питань;
- вміння знижувати емоційне напруження між сторонами.

3. Емоційний інтелект:

- емпатія та вміння розпізнавати емоції учасників;
- здатність залишатися спокійним у стресових ситуаціях;
- управління власними емоціями для підтримання нейтральності.

4. Етичні якості:

- дотримання принципів конфіденційності та неупередженості;
- уміння будувати довіру між сторонами;
- розуміння професійних меж.

Схематичне зображення «медіаційної компетенції» демонструє, що ці елементи взаємодіють між собою для створення гармонійного та ефективного процесу медіації. Сам процес медіації є структурованим і проходить через кілька основних етапів, які забезпечують послідовне вирішення сімейного конфлікту. До основних етапів медіації належить:

1. Створення структури та встановлення довіри. На початковому етапі медіатор організовує зустріч таким чином, щоб всі учасники почувалися комфортно та могли відкрито висловлювати свої думки. Важливим завданням є демонстрація нейтральності медіатора та створення атмосфери довіри. Учасникам пояснюють суть медіації, її принципи та правила поведінки, що допомагає сформувати уявлення про рамки процесу та підготувати їх до конструктивного діалогу. Медіатор висловлює вдячність учасникам за вибір медіації, що стимулює позитивне ставлення до подальшої співпраці.

2. Розгляд фактів та визначення проблем. На цьому етапі медіатор допомагає сторонам чітко ідентифікувати всі аспекти конфлікту, включаючи як явні, так і приховані проблеми. Використовуються техніки активного слухання та уточнення для виявлення позицій та інтересів сторін.

Мета полягає у формуванні цілісного розуміння конфлікту як для медіатора, так і для його учасників.

3. Розгляд можливих варіантів вирішення сімейного конфлікту. Сторони разом з медіатором працюють над пошуком потенційних рішень, які могли б задовольнити інтереси обох сторін. На цьому етапі заохочується генерація ідей, які не критикуються чи оцінюються, а лише накопичуються для подальшого обговорення. Медіатор виконує роль фасилітатора, спрямовуючи сторони до спільної розробки взаємоприйнятних варіантів.

4. Проведення переговорів та ухвалення рішень. Завданням цього етапу є спонукання учасників до співпраці шляхом конструктивного обговорення знайдених варіантів. Медіатор починає з менш значущих питань, щоб створити відчуття прогресу, поступово переходячи до більш складних аспектів конфлікту. Процес завершується досягненням компромісу або угоди, яка задовольняє обидві сторони. Ці етапи є основою для забезпечення психологічно ефективного та успішного процесу медіації.

5. Оформлення підсумкового документа. На завершальному етапі медіатор координує створення документа, що зафіксує всі досягнуті домовленості. Він детально враховує всі аспекти угоди, зокрема кінцеві рішення, щоб забезпечити точність та ясність в оформленні результату медіації.

6. Затвердження угоди. Останнім етапом є затвердження досягнутих домовленостей. Медіатор разом з учасниками визначає процедуру їхнього затвердження, включаючи вибір представників, що будуть відповідальні за реалізацію угоди, а також за необхідності визначає ресурси, які можуть знадобитись для її виконання [12].

Отже, медіація є потужним психологічним інструментом для мирного вирішення сімейних конфліктів. Її основні принципи, такі як нейтральність,

об'єктивність та конфіденційність, забезпечують її ефективність і є основою для успішного завершення медіаційного процесу. Таким чином, медіація дозволяє створити психологічно ефективний шлях для вирішення сімейних конфліктів, збалансуючи конфіденційність та відкритість у сімейних конфліктах. Її структура та етапи дозволяють оптимально використовувати психологічні ресурси для досягнення глибокого розуміння проблеми та знаходження компромісних рішень.

2.2. Психологічна ефективність використання медіації у вирішенні сімейних конфліктів

Медіація у сімейних відносинах є ефективним та малотравматичним методом для розв'язання конфліктів, зокрема в складних ситуаціях, коли сторони не можуть досягти згоди самостійно [1, 8, 15, 18]. Вона враховує специфіку сімейних відносин та забезпечує можливість пошуку компромісних рішень.

Сімейна медіація виступає важливим засобом підтримки комунікації між сторонами конфлікту, дозволяючи кожному учаснику висловити свої бачення. Це створює умови для обговорення складних питань, знижуючи напруженість та конфліктність у родині.

Метод сприяє також вирішенню питань, таких як поділ майна, виховання дітей та фінансові зобов'язання, забезпечуючи прийняття зважених рішень, що враховують інтереси всіх членів родини. Сімейна медіація є важливим інструментом для збереження гармонії в родині та підтримання здорових стосунків серед її членів.

Такий дозволяє зберегти хороші стосунки в майбутньому та забезпечити тривалий мирний розвиток сімейних відносин.

Вирішення сімейних конфліктів сприяє формуванню здорових і гармонійних відносин між членами родини, що є основою для збереження стабільності та благополуччя в сім'ї [22]. Однак сімейна статистика свідчить, що сімейних спорів зростає, це пов'язано з численними соціальними, економічними та психологічними умовами, такими як зміна соціальних норм, економічні проблеми та стреси, що супроводжують сучасне життя [32].

Традиційні методи вирішення сімейних конфліктів, як-от судові процеси або авторитарні методи можуть навіть погіршити ситуацію. Це відбувається тому, що вони часто не враховують емоційний аспект сімейного конфлікту, а також не сприяють збереженню добрих стосунків між конфліктуючими сторонами. Тому виникає потреба в альтернативних методах, таких як медіація, які дозволяють знайти компроміс і врегулювати сімейні конфлікти більш ефективно.

На сьогоднішній день недостатньо досліджено психологічні аспекти застосування медіації в сімейних конфліктах [14]. Психологічні фактори, що впливають на ефективність медіації, потребують більш детального вивчення. Медіація має на меті не тільки юридичне, але й психологічне вирішення конфліктів, створюючи безпечне середовище для відкритого вираження почуттів, що дозволяє сторонам досягти більш глибокого розуміння один одного.

Для позитивного вирішення конфліктів у сім'ї важливо розуміти їхні причини/ Науковці визначають кілька типів конфліктів, кожен з яких вимагає специфічного підходу для вирішення [1].

Виділяють три типи конфліктів:

1. Внутрішньоособистісний конфлікт – виникає через протиріччя між думками, інтересами чи потребами однієї людини, коли вона не може прийняти рішення або знайти баланс між суперечливими вимогами.

2. Міжособистісний конфлікт – відбувається між людьми чи групами, які мають несумісні цілі або цінності, часто через прагнення до однієї мети, яку можуть досягти лише одні з них.

3. Груповий конфлікт – конфлікт між соціальними групами, де різні цілі та інтереси однієї групи перешкоджають досягненню цілей іншої групи, що ускладнює досягнення консенсусу.

Розуміння конкретного типу конфлікту допомагає визначити найраціональніший спосіб його вирішення [15]. Основні методи вирішення конфліктів:

- спілкування – відкрите та чесне спілкування є критичним для вирішення конфлікту. Це дозволяє кожній стороні висловити свої потреби та точки зору, що сприяє взаєморозумінню;

- переговори – процес пошуку спільного рішення, що може задовольнити потреби всіх сторін, не виключаючи інтереси жодної з них;

- медіація – залучення нейтральної третьої сторони для допомоги у вирішенні конфлікту, що сприяє створенню конструктивного середовища для досягнення взаємоприйняттого рішення;

- компроміс – готовність йти на певні поступки, аби досягти рішення, яке задовольнить більшість учасників конфлікту;

- вибачення – визнання своїх помилок та прохання про вибачення може значно допомогти вирішити конфлікт і відновити взаєморозуміння.

Розрізняють три типи різновидів конфліктних ситуацій подружжя:

1. Конкуренція – демонструється взаємними звинуваченнями та суперечками, де кожен намагається довести свою правоту; боротьбою за лідерство; характеризується відкритим протистоянням;

2. Псевдоспівпраця – характеризується ігноруванням реальних проблем у стосунках між сторонами та відсутності реального взаєморозуміння. Це може бути поверхневим підходом до вирішення проблеми без досягнення істинної гармонії;

3. Ізоляція – в конфлікті може виникнути ізоляція сторін, коли одна зі сторін або обидві припиняють спілкування, що призводить до пригнічення емоцій і збільшення відчуження.

Основні характеристики медіації для вирішення сімейних конфліктів:

- систематична комунікація – медіатор сприяє конструктивному діалогу між сторонами конфлікту, допомагаючи кожному чітко виразити свої думки, що сприяє зменшенню напруженості;

- взаємоприйнятне рішення – головною метою медіації є прийняття рішення, яке влаштовує всіх учасників конфлікту;

- нейтральність і конфіденційність – медіатор залишається нейтральним і гарантує, що інформація, яка надходить до медіатора під час процесу, є конфіденційною та не буде розголошена;

- гнучкість – медіація пропонує гнучкий підхід до вирішення спорів, що не обмежується правилами судового процесу;

- комплексний підхід – враховує не тільки юридичні аспекти, а й психологічні фактори, що зазвичай приводить до більш стійких рішень.

Використовуючи різні техніки, медіатор допомагає учасникам конфлікту конструктивно висловлювати свої думки та емоції, зменшуючи рівень агресії та напруги. Зокрема, медіатор може застосовувати активне слухання, щоб зрозуміти позиції кожної зі сторін конфлікту, а також допомагати знаходити спільні інтереси, що можуть стати основою для компромісу.

Теорія мотивації очікування-цінності (Expectancy Value Theory of Motivation) є однією з основних теорій, на яких ґрунтується медіаційний процес. Вона пояснює мотивацію як результат взаємодії двох важливих факторів:

1. Очікування — це вірогідність того, що певна дія призведе до бажаного результату. У контексті медіації, це означає, що учасники вірять, що їхня участь у процесі може призвести до досягнення позитивного результату;

2. Цінність — це важливість результату для людини. Якщо учасники конфлікту оцінюють кінцеве рішення як цінне для них, це підвищує їх мотивацію до участі в медіації та пошуку компромісу.

Таким чином, мотивація до участі в медіаційному процесі залежить від того, наскільки учасники вірять у можливість досягнення якісного результату і як високо вони оцінюють цей результат для себе.

Медіація сімейних конфліктів є самостійним, неформалізованим процесом, який здійснюється за участю медіатора або групи медіаторів, і не потребує обов'язкового судового розгляду [27]. Медіацію використовують як до судового процесу, так і під час або після нього, що дозволяє вирішити конфлікти ще до їх судового розгляду або навіть після винесення рішення судом [17, 22, 28].

Особливо важливим є той факт, що медіація також працює з категоріями справ, які не обов'язково підлягають судовому розгляду. Це включає конфлікти між поколіннями, міжособистісні непорозуміння в сім'ї, а також питання, пов'язані зі спадкуванням майна. Іноді медіація може бути потрібною для осіб, які тільки планують укласти шлюб, допомагаючи їм роз'яснити юридичні питання, такі як доцільність укладення шлюбної угоди [23].

Згідно з дослідженнями [17, 28, 31], медіатор застосовує низку методів для сприяння вирішенню конфлікту, серед яких важливими є:

- активне слухання, яке дозволяє сторонам висловити свої думки без перебивань, створюючи атмосферу поваги та розуміння;
- фокус на інтересах, а не на позиціях: тобто це означає, що сам медіатор сприяє пошуку не лише формальних вимог сторін, але й реальних потреб і інтересів, що можуть допомогти в досягненні компромісу;
- генерація варіантів для рішення: медіатор пропонує різні можливості для вирішення спору, які відповідають інтересам обох сторін;
- стимулювання переговорів: сам медіатор допомагає учасникам конфлікту вивести переговори на конструктивний рівень, сприяючи погодженню більшого числа питань.

Ці методи допомагають не лише вирішити конфлікт, але й відновити стосунки у родині, знижуючи рівень агресії та напруженості в сім'ї.

Медіатор активно підтримує відкритість у комунікації. Це дозволяє уникнути емоційних вибухів та створює умови для конструктивного діалогу, що є важливим для подальшого пошуку компромісу, встановлення атмосфери довіри, де кожна сторона може почуватися почутою і зрозумілою.

Сімейна медіація має кілька обмежень, які варто враховувати під час вирішення конфлікту. Як вже згадувалося, медіація не є універсальним методом для всіх ситуацій. Це стосується особливо складних випадків, де сторони мають серйозні психологічні чи фізичні проблеми, як-от алкоголізм, наркозалежність або психічні захворювання. Такі ситуації потребують спеціалізованого лікування чи судового втручання, оскільки вони можуть ускладнити досягнення взаєморозуміння та ефективного вирішення проблем [23].

Однак, для відновлення або поліпшення взаємин між учасниками конфлікту, медіація може стати надзвичайно корисною. Вона дозволяє зберігати, а інколи й покращувати відносини між членами сім'ї, оскільки надає можливість для відкритого діалогу і досягнення компромісу без примусу. Це особливо важливо в сім'ях, де вже є деяке емоційне напруження, і формальні процедури, як судовий процес, можуть лише посилити конфлікт [18].

Сімейний медіатор виконує ключову роль у допомозі сторонам зрозуміти причини їхнього конфлікту для оптимального варіанту його вирішення. Враховуючи, що кожна родина є унікальною, медіатор повинен враховувати всі обставини, що можуть бути важливими для ефективного вирішення конфлікту, а особливо соціально-психологічні чинники, такі як девіантна поведінка або емоційне виснаження членів родини.

Для того щоб бути успішним, медіатору важливо проявляти уважність та емпатію, створюючи атмосферу, в якій кожна сторона відчуває підтримку та готовність працювати на вирішення конфлікту. Це дозволяє уникнути ізоляції проблем та забезпечити продуктивне рішення [19].

Після того, як медіатор проводить індивідуальні зустрічі з кожною зі сторін, наступним етапом є зустріч усіх учасників разом. Тут медіатор виступає як нейтральна сторона, яка сприяє безконфліктному спілкуванню. Важливою частиною цього етапу є стимулювання кожного учасника озвучити своє бачення щодо ситуації, що дозволяє створити відкритий простір для розв'язання проблем і досягнення взаємоприйняттого рішення.

Це підвищує шанси на позитивний результат медіації, оскільки дозволяє уникнути замовчування важливих питань, що можуть призвести до конфліктів у майбутньому.

Сімейний медіатор відіграє ключову роль у підтримці родини під час розлучення. Цей процес є надзвичайно складним, особливо якщо у сім'ї є діти. Численні дослідження свідчать, що багато шлюбів закінчуються розлученням через різноманітні труднощі. У таких ситуаціях медіатор допомагає організувати розлучення так, щоб мінімізувати вплив на дитину та розподілити батьківські обов'язки максимально конструктивно. Завдання медіатора — сприяти налагодженню взаємовідносин між батьками, щоб вони могли спільно приймати рішення у спокійній атмосфері.

Окрім того, медіатор допомагає дітям висловити своє бачення щодо розлучення їхніх батьків. Цей етап роботи може передбачати як індивідуальні консультації з дитиною, так і залучення її до сімейних медіацій разом із батьками. Такий підхід дозволяє дорослим краще зрозуміти емоційний стан своєї дитини та знайти рішення в інтересах дитини. Професійні медіатори мають досвід роботи з емоціями і допомагають сторонам приймати виважені рішення, що стосуються їхнього сімейного життя.

Пари, які прагнуть уникнути судового розгляду, можуть залучати медіатора для вирішення конфліктів. Діти отримують можливість озвучити свої думки щодо сімейних суперечок, що дозволяє врахувати їхні потреби. Робота з дітьми може здійснюватися як індивідуально, так і у присутності батьків, особливо коли залучені зовсім маленькі діти. Спеціальні методики допомагають розуміти переживання дітей і враховувати їх у медіаційних процесах.

На жаль, після розлучення конфлікти між батьками часто тривають, а діти стають своєрідними об'єктами боротьби. У таких ситуаціях медіатор допомагає обом сторонам зосередитися на інтересах дитини, зменшити напруження та відновити конструктивну взаємодію. Водночас необхідність впровадження сімейної медіації на законодавчому рівні є актуальною. Для успішного

функціонування цього інструменту держава має забезпечити належне правове регулювання, якісну підготовку фахівців і обізнаність суспільства про переваги медіації.

Висновки до розділу 2

Медіація є складним, багатогранним процесом, що поєднує теоретичні знання та практичні інструменти. У цьому дослідженні акцент зроблено на психологічні аспекти та ефективність медіації у вирішенні сімейних конфліктів, що дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Принципи медіації. Основні принципи, такі як добровільність, конфіденційність, нейтральність і непартійність медіатора, забезпечують умови для відкритого діалогу. Психологічна складова є ключовою, адже аналіз емоцій, мотивацій та поведінкових особливостей учасників сприяє продуктивному спілкуванню. Використання таких технік, як активне слухання, емпатія та створення довіри, значно підвищує ефективність процесу.

2. Моделі медіації. У медіації застосовуються різні моделі, серед яких трансформативна, наративна та фасилітативна. Кожна має свої особливості, але загальна мета полягає у створенні умов, де сторони самостійно формулюють свої інтереси й знаходять спільні рішення. Роль медіатора є критично важливою, оскільки він не нав'язує рішень, а лише сприяє конструктивному діалогу.

3. Теорія мотивації. У медіації часто використовується теорія мотивації очікування-цінності. Вона пояснює, що мотивація до певної дії залежить від очікувань щодо результату і цінності цього результату. Такий підхід допомагає учасникам краще усвідомити власні потреби та інтереси.

4. Ефективність у сімейних конфліктах. Сімейна медіація довела свою результативність завдяки гуманному підходу, який знижує рівень стресу та

емоційної напруги. Вона дозволяє зберігати або відновлювати стосунки, що є важливим для добробуту дітей. Порівняно із судовими розглядами, медіація сприяє швидкому та менш травматичному вирішенню суперечок.

5. Методи сімейної медіації. Використовуються інструменти, такі як сімейна терапія, орієнтовані на дітей методики та спільні сесії. Вони враховують інтереси всіх членів родини, особливо дітей, і сприяють вирішенню питань опіки та розподілу майна. Медіація знижує рівень конфлікту між батьками, що позитивно позначається на стабільності та емоційному стані дітей.

Отже, медіація, поєднуючи теоретичні основи й практичні підходи, є ефективним інструментом для вирішення конфліктів. Завдяки психологічним аспектам вона покращує взаєморозуміння між сторонами, створюючи основу для стабільних і гуманних рішень.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА МЕТОДОЛОГІЇ ДЛЯ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДІАЦІЇ

3.1. Методологія дослідження

Мета проведеного емпіричного дослідження полягала у вивченні психологічної ефективності застосування медіації для вирішення конфліктів у сімейному середовищі.

Основні завдання дослідження включали:

1. Проведення емпіричного аналізу та розробка методології оцінювання результативності медіації. Було здійснено опитування й інтерв'ю із сімейними парами для з'ясування їхньої обізнаності про медіацію, а також проведено аналіз отриманих даних щодо впливу цього інструменту на вирішення конфліктних ситуацій.

2. Дослідження взаємозв'язку між рівнем знань про медіацію та характером комунікації у подружніх парах. Зокрема, було оцінено, як обізнаність із медіаційними інструментами впливає на вибір стратегій для подолання конфліктів.

3. Розробка рекомендацій для практичного застосування медіації у роботі психологів та медіаторів.

4. Формування пропозицій для подальших наукових досліджень у галузі сімейної психології та медіації.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька послідовних етапів. На організаційному (підготовчому) етапі було здійснено збір даних через онлайн-анкетування, встановлення довірливих відносин із респондентами та оцінку їхніх взаємодій. У подальшому проводилася якісна й кількісна обробка отриманих результатів.

Інструментарій включав кілька діагностичних методик. Основним методом було онлайн-опитування, спрямоване на виявлення рівня обізнаності

респондентів щодо інструментів медіації та типів комунікації у сімейних взаємодіях. Структура анкети базувалася на ExpectancyValueTheoryofMotivation. Питання в опитувальнику були чітко визначені, а формат відповідей стандартизований. Респонденти мали можливість самостійно заповнити анкету онлайн або пройти інтерв'ю у супроводі дослідника.

Дослідження надало важливу інформацію щодо психологічних аспектів сімейних конфліктів та ефективності медіації у їхньому вирішенні. Отримані результати дозволили:

- оцінити вплив медіації на динаміку подолання конфліктів;
- розробити практичні рекомендації щодо впровадження медіаційних технік у сімейне консультування;
- підвищити рівень поінформованості громадськості про медіацію як альтернативний метод розв'язання сімейних спорів.

Дослідження проводилося на базі навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки та резильєнтності ЗУНУ. В опитуванні взяли участь 16 сімейних пар віком від 19 до 45 років.

3.2. Аналіз отриманих даних для визначення впливу медіації на розв'язання конфліктів

У дослідженні взяли участь 32 особи (16 подружніх пар) віком від 19 до 45 років (див. рис. 3.1)

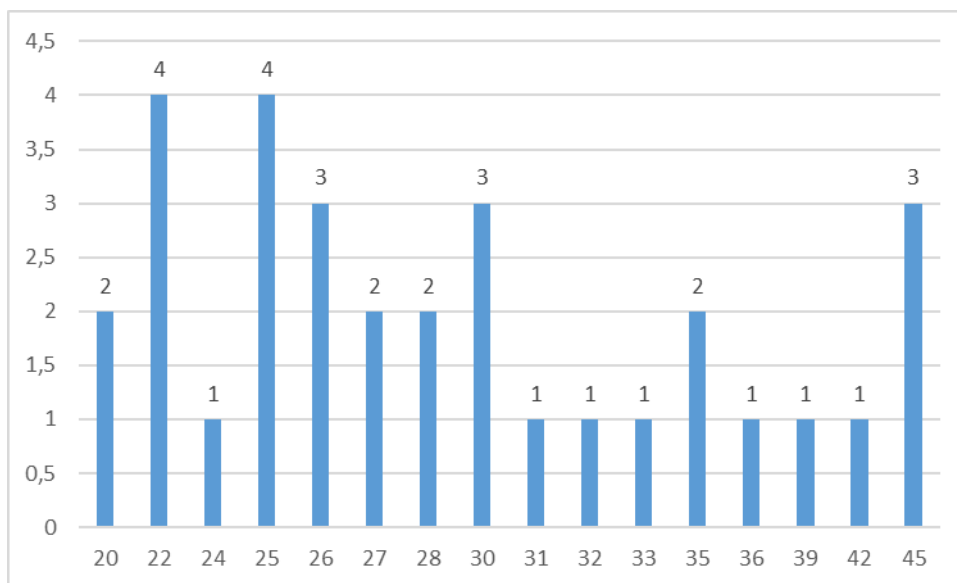


Рис. 3.1 Віковий розподіл вибірки

Як бачимо, більша частина респондентів (по 16,6%) перебуває у шлюбі протягом одного, двох або п'яти років. Це вказує на те, що ці терміни є досить типовими для шлюбних етапів. 13,4% респондентів прожили разом три роки, що може бути зумовлено тим, що цей період часто вважається "ювілейним" етапом, який святкують багато пар. Інші терміни шлюбу (чотири, шість, тринадцять, двадцять років) мають однаковий показник респондентів – по 6,8%. Це означає, що ці етапи не настільки поширені, як перші три роки або п'ять років, проте також трапляються досить часто. Найменша кількість опитаних (по 3,2%) перебуває у шлюбі чотирнадцять, двадцять один або двадцять чотири роки. Можливо, це пов'язано з різними факторами, зокрема розлученням, смертю одного з подружжя або іншими життєвими обставинами.

Результати оцінки подружніх стосунків респондентами свідчать, що більшість опитаних (56,8%) вважають свої стосунки "гарними", що вказує на їхню задоволеність своїми відносинами, 43,2% респондентів оцінили свої стосунки як "не дуже гарні", що може бути зумовлено різними причинами, такими як проблеми в комунікації, фінансові труднощі, зради або загальна несумісність партнерів.

Згідно з представленою діаграмою (рис. 3.2), більшість респондентів (86,7%) вважають, що в їхніх сім'ях є практика обговорення складнощів чи проблем. Це свідчить про те, що багато людей почуваються комфортно, коли можуть поділитися своїми труднощами з близькими..

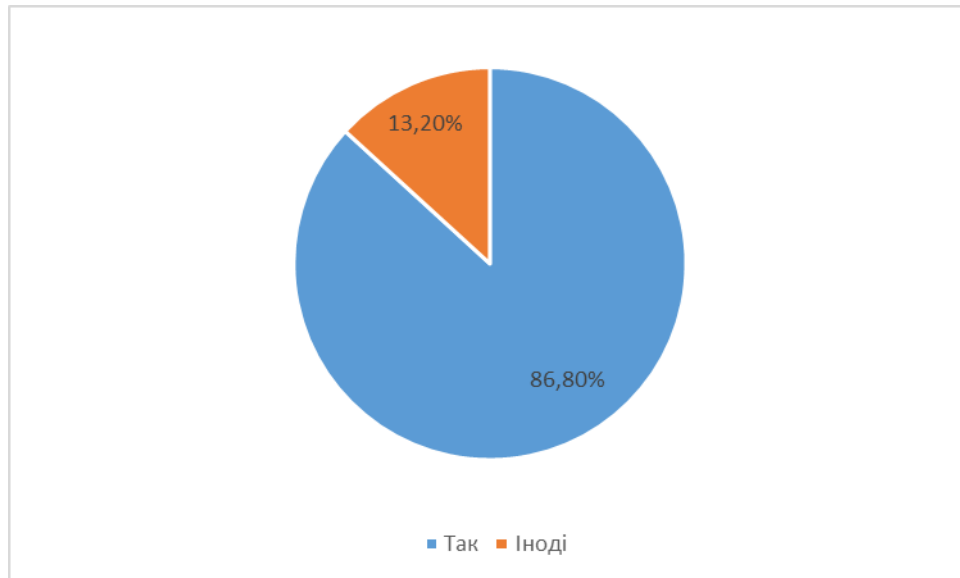


Рис. 3.2. Обговорення складнощів або проблем у сім'ї

Згідно з наданою діаграмою, більшість респондентів (76,6%) вказали, що у їхніх сім'ях інколи виникають сварки. Це свідчить про те, що більшість людей у вибірці мають переважно мирні та гармонійні стосунки з близькими. Водночас 20% опитаних зазначили, що сварки в їхній родині трапляються дуже рідко. Це може бути зумовлено різними факторами, такими як стрес, втома, фінансові труднощі або розбіжності у поглядах. (рис. 3.3).

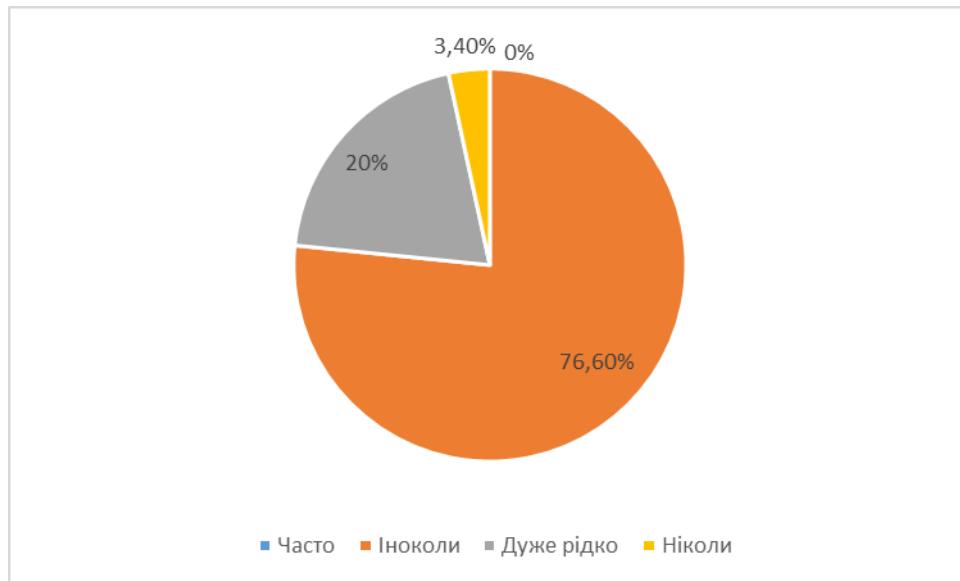


Рис. 3.3. Результати опитування на питанням «Чи виникають у вашій родині сварки»

На питання, як зазвичай сімейні пари вирішують свої суперечки, було запропоновано багато варіантів. Деякі з них повторювались, а інші були оригінальними. Основними варіантами відповідей стали: «бесідою», «говоримо», «обговорюємо проблему», що відображається у відповідних відсоткових показниках – 6,6%, 13,4% опитаних замислювались про розлучення. Це свідчить про те, що чимало людей у вибірці стикаються з певними проблемами у своїх стосунках. Однак 86,5% респондентів ніколи не замислювались про розлучення, що може бути зумовлено різними факторами, такими як сильна віра, страх самотності або фінансова залежність від партнера (рис. 3.4).

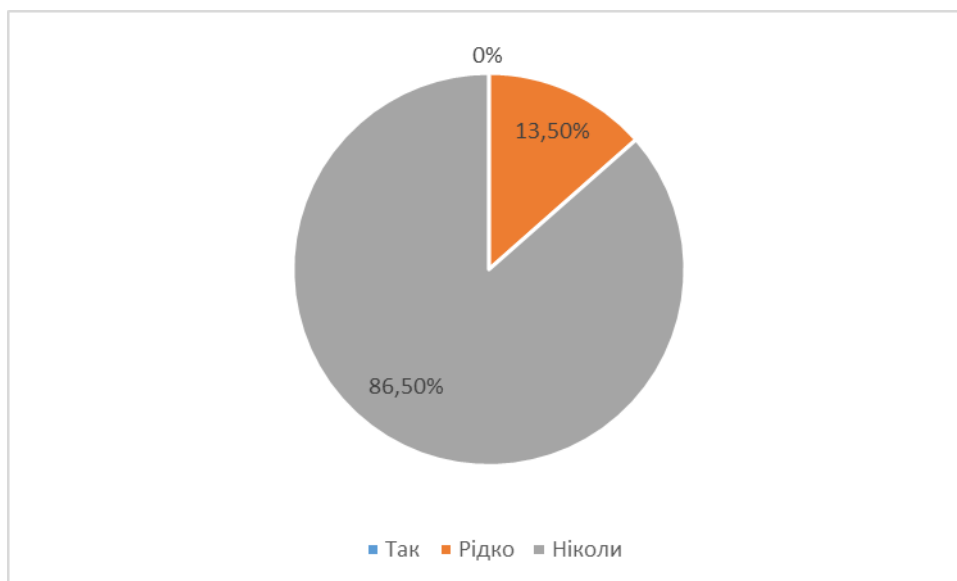


Рис. 3.4. Результати опитування на питанням «Чи виникали у вас коли-небудь думки про розлучення»

Так, респонденти, які дали негативну відповідь на попереднє питання, мали наступні аргументи:

- «це були лише думки»;
- «вони були лише у фазі гострого вирішення проблеми»;
- «думки про розлучення були в емоційному стані, коли. заспокоївся такого не хочеться. Бо поряд людина яку ти кохаєш і вам добре»;
- «те що так люблю людину яка поряд зі мною і ці складнощі навпаки зміцнять наші відносини».

Згідно з наданою діаграмою (рис. 3.5), більшість опитаних (38%) не знайомі з методом розв'язання конфліктів, за якого нейтральна третя сторона допомагає сторонам досягти добровільної та взаємовигідної угоди. Це свідчить про те, що багато людей не використовують альтернативні способи вирішення конфліктів, окрім традиційних методів, таких як сварки чи судові позови.

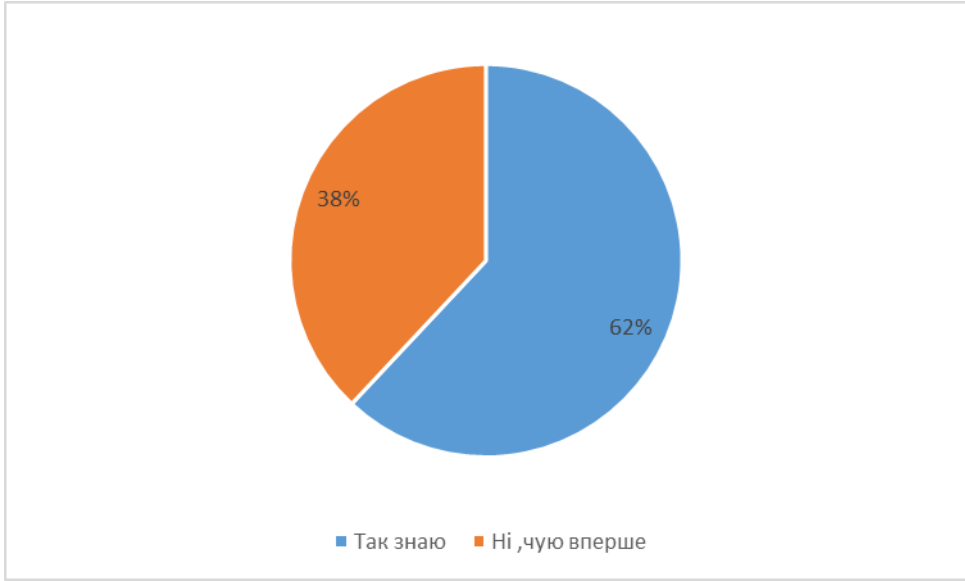


Рис. 3.5. Обізнаність у методах розв'язання конфліктів

Щодо запитання про те, чи необхідно шукати альтернативних методи вирішення сімейних конфліктів (рис. 3.6), більшість опитаних (39%) відповіли «скоріше ні, ніж так». 31% респондентів висловилися «скоріше так, ніж ні», 23,2% не змогли визначитися з відповіддю, а лише 6,8% підтримали ідею впровадження альтернативних методів вирішення конфліктів, давши відповідь «так».

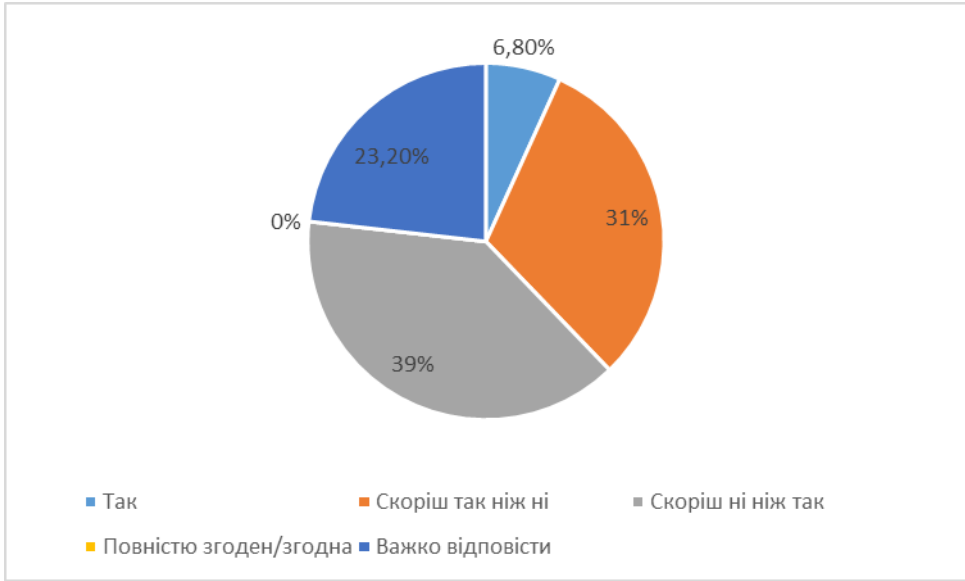


Рис. 3. 6. Уявлення про необхідність впровадження альтернативних методів вирішення сімейних конфліктів

Отож, отримані результати свідчить про те, що більшість людей, які взяли участь в опитуванні, вважають, що традиційні методи вирішення сімейних конфліктів, такі як судові позови та розлучення, не є малоефективними, а відтак необхідно шукати більш надійні та менш травмуючі способи подолання суперечностей.

На нашу думку, існує кілька можливих причин, чому майже третина опитаних людей вагаються чи не вважають, що впровадження альтернативних методів вирішення сімейних конфліктів є необхідним:

- незнання: деякі люди можуть не знати про альтернативні методи вирішення сімейних конфліктів або про їхні переваги.
- недовіра: деякі люди можуть не довіряти альтернативним методам вирішення сімейних конфліктів або вважати, що вони не є ефективними.
- відсутність доступу: деякі люди можуть не мати доступу до альтернативних методів вирішення сімейних конфліктів через фінансові обмеження або через те, що вони не пропонуються в їхньому регіоні.

Обнадійливим результатом те, що 58% опитаних все ж таки знають про метод розв'язання конфліктів, відомий як медіація (рис. 3.7). Водночас 42% респондентів не знають про неї, а відтак фахівцям, які працюють з даною проблематикою необхідно більш наполегливо її пропагувати.

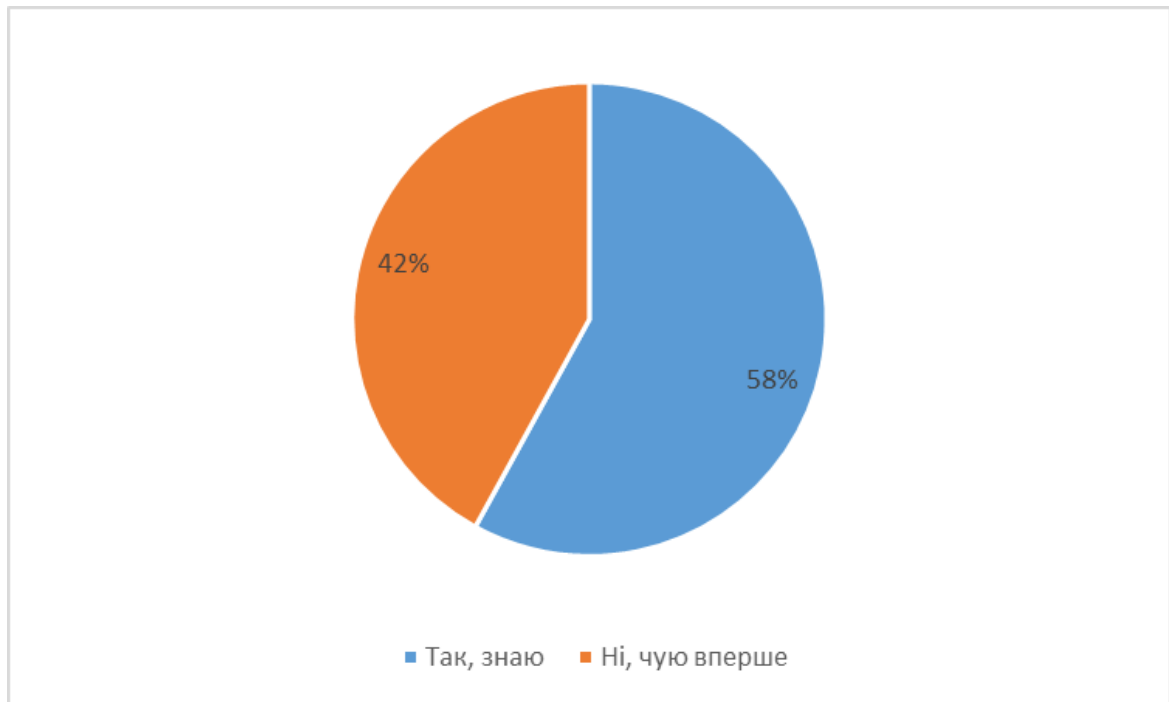


Рис. 3.7. Обізнаність опитуваних щодо медіаційного методу розв'язання конфліктів

На нашу думку, існує кілька можливих причин, чому майже половина опитаних не знають про медіацію:

- недостатня обізнаність: про медіацію може бути недостатньо інформації в ЗМІ та в навчальних закладах;
- негативні стереотипи: деякі люди можуть мати негативні стереотипи про медіацію, наприклад, що це не ефективний метод або що він використовується лише для розв'язання незначних конфліктів.
- відсутність доступу: медіація може бути недоступною для деяких людей через фінансові обмеження або через те, що вона не пропонується в їхньому регіоні.

Аналіз даних рис. 3.8 свідчить про те, що 66,5% опитаних людей скоріше не хочуть використовувати цей метод вирішення конфліктів, адже не змогли дати чіткої відповіді.

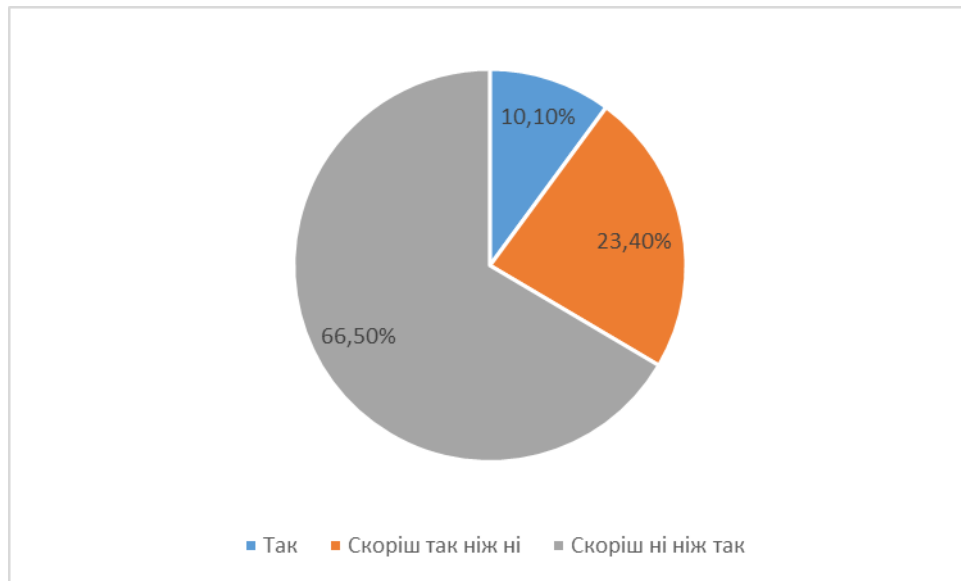


Рис. 3.8. Результати відповіді на питанням «Чи вважаєте ви доцільним частіше використовувати медіацію для вирішення сімейних конфліктів»

Як бачимо, незважаючи на те, що більше половини респондентів знайомі з таким методом, все ж переважна більшість - 66,5% скоріше не хочуть його використовувати в реальному житті: Для цього може бути декілька причин

- незнання: деякі люди можуть не знати про цей метод або про те, як він працює.
- недовіра: деякі люди можуть не довіряти цьому методу або вважати, що він не є ефективним.
- негативний досвід: деякі люди можуть мати негативний досвід використання цього методу в минулому.

Відтак, важливо підвищити обізнаність про цей метод вирішення конфліктів та зробити його більш доступним, адже значна частина людей, які взяли участь в опитуванні відкриті до використання медіації, якби їм була надана додаткова інформація про її ефективність.

3.3. Розробка та формулювання практичних рекомендацій для психологів і медіаторів, котрі працюють з сімейними конфліктами

Дане дослідження проаналізувало конфлікти серед 15 пар, які звернулися за допомогою через різні проблеми, зокрема суперечки з приводу виховання дітей, розподілу витрат, конфлікти, пов'язані зі спадщиною, визначенням місця проживання дітей та аліментами. Аналіз показав різноманітність типів особистостей учасників конфліктів, таких як доміантний, усвідомлений, стабільний, інфлюєнсер, а також їх комбінації. Ці типи особистостей можуть мати різні підходи до вирішення конфліктів, що робить медіацію ефективним інструментом для досягнення компромісу. На основі аналізу усіх цих фактів, ми постаралися розробити рекомендації для психологів і медіаторів:

1. Індивідуальний підхід до типів особистості учасників конфлікту

Суперечки щодо виховання дітей (пара 1): У випадку конфлікту між доміантним і усвідомлено-стабільним підходами, медіатор може допомогти створити компроміс, де обидві сторони визнають важливість збереження емоційного та психологічного благополуччя дітей, поєднуючи жорсткість та емоційну підтримку.

Розподіл спільних витрат (пара 2): Медіатор має сприяти досягненню взаєморозуміння між усвідомленим та стабільним типами особистостей, де акцент робиться на фінансовій стабільності та довгострокових цілях, зокрема на важливості раціонального розподілу ресурсів.

Конфлікти через спадщину (пари 3 і 6): Для досягнення збалансованого рішення для інфлюєнсерів, усвідомлено-стабільних та стабільних типів особистостей, медіатор повинен враховувати прагнення до комунікації та намагання знайти розумне рішення, яке буде взаємовигідним для всіх учасників.

Визначення місця проживання дітей (пара 5): У цьому випадку медіатор може допомогти стабільно-усвідомленим типам особистостей знайти

компроміс щодо найкращого рішення для благополуччя дітей, з урахуванням емоційних і практичних аспектів.

Підвищення обізнаності щодо медіації та її ефективності. Для того, щоб більше пар і осіб зверталися до медіації як методу вирішення конфліктів, необхідно вжити таких заходів:

Поширення інформації про ефективність медіації: Проведення кампаній для підвищення обізнаності про медіацію як інструмент для вирішення конфліктів у сімейних, фінансових і майнових питаннях. Важливо донести до людей, що медіація може бути ефективною та менш стресовою альтернативою судовим позовам.

Інформаційні семінари та тренінги: Організовувати семінари та тренінги для публіки, щоб ознайомити з процесом медіації, її перевагами, техніками, які використовуються під час процесу, а також розвіяти сумніви щодо її ефективності.

Запровадження безкоштовних консультацій з медіаторами: Надати можливість парам та іншим зацікавленим особам отримати безкоштовні консультації від сертифікованих медіаторів для попереднього ознайомлення з методами медіації і того, як цей процес може допомогти у вирішенні їхніх конфліктів.

Навчання саомедіації для подолання конфліктів. Для того, щоб пари могли більш ефективно вирішувати конфлікти саомостійно, слід зосередитися на навчанні саомедіації. Це включає вивчення технік для управління емоціями, активного слухання, ефективного обговорення складних питань та пошуку компромісів. Медіація повинна бути не лише професійною діяльністю медіаторів, але й інструментом, який кожна пара може застосовувати в повсякденному житті для зменшення конфліктності.

Розвиток професійної підготовки медіаторів. Для забезпечення ефективності медіації необхідно забезпечити постійну професійну підготовку медіаторів:

Розширення знань про типи особистості: Медіатори повинні бути обізнані з різними типами особистості, щоб враховувати індивідуальні потреби та підходи під час вирішення конфліктів. Розуміння того, як різні типи особистості можуть реагувати на конфлікти, дає змогу медіатору краще адаптувати свої техніки та стратегії.

Навчання спеціалізованим технікам для специфічних конфліктів: Медіатори повинні бути навчанні технікам для вирішення конкретних конфліктів, таких як суперечки про виховання дітей, фінансові питання чи майнові конфлікти. Це дозволить медіатору ефективно спрямовувати процес медіації на пошук взаємовигідних рішень.

Практичні рекомендації для фахівців:

1. Для психологів:

1. Індивідуальні та парні сесії для вивчення внутрішніх потреб та емоційних тригерів учасників конфлікту. Слід активно використовувати техніки активного слухання та емпатії для побудови довіри та глибокого розуміння між сторонами та працювати з учасниками щодо розвитку комунікативних навичок та вмінь до конструктивного вирішення конфліктів.

2. Активне слухання та емпатія. Використовувати техніки активного слухання, щоб кожен учасник конфлікту почувався почутим і зрозумілим. Важливо не лише слухати слова, а й звертати увагу на емоційний контекст повідомлення. Активне слухання допомагає створити атмосферу довіри, де учасники можуть відкрито виражати свої почуття та потреби.

Практикувати емпатію: допомагати сторонам зрозуміти емоції одне одного, акцентуючи на їхніх переживаннях та потребах. Це сприяє не лише кращому розумінню, а й зменшенню напруги між учасниками.

3. Психологічна підтримка. Забезпечувати психологічну підтримку, особливо у складних емоційних ситуаціях, коли учасники можуть відчувати стрес, тривогу чи гнів. Проводити індивідуальні

консультації, щоб допомогти учасникам краще справлятися з емоціями, знижувати рівень стресу та сприяти відновленню емоційної рівноваги. Використовувати методи релаксації або техніки зниження тривожності, якщо це необхідно, щоб підтримати учасників у процесі медіації.

4. Навчання комунікативним навичкам. Навчати учасників ефективним комунікативним навичкам, зокрема вербальній та невербальній комунікації. Це допоможе їм краще висловлювати свої потреби, бажання та емоції, не створюючи конфліктних ситуацій. Підтримувати практику конструктивного спілкування, включаючи "я"-повідомлення (наприклад, "Я відчуваю себе засмученим, коли..."), щоб допомогти сторонам уникати звинувачень та нападок.

5. Визначення психологічних потреб та тригерів. Допомогати учасникам виявляти їхні психологічні потреби та емоційні тригери, що можуть заважати ефективному вирішенню конфлікту. Використовувати різні психологічні оцінки або методи для виявлення глибинних емоційних бар'єрів. Працювати з учасниками над розвитком самосвідомості та вмінням розпізнавати власні емоції, що допоможе знижувати агресивні реакції та відкривати можливості для конструктивного вирішення конфлікту.

2. Для медіаторів:

1. Створення сприятливого середовища. Необхідно забезпечувати нейтральне, безпечне та комфортне середовище для обговорення, створити атмосферу, де учасники можуть вільно висловлювати свої думки без страху осуду або агресії, є критично важливим для успішного вирішення конфлікту.

Слід встановити чіткі правила поведінки під час сесій медіації, наприклад, заборону на переривання або агресивні висловлювання. Це допомагає підтримати контроль над ситуацією та сприяє конструктивному діалогу.

2. Нейтральність та неупередженість. Роль медіатора полягає у збереженні нейтральності та неупередженості протягом усього процесу. Не можна приймати сторону жодної зі сторін, навіть якщо ви особисто схильєтесь до одного з учасників. Необхідно переконатися, що всі учасники відчують, що їхня точка зору і потреби є рівнозначними. Це допомагає зберегти баланс і не дає змоги жодній стороні відчувати себе пригніченою чи несправедливою.

3. Фокус на інтересах, а не на позиціях. Слід перемикаєть увагу учасників з їхніх "позначок" чи тверджень на справжні інтереси і потреби, що стоять за їхніми вимогами, допомогти їм зрозуміти, чому вони хочуть того, чого хочуть, а не лише те, чого вимагають.

Необхідно використовувати відкриті запитання ("Що для вас важливе в цій ситуації?" або "Що саме ви хочете досягти?"), щоб сприяти глибшому розумінню і з'ясуванню реальних мотивів конфлікту.

4. Гнучкість у методах медіації. Необхідно бути готовому адаптувати підхід залежно від динаміки конфлікту, використовувати різні техніки, методи та стратегії для досягнення успішного вирішення, включаючи фасилітативну, наративну або трансформативну медіацію.

5. Довгострокові рішення та угоди. Сприяти створенню довгострокових, реалістичних та стійких угод, які будуть задовольняти інтереси всіх сторін. Угода повинна бути такою, щоб кожен учасник міг з нею жити після завершення медіаційного процесу. Підтримувати сторони у розробці чітких планів дій та механізмів моніторингу виконання угод, щоб забезпечити стабільність та виконання зобов'язань у довгостроковій перспективі.

Ці рекомендації допоможуть психологам та медіаторам ефективно вести процес медіації в сімейних конфліктах, сприяючи відновленню гармонії, зменшенню напруги та досягненню взаємоприйнятних рішень.

Висновки до розділу 3

Дослідження включало подружні пари різних вікових груп. Сім'ї респондентів мали різний віковий досвід подружніх стосунків. Більшість пар перебували у шлюбі від одного до шести років, проте були й подружні пари, що прожили у шлюбі до двадцяти чотирьох років. Це говорить про різноманітність досвіду в вибірці респондентів, тому що вибірка включає як нові, так і довготривалі шлюби.

Оцінка подружніх стосунків показала, що понад половина учасників вважає свої стосунки "гарними", що свідчить про загальне задоволення подружнім життям більшості респондентів. Однак 43,3% опитаних вказали, що їхні стосунки "не дуже гарні", що може свідчити про наявність проблем, таких як труднощі в спілкуванні, фінансові труднощі, зради або несумісність.

Більшість респондентів зазначили, що в їхніх родинах прийнято обговорювати проблеми, що свідчить про високий рівень комунікації та відкритості в стосунках. Лише невелика частина вказала, що сварки в їхніх родинах трапляються дуже рідко, тоді як більшість зазначили, що сварки виникають час від часу, що вказує на загалом мирні стосунки.

Методи вирішення суперечок, які домінують серед подружніх пар зазвичай становлять бесіди, обговорення сімейних проблем та вишукування компромісів. Це підкреслює важливість відкритої комунікації та спільного пошуку компромісних рішень.

Щодо розлучень, більшість респондентів (86,8%) не замислювались про розлучення, що вказує на загальне задоволення своїми шлюбами. Проте 13,2% відзначили, що інколи думали про розлучення, а це, в свою чергу, свідчить про наявність кризових моментів у подружніх стосунках.

Обізнаність про можливі методи розв'язання сімейних конфліктів, зокрема про медіацію, виявилась досить високою: 60% респондентів чули про цей метод. Проте 40% не знайомі з медіацією, що свідчить про необхідність

підвищення обізнаності щодо цієї альтернативної стратегії вирішення конфліктів. Більшість респондентів (66,8%) не висловили чіткої думки щодо впровадження медіації в сімейні конфлікти, але 23,2% підтримали ідею, за умови подальшої додаткової інформації про її ефективність у сімейних конфліктах.

Інтерв'ю з 16 парами показали, що основними причинами сімейних конфліктів є суперечки щодо виховання дітей, фінансові питання, спадщина, аліменти та місце проживання дітей. Це підтверджує той факт, що сімейні конфлікти часто виникають через серйозні життєві питання у родині

Результати проведеного дослідження доводять необхідність підвищення обізнаності в суспільстві про медіацію як методу розв'язання сімейних конфліктів. Розширення інформаційного простору про медіацію та проведення навчальних семінарів може допомогти знизити рівень сімейних конфліктів та сприяти покращенню стосунків у подружніх парах.

Більшість сімейних родин задоволені своїми сімейними стосунками і відкриті до обговорення проблем. Однак, як показало опитування, існує досить значна частина сімейних пар, які у сімейному житті відчують труднощі та навіть обговорюють можливість розлучення. Розширення обізнаності про сімейну медіацію як альтернативний метод вирішення конфліктів у родині може сприяти зміцненню подружніх відносин та зниженню рівня розлучень серед сімейних пар.

ВИСНОВКИ

Медіація – це складний та багатогранний процес, який об'єднує різноманітні теоретико-методологічні підходи та практичні аспекти. У рамках цього дослідження розгляд основ медіації, з акцентом на психологічні аспекти та її ефективність у вирішенні сімейних конфліктів, дозволяє зробити кілька важливих висновків:

1. Медіація базується на кількох основних принципах, серед яких добровільність, конфіденційність, нейтральність та непартійність медіатора. Ці принципи створюють атмосферу довіри, що сприяє відкритому обговоренню проблем та спрямовує сторони до конструктивного діалогу. Завдяки ним, учасники можуть відчувати себе комфортно та впевнено в процесі вирішення конфлікту.

2. Психологічні фактори є невід'ємною складовою медіаційного процесу. Розуміння емоційних реакцій, мотивацій та поведінкових патернів учасників конфлікту допомагає медіатору налаштувати ефективну комунікацію між сторонами. Важливими психологічними техніками є активне слухання, емпатія та побудова довіри. Ці інструменти сприяють зниженню емоційної напруги та допомагають учасникам знайти спільні рішення.

3. У медіаційному процесі застосовуються різні теоретичні моделі, кожна з яких має свої унікальні особливості. Зокрема, трансформативна медіація акцентує увагу на зміні відносин між сторонами конфлікту, наративна медіація фокусується на перерозподілі історій та значень, які учасники надають подіям, а фасилітативна медіація орієнтована на допомогу в пошуку спільного рішення через структурування процесу переговорів. У всіх цих підходах роль медіатора є ключовою — він не приймає рішень за сторони, а створює умови для їхнього діалогу, підтримуючи їх у виявленні інтересів та потреб, а також у пошуку компромісних варіантів.

4. В медіаційному процесі активно використовуються принципи теорії мотивації очікування-цінності, яка пояснює мотиваційні процеси людини. Згідно з цією теорією, мотивація до виконання певної дії визначається двома основними факторами: очікуванням певного результату (який учасники очікують отримати від медіації) та цінністю цього результату для кожного з них. Таким чином, учасники будуть мотивовані до співпраці, якщо вони очікують, що медіація допоможе їм досягти вигідного результату.

5. За результатами опитування, більше половини учасників оцінили свої стосунки як "гарні", що свідчить про загальне задоволення їх подружнім життям. Однак значна частка респондентів вказала на те, що їхні стосунки "не дуже гарні", що може вказувати на наявність певних проблем, таких як труднощі у спілкуванні, фінансові труднощі, зради або несумісність.

6. Більшість респондентів зазначили, що в їхніх сім'ях існує звичка обговорювати проблеми, що вказує на високу відкритість до комунікації та готовність шукати рішення разом. Лише мала частка опитаних зазначила, що сварки у їхніх сім'ях трапляються дуже рідко, в той час як більшість зізналась, що сварки виникають час від часу. Це свідчить про наявність певних конфліктів, але загалом про мирні та гармонійні стосунки у сім'ях.

7. Загалом, медіація є надзвичайно ефективним інструментом для вирішення сімейних конфліктів, оскільки допомагає сторонам знайти мирні та стабільні рішення, які враховують інтереси всіх учасників. Врахування психологічних аспектів у процесі медіації є важливим для забезпечення успіху цього методу. Сімейні пари, що відкриті до обговорення своїх проблем, можуть значно покращити свої стосунки, використовуючи медіацію для досягнення компромісів та збереження стабільності у сім'ї, що є особливо важливим для добробуту дітей.

Методи вирішення суперечок серед подружніх пар здебільшого включають бесіди, обговорення та компроміси, що підкреслює важливість відкритої комунікації та спільного пошуку шляхів вирішення проблем. Це свідчить про те, що подружні пари схильні до конструктивного підходу у

розв'язанні конфліктів, де діалог і готовність йти на поступки відіграють ключову роль у збереженні гармонії у стосунках.

9. Рівень обізнаності щодо методів розв'язання конфліктів, таких як медіація, виявився досить високим, хоча значна частина респондентів не була знайома з цим методом. Більшість опитаних виявили скептицизм щодо необхідності впровадження альтернативних методів вирішення сімейних конфліктів, проте деякі учасники все ж підтримали ідею використання медіації. Це свідчить про те, що, хоча медіація може бути корисним інструментом, є потреба в підвищенні обізнаності та заохоченні її використання серед широкої аудиторії.

Отже, результати дослідження показують, що більшість подружніх пар задоволені своїми стосунками і відкриті до обговорення проблем. Однак існує значна частка пар, які стикаються з труднощами у стосунках і замислюються про розлучення. Підвищення обізнаності про медіацію як альтернативний метод вирішення сімейних конфліктів може допомогти знизити рівень напруги у стосунках, полегшити вирішення конфліктів та зменшити кількість розлучень. Пропагування медіації як інструменту для збереження сімейних відносин може мати важливе значення для зміцнення сімейних зв'язків і забезпечення емоційного благополуччя всіх членів родини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.
2. Блинова О. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2016. № 3. С. 111–117
3. Ваврищук І.С. Алгоритм проведення першої зустрічі психолога з дитиною, що перебуває в кризовому стані, методами арт-терапії. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи: *матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.*, м. Кропивницький, 20–27 квіт. 2021 р. Кропивницький: КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2021. С. 26–30.
4. Великий гід про статус ВПО. Дія. Безбар'єрність. URL: <https://bf.diia.gov.ua/articles/velykyi-hid-pro-status-vpo> (дата звернення: 21.06.2024).
5. Вінс, В. А., & Кобільнік, С. В. Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2022. (5), 53-57.
6. Вісімнадцяте загальнонаціональне опитування: Психологічні маркери війни (жовтень 2022). Соціологічна група «Рейтинг». URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/vosemnadcatyy_obschenacionalnyy_opros_psihologicheskie_markery_voyny_8-9_oktyabrya_2022.html (дата звернення: 20.02.2024).
7. Волобуєва, О., & Урусова, О. Психологічний контекст визначення медіації як міждисциплінарної науки. Збірник наукових праць *Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологічні науки, 2016. (1), 53-65.

8. Голова Н. І. Соціально-психологічний супровід сімей із статусом ВПО. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Житомир, 25 квіт. 2023 р. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 316–318.
9. Гопкало Ю. Застосування тілесно-орієнтованої психотерапії як одного з методів у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події. *Психологія та соціальна робота*. 2020. №1 (51). С. 54–68.
10. Гундერთайло Ю. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 44. С. 52–58.
11. Данилюк І., Зольникова С. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2019. № 5. С. 161–173.
12. Дев'яте загальнонаціональне опитування: Соціально-економічні проблеми під час війни (квітень 2022). Соціологічна група «Рейтинг». URL:https://ratinggroup.ua/research/ukraine/devyatyy_obschenacionalnyy_opros_sotsialno-ekonomicheskie_problemy_vo_vremya_voyny_26_aprelya_2022.html (дата звернення: 20.02.2024).
13. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22 квіт. 2022 р. Київ, 2022. С. 45–49.
14. Жданова І. Перша психологічна допомога при афективношоккових реакціях під час воєнних дій. Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму, м. Харків, 15 квіт. 2022 р. Харків: ХНУВС, 2022. С. 47–49.
15. Журавель А. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону України 2006 року: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2006. 20 с.

16. Журавльова Н. Особливості формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі з сім'ями ветеранів. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія / за ред. З. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово». С. 129–154.

17. Ізвозікова А. 37% українців мають близьких або знайомих, які загинули або отримали поранення під час війни — опитування. Суспільне. Новини: веб-сайт. URL: <https://suspilne.media/425028-37-ukrainsiv-maut-blizkih-abo-znajomih-aki-zaginuli-abo-otrimali-poranenna-pid-cas-vijni-opituvanna/> (дата звернення: 26.02.2024).

18. Ізвозікова А. Скільки українців мають у родині тих, хто захищає державу на фронті — Опитування Суспільного. Суспільне. Новини: веб-сайт. URL: <https://suspilne.media/395756-skilki-ukrainsiv-maut-u-rodini-tih-hto-zahisae-derzavu-na-fronti-opituvanna-suspilnogo/> (дата звернення: 26.02.2024).

19. Каплуненко Я. Перша психологічна допомога: досвід міжнародних організацій. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Том 3. С. 36–41.

20. Коваленко. А. Психологічна допомога родинам загиблих на війні: 5 проєктів, куди можна звернутися. Lb.ua. Дорослий погляд на світ. URL: https://lb.ua/society/2023/06/12/559457_psihologichna_dopomoga_rodinam.html (дата звернення: 11.07.2024).

21. Коваль, Р., Проценко, Д. В., Возьянов, Д. К., Гайдук, Н., Гончар, І., Давиденко, Д., & Кучмай, Т. П. (2022). Медіація в умовах війни як дієвий спосіб вирішити сімейні спори. Рекомендовано до друку Вченою радою ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК»(протокол № 4 від 01 лютого 2023р.), 70.

22. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.

23. Кондришин, Х., & Гірняк, Р. (2020). Медіація як інструмент налагодження конструктивної взаємодії. Наукові заходи Юридичного факультету Західноукраїнського національного університету, 441-443.
24. Крет М., Левчук Н. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. Нова педагогічна думка. 2021. № 2 (106). С. 164–168.
25. Марценюк М.О., Моргун А.В. Бібліотерапія як сучасна форма психотерапевтичної діяльності. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*. 2021. № 1 (30). С. 72–77.
26. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / за ред. Волинець Л.С. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
27. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту / заг. ред. О. Іванової / упоряд.: І. Пінчук, О. Хаустова, Н. Степанова, А. Чайка, А. Пінчук. Департамент соціального захисту населення. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/ATO/methodic.pdf> (дата звернення: 20.06.2024)
28. Мушкевич М. *Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. Том 13. С. 287–294.
29. Назаревич В. Творчість як опора у складні часи: Чому вона так важлива в повсякденному житті. ART. URL: <https://nazarevich-art.com/tvorchist-yak-opora-u-skladni-chasy-chomu-vona-tak-vazhlyva-v-povsyakdennomu-zhytti/> (дата звернення: 15.10.2024).
30. Несправа, М., Майборода, О., & Карпінська, Н. Методи вирішення конфліктів: психологічний аспект. *Перспективи та інновації науки*, 2023. 11 (29).

31. Оксютрович М.О., Сабадуха В.О. Психотравмуючий досвід дитини та особливості соціалізації при цьому. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 5. С. 58–65.
32. Оніщенко Н. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: Право, 2014. 584 с.
33. Парнета, О., &Федик, С. Медіація як спосіб вирішення сімейних спорів. *Актуальні проблеми правознавства*, 2021 (1), 100-106.
34. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2022. № 5. С. 5–10.
35. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ: Університетське. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
36. Поруч. Проект психологічної підтримки. Поруч. URL: <https://poruch.me/> (дата звернення 11.07.2024).
37. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»: лист МОН від 04.04.2022 р. № 1/3872-22. Освіта.UA. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86227/ (дата звернення: 20.06.2024).
38. Проблеми адаптації тимчасово переміщених дітей у приймальних громадах. Вчимося жити разом: курс підготовки вчителів. URL: <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/15/50#4> (дата звернення: 21.06.2024).
39. Програма. CETA. URL: <http://www.ceta.org.ua/> (дата звернення: 11.07.2024).
40. Психологічна допомога військовим. Доступно.UA. URL: <https://dostupno.ua/psychological-assistance-military-personnel/> (дата звернення: 11.07.2024).
41. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посіб. / О. О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д. В. Швець та ін. / за заг. ред. В. Сокурєнка. Харків: МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2018. 426 с.

42. Психолого-педагогічна підтримка дітей, батьків та педагогів в умовах надзвичайних ситуацій. URL: <https://pano.pl.ua/psihologo-pedagogichna-pidtrimka-ditej-batkiv-ta-pedagogiv-v-umovah-nadzvichajnoi-situacii-2/> (дата звернення 11.07.2024).

43. Психолого-педагогічний супровід і підтримка в умовах модернізації освітньо-виховного простору. Освіта.UA. URL: <http://osvita.ua/school/upbring/1334> (дата звернення: 20.06.2024).

44. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Л. Мельник та ін.; за ред. Л. Волинець. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

45. Рєпнова Т. Культура емоцій та почуттів під час війни. Актуальні проблеми сучасного управління в соціально-економічних, гуманітарних та технічних системах: збірник наук. праць за матеріалами XVIII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 17 листоп. 2022 р. Одеса: Лерадрук, 2022. С. 142–146.

46. Рибак, Л. Психологічний профіль медіатора як організатора та посередника психосоціальної міжсуб'єктної взаємодії. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 1. 252 с., 162.

47. Рябокінь К. Психологічна допомога населенню в умовах війни. Роль психології в часі відстоювання незалежності країни: матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн- конф. молодих вчених. м. Київ, 14 жовт. 2022 р. Київ, 2022. С. 76–78.

48. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2016. № 59. С. 42–45.

49. Семенко О. М. Актуальність соціально психологічної профілактики ПТСР у людей, які зазнали травми війни. Роль психології в часі відстоювання

незалежності країни: матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн- конф. молодих вчених., м. Київ, 14 жовт. 2022 р. Київ, 2022. С. 78–79.

50. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2 (52). С. 3–20.

51. Солохова Г. М. Особливості емоційної сфери українських жінок періоду дорослості в умовах війни: кваліфікаційна робота. URL: <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/3489/Solokhova.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 10.01.2024).

52. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ: Агентство «Україна», 2015. 168 с.

53. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології: конспект лекцій. URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Ianovska/konspekt.pdf> (дата звернення 15.10.2024).

54. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

55. Співдія заради дітей. Співдія. URL: <https://spivdiia.org.ua/children> (дата звернення: 11.07.2024).

56. Стецюк Ю. Медіація як соціально-психологічний феномен і процес налагодження конструктивної взаємодії. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 3-4 листопада 2023 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 413 с., 348.

57. Шевченко Л. Використання компетентностей медіатора у роботі психолога. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції,(м.

Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 1. 252 с., 239.

58. Шминдрук О. Медіація як ефективний спосіб врегулювання сімейних спорів в Україні під час війни. *Актуальні питання у сучасній науці*, 2023. 4 (10).

59. Шосте загальнонаціональне опитування: Адаптація українців до умов війни (березень 2022). Соціологічна група «Рейтинг». URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/shestoy_obschenacionalnyy_opros_adaptaciy_a_ukraincev_k_usloviyam_voyny_19_marta_2022.html (дата звернення: 20.02.2024).

60. Countries hosting Ukrainian refugees reaffirm their commitment to meeting their health needs. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/03-05-2023-countries-hosting-ukrainian-refugees-reaffirm-their-commitment-to-meeting-their-health-needs> (дата звернення: 21.06.2024).

61. Kohrt B., Jordans M., Tol W. Validation of cross-cultural child mental health and psychosocial research instruments: adapting the Depression Self-Rating Scale and Child PTSD Symptom Scale in Nepal. *BMC Psychiatry*. 2011. Vol. 11(1)/ P. 1–17.

62. Schlechter P., Hellmann J. H., Morina N. Unraveling specifics of mental health symptoms in war survivors who fled versus stayed in the area of conflict using network analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 290. P. 93–101.