

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

Максимова Оксана Володимирівна

**Психологічні умови та способи покращення соціально-
психологічного клімату молодії сім'ї /
Psychological conditions and ways to improve the socio-
psychological climate of a young family**

спеціальність: 053- Психологія
освітньо-професійна програма-Психологія перемовин та медіація

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСПзм-21
О. В. Максимова

Науковий керівник:
ст. викладач, доктор філософії в
галузі психології Ю. О. Суходоля

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«»_____20__р.

Завідувач кафедри
_____А.Н. Гіряк

ТЕРНОПІЛЬ– 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ МОЛОДОЇ СІМ'Ї	7
1.1. Поняття та сутність соціально-психологічного клімату молодшої сім'ї	7
1.2. Психологічні умови формування позитивного соціально-психологічного клімату молодшої сім'ї	13
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА СПОСОБИ ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ МОЛОДОЇ СІМ'Ї	22
2.1. Вплив сімейної комунікації та міжособистісної взаємодії на соціально-психологічний клімат молодшої сім'ї	22
2.2. Психологічні способи покращення соціально-психологічного клімату молодшої сім'ї	32
2.3. Медіація як спосіб покращення соціально-психологічного клімату молодшої сім'ї	39
Висновки до другого розділу	46
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ТА СПОСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ МОЛОДОЇ СІМ'Ї	48
3.1. Організація, методи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження	48
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та практичні рекомендації щодо покращення соціально-психологічного клімату молодшої сім'ї	53
Висновки до третього розділу	59
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Молода сім'я сьогодні функціонує в умовах постійних соціальних змін, емоційного напруження та високого психологічного навантаження. Саме на початку подружнього життя партнери найчастіше стикаються з труднощами адаптації до нових ролей, різницею у поглядах, побутовими та комунікативними проблемами, що нерідко стає причиною конфліктів, емоційного віддалення та погіршення психологічної атмосфери в сім'ї.

В умовах війни ця проблема стала ще гострішою, оскільки молоді сім'ї частіше стикаються з тривогою, невизначеністю, вимушеною розлукою, фінансовими труднощами, зміною місця проживання та загальним емоційним виснаженням. Такі обставини посилюють напругу у подружніх стосунках і можуть ускладнювати підтримання позитивного соціально-психологічного клімату в сім'ї.

Проблема соціально-психологічного клімату молодій сім'ї є важливою ще й тому, що від характеру взаємин між подружжям залежить емоційне благополуччя партнерів, стабільність сім'ї, здатність долати кризові ситуації та створювати сприятливе середовище для майбутнього виховання дітей. Негативний психологічний клімат у сім'ї часто призводить до накопичення взаємних образ, труднощів у спілкуванні та руйнування довірливих стосунків.

Незважаючи на значний інтерес науковців до проблем сімейних взаємин, недостатньо дослідженими залишаються психологічні умови підтримання позитивного соціально-психологічного клімату саме у молодій сім'ї, а також практичні способи його покращення через розвиток комунікації, навичок конструктивної взаємодії та використання медіаційних підходів. Це і зумовлює актуальність обраної теми магістерської роботи.

Проблема соціально-психологічного клімату сім'ї та особливостей сімейної взаємодії досліджувалася у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Теоретичні аспекти психології сім'ї розкрито у дослідженнях Г.

Андрєєвої, І. Беха, О. Кочаряна, Т. Титаренко, В. Москаленка, Н. Чепелевої та інших учених. Проблеми сімейної комунікації, конфліктів і психологічного благополуччя подружжя досліджувалися у працях Дж. Готтмана, С. Мінухіна, В. Сатір, М. Боуена та інших представників сімейної психології. Питання медіації та її ролі у врегулюванні сімейних конфліктів висвітлювалися у роботах Г. Гірняк, О. Яремко, Ю. Стецюка, К. Мура, Р. Фішера, В. Юрі та інших дослідників.

Хоча питання сімейних взаємин досліджується досить активно, проблема соціально-психологічного клімату саме молодій сім'ї ще не є достатньо розкритою. Зокрема, потребує уточнення, які саме психологічні чинники найбільше впливають на сімейний клімат на початковому етапі подружнього життя, а також дієвість способів його покращення.

Об'єкт дослідження - соціально-психологічний клімат молодій сім'ї.

Предмет дослідження - психологічні умови та способи покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї.

Мета дослідження - науково обґрунтувати психологічні умови та способи покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї, а також сформулювати відповідні практичні рекомендації.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності соціально-психологічного клімату молодій сім'ї;
- 2) визначити психологічні умови формування соціально-психологічного клімату молодій сім'ї;
- 3) дослідити психологічні способи покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї;
- 4) розкрити психологічний потенціал медіації як способу гармонізації сімейних взаємин;
- 5) провести емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічного клімату молодій сім'ї;

б) розробити практичні рекомендації щодо покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї.

Методи дослідження. Методи дослідження: для досягнення поставленої мети було використано *теоретичні* та *емпіричні* методи дослідження. Зокрема за допомогою методів аналізу, систематизації, узагальнення сформульовано основні проблеми, що пов'язані з соціально-психологічним кліматом молодії сім'ї. Психодіагностичні методики, опитування й анкетування сприяли розкриттю особливостей соціально-психологічного клімату даної групи сімей. Узагальнення отриманих даних і напрацювання практичних рекомендацій щодо покращення соціального клімату у сім'ї молодого подружжя отримано із застосуванням методів кількісного і якісного аналізу.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- уточнено психологічний зміст соціально-психологічного клімату молодії сім'ї;
- визначено взаємозв'язок між емоційною регуляцією, комунікативною компетентністю та рівнем соціально-психологічного клімату сім'ї;
- обґрунтовано значення медіації як способу психологічної гармонізації сімейної системи;
- узагальнено психологічні способи покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї в умовах сучасних соціальних викликів.

Практичне значення магістерської роботи. Її основні положення, висновки і рекомендації можуть стати підґрунтям подальших теоретичних розвідок і практичних рекомендацій з покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї, розвитку комунікативної компетентності подружжя, емоційної саморегуляції та дієвого вирішення конфліктів. Досягнуті результати магістерського дослідження сприятимуть розвитку вітчизняної практики психологів, сімейних консультантів, медіаторів і фахівців соціальної сфери у сфері психологічного супроводу молодих сімей, проведення сімейного консультування, тренінгової роботи та медіації. Окрім цього можуть бути у

ході викладання дисциплін психологічного, соціального і медіаційного спрямування.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 20 до 35 років, які перебувають у шлюбі або проживають у фактичних сімейних відносинах.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати магістерського дослідження були апробовані під час участі у науково-практичних конференціях, круглих столах та обговореннях актуальних проблем психології сім'ї, міжособистісної взаємодії та медіації. Окремі результати дослідження висвітлено у науковій доповіді на тему: «Психологічні способи покращення соціально-психологічного клімату молодой сім'ї» та обговорено у процесі науково-дослідної роботи кафедри.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи зумовлений логікою дослідження та необхідністю комплексного аналізу проблеми соціально-психологічного клімату молодой сім'ї.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ МОЛОДОЇ СІМ'Ї

1.1. Поняття та сутність соціально-психологічного клімату молодії сім'ї

У психології сім'я розглядається не лише як соціальний інститут, а і як складна соціально-психологічна система, у межах якої формуються міжособистісні зв'язки, ціннісні орієнтації, емоційні установки та моделі соціальної взаємодії [18; 22; 34]. О. А. Столярчук зазначає, що сімейне середовище є важливим чинником емоційного розвитку особистості, формування її психологічної стійкості та соціальної компетентності [33]. Л. М. Маценко підкреслює, що саме сім'я формує базові моральні цінності, культуру взаємин та здатність людини до відповідальної поведінки [12].

Для українського суспільства, яке на сьогодні перебуває в умовах війни, проблема психологічного клімату молодії сім'ї набуває архіважливого значення. Адже війна додатково ускладнює початковий етап подружніх відносин і не може не відобразитися на формуванні моделі спілкування сімейної пари, способах вирішення ними конфліктів, на взаємній відповідальності та емоційній підтримці.

В основному поняття «соціально-психологічний клімат» у вітчизняній науці розкривають через його розуміння як багатоаспектного явища, яке акумулює як соціальні, так і психологічні аспекти взаємодії особистостей. Вважаємо, що для ґрунтового розкриття сутності соціально-психологічного клімату молодії сім'ї важливо перш за все зупинитися на розкритті трьох понять – «клімат», «соціальний клімат» і «психологічний клімат», які часто вживаються у науковій та прикладній сферах.

У широкому аспекті поняття «клімат» є вживаним за звичай в окресленні загальної картини взаємовідносин. У світлі сім'ї клімат описує специфіку комунікації членів родини, пануючий у сім'ї емоційний настрій і характер їх внутрішніх взаємовідносин.

Яковлева С. Д. зазначає, що соціально-психологічний клімат є інтегральною характеристикою міжособистісних взаємин у групі, яка відображає рівень психологічного комфорту, емоційної згуртованості та суб'єктивного благополуччя її членів [39]. На думку А. Маммадової, психологічний клімат безпосередньо впливає на формування особистості, її емоційну стабільність, самооцінку та особливості соціальної поведінки [53]. Це дозволяє розглядати соціально-психологічний клімат сім'ї як важливий чинник гармонійного розвитку особистості та стабільності сімейної системи.

І. Соколова, З. Шайхлісламов та М. Ладика зазначають, що психологічний клімат сім'ї є однією з найважливіших складових функціонування родини, оскільки саме він відображає характерний емоційний настрій членів сім'ї, їхні переживання, ставлення один до одного та до навколишньої дійсності [31]. Автори підкреслюють, що психологічний клімат формується на основі настроїв, емоційних станів та взаємин членів родини й безпосередньо впливає на самопочуття, життєздатність і стабільність сім'ї.

Переважно виокремлюють два види психологічного клімату в сім'ї, називаючи «сприятливий» («позитивний») і «несприятливий» (негативний) клімати.

Для першого властива взаємна повага, емоційна підтримка, згуртованість, відкритість у спілкуванні, наявність у членів сім'ї відчуття захищеності. Така психологічна атмосфера беззаперечно сприяє формуванню безпечного простору, відчуттю захищеності, загалом позитивно відображається на психологічному стані кожного члена сім'ї.

Несприятливий клімат супроводжується частими деструктивним конфліктами, відчуженням, психологічною напругою, внутрішнім психологічним дискомфортом у сім'ї.

Психологічний клімат сім'ї також впливає на формування Я-концепції особистості. М. Миколаєнко зазначає, що сприятливе сімейне середовище сприяє розвитку позитивного образу «Я», формуванню впевненості та психологічної стабільності особистості [15]. Подібної позиції дотримуються М. Шульгач-Возняк та О. Остапйовський, які наголошують, що психологічний клімат сім'ї є важливим чинником формування самооцінки та самосприйняття особистості [38]. М. Слюсаренко розглядає Я-концепцію як систему уявлень людини про себе, яка формується під впливом соціального середовища та міжособистісних взаємин [30].

Поряд із поняттям психологічного клімату в науковій літературі використовується поняття «соціальний клімат». Соціальний клімат сім'ї характеризує систему соціальних взаємин між членами родини, особливості виконання соціальних ролей, рівень соціальної адаптації, характер сімейної взаємодії та дотримання соціальних норм і цінностей. Якщо психологічний клімат акцентує увагу передусім на емоційно-психологічній атмосфері родини, то соціальний клімат відображає особливості функціонування сім'ї як малої соціальної групи.

У формуванні соціального клімату будь-якої сім'ї важливими є: розподіл обов'язків та рівень відповідальності її членів; модель взаємин як між подружжям, так і іншими членами; організація їх повсякденного життя тощо. Окрім цього на психологічний клімат впливає спроможність членів сім'ї пристосуватися до навколишніх змін, вміння долати разом життєві складнощі та протистояти факторам, що впливають на міцність сім'ї. У цьому контексті сім'я розглядається як соціальна система з усталеними цінностями, традиціями, напрацьованими власними локально-сімейними нормами і правилами, а також підходами щодо організації побуту та сімейних питань і проблем.

С. Мірзаєва наголошує, що сучасна сім'я функціонує як соціально-психологічна система, у якій взаємодіють емоційні, ціннісні, поведінкові та культурні механізми [55]. І. Пацакула підкреслює, що соціально-психологічні особливості сімейних взаємин змінюються під впливом культурно-історичних

трансформацій суспільства, що особливо актуально для сучасної української сім'ї [61].

Важливим аспектом соціального клімату є характер сімейної комунікації та взаємодії між членами родини. Ян Сяосяо. наголошує, що позитивне сімейне середовище, засноване на підтримці, теплих взаєминах та ефективній комунікації, сприяє психологічному благополуччю особистості, розвитку самооцінки та емоційної стійкості [71]. Автор підкреслює, що сімейне середовище відіграє ключову роль у соціальному та емоційному розвитку особистості, а характер сімейних взаємин безпосередньо впливає на здатність людини до соціальної адаптації.

Подібної позиції дотримуються Дж. Сюй та Ю. Сюй, які зазначають, що сімейне середовище та сімейна атмосфера є важливими чинниками психічного здоров'я, розвитку психологічної стійкості та емоційної компетентності особистості [72; 73]. Д. Герчек також наголошує, що сім'я виступає фундаментом психосоціального розвитку людини та впливає на формування її соціальної поведінки [48].

Дослідники сімейної психології наголошують, що позитивний сімейний клімат сприяє формуванню психологічної стійкості особистості, розвитку емоційного інтелекту та здатності конструктивно взаємодіяти з іншими людьми. Так, М. Аль-Смаді, С. Банат та В. Сархан встановили, що позитивний сімейний клімат безпосередньо пов'язаний із психологічною стійкістю особистості та здатністю ефективно долати стресові ситуації [44].

Крім того, сімейний клімат впливає на рівень задоволеності життям та психологічне благополуччя особистості. П. Моралес Алмейда та К. Нунес зазначають, що сприятливий сімейний клімат виконує важливу компенсаторну функцію у стресових ситуаціях, знижує рівень емоційного напруження та сприяє підвищенню задоволеності життям [56].

Р. Курок, Н. Грехель, С. Бонанаті та Г. Буль у систематичному огляді підтверджують, що сімейний клімат пов'язаний із соціальною адаптацією особистості, а його основними характеристиками виступають згуртованість,

конфліктність, організованість, адаптивність та експресивність [52]. Це дає підстави розглядати соціально-психологічний клімат сім'ї не лише як емоційну атмосферу, а як складну систему взаємин, що впливає на соціальне функціонування та психологічне благополуччя членів родини.

М. Нішанбоєва зазначає, що сучасні психологічні підходи до сімейного виховання повинні ґрунтуватися на розвитку емоційного інтелекту, підтримці особистості, повазі до її потреб та створенні позитивної соціально-психологічної атмосфери у родині [58]. Авторка наголошує, що позитивне сімейне середовище сприяє формуванню впевненості, психологічної стабільності та ефективної соціалізації особистості.

Відповідно можемо твердити, що психологічний клімат це у своїй більшості про емоції, відносини у середині сім'ї, тоді як соціальний – про взаємодія сім'ї з оточуючими, рольовий розподіл, функціонування сім'ї як соціальної одиниці, пристосування її до зовнішніх факторів тощо.

Багатоаспектність соціально-психологічного клімату сім'ї, зокрема й молоді, розкривають:

- Комунікативна складова, що описує особливості спілкування між членами родини, вміння відкрито висловлювати почуття, навички слухати, досягати згоди та ефективно вирішувати суперечки. Від рівня розвитку культури спілкування значною мірою залежить міцність родинних стосунків.
- Поведінкова складова, яка пов'язана з особливостями взаємодії подружжя у повсякденному житті, виконанням сімейних ролей, розподілом обов'язків та способами реагування на проблемні ситуації.
- Соціальна складова розкриває рівень спроможності сім'ї підлаштуватися до соціальних процесів, взаємодіяти у соціумі, здійснювати основні соціальні завдання, зберігаючи при цьому стабільність.
- Ціннісна складова – це про моральні норми та цінності, взаємні життєві принципи, сімейні традиції, погляди на сім'ю.
- Емоційна складова розкриває рівень емоційної близькості членів сім'ї, наявність довіри, підтримки, розуміння, душевного затишку тощо.

Власне через аналіз даних складових можливо зрозуміти про рівень соціально-психологічний клімат молодій сім'ї.

Особливого значення проблема соціально-психологічного клімату набуває саме у молодій сім'ї. Молодою сім'єю прийнято вважати сім'ю, яка перебуває на початковому етапі свого функціонування та характеризується процесом адаптації подружжя до нових соціальних ролей, умов спільного життя та системи сімейних взаємин.

Молода сім'я – це певне соціально-психологічне об'єднання, яка перебуває на етапі початкового розвитку і становлення певних осіб як членів сім'ї.

Е. Воропай, П. Удачина та Н. Лупенко підкреслюють, що соціально-психологічна готовність молоді до створення сім'ї є важливою умовою стабільності майбутніх подружніх взаємин [69]. Автори зазначають, що уявлення про сімейні ролі, готовність до партнерства та здатність до відповідальності безпосередньо впливають на якість сімейної взаємодії.

У сучасних українських умовах проблема соціально-психологічного клімату сім'ї набуває особливої актуальності через високий рівень соціального та психоемоційного навантаження, пов'язаного з воєнними подіями, економічною нестабільністю та вимушеними змінами умов життя. І. Соколова, З. Шайхлісламов та М. Ладика зазначають, що бойові дії негативно впливають на психологічний стан членів родини, підвищують рівень тривожності та емоційної напруги [31]. А. Османова наголошує, що в умовах війни особливого значення набуває здатність сім'ї підтримувати соціально-психологічну згуртованість, емоційну підтримку та психологічну стійкість [16].

Для дослідження соціально-психологічного клімату сім'ї у психології використовуються спеціальні психодіагностичні методики, зокрема методика «Психологічний клімат сім'ї» [13; 20], а також методики дослідження самооцінки та міжособистісної взаємодії [14]. Використання таких методик дозволяє комплексно оцінити емоційну атмосферу родини, характер міжособистісних взаємин та рівень психологічного комфорту членів сім'ї.

Таким чином, соціально-психологічний клімат молодії сім'ї - це загальна атмосфера в родині, яка формується через особливості спілкування, взаємної підтримки, вирішення побутових і фінансових питань, ставлення членів сім'ї одне стосовно одного та їхню здатність спільно долати складнощі.

1.2. Психологічні умови формування позитивного соціально-психологічного клімату молодії сім'ї

Соціально-психологічний клімат молодії сім'ї не виникає автоматично після укладення шлюбу, а поступово формується у процесі щоденної взаємодії подружжя. На його становлення впливають особливості характеру партнерів, їхній попередній досвід сімейних взаємин, рівень емоційної зрілості, уміння спілкуватися та реагувати на конфліктні ситуації. Важливу роль також відіграють умови життя молодії сім'ї, матеріальна стабільність, підтримка близького оточення та здатність партнерів адаптуватися до нових сімейних ролей.

Молода сім'я перебуває на стадії адаптації до нових соціальних ролей та умов спільного життя. На цьому етапі подружжя стикається з необхідністю змінювати звичний спосіб життя, пристосовуватися до потреб і особливостей одне одного, а також виробляти нові моделі взаємодії. Партнери повинні узгоджувати власні інтереси, життєві цінності, погляди на сімейне життя, питання розподілу обов'язків, організації побуту, фінансового забезпечення та проведення спільного дозвілля. Саме в цей період часто виникають перші серйозні труднощі, пов'язані з різницею у вихованні, очікуваннях, характері чи способах реагування на проблемні ситуації.

Початок сімейного життя нерідко супроводжується емоційною напругою, труднощами у спілкуванні, конфліктами через побутові чи матеріальні питання, а також необхідністю навчитися відкрито обговорювати проблеми та спільно шукати шляхи їх вирішення. Молоде подружжя поступово вчиться брати

відповідальність не лише за себе, а й за іншу людину та за функціонування сім'ї загалом. У цей час особливого значення набувають уміння підтримувати одне одного, конструктивно спілкуватися, проявляти взаємоповагу, довіру та емоційну чутливість.

Саме тому на етапі становлення молодого сім'ї формується нова система взаємин, яка ґрунтується на партнерстві, взаємній підтримці, відповідальності та готовності до співпраці. Від того, наскільки успішно подружжя пройде цей період адаптації, значною мірою залежить стабільність сімейних стосунків, психологічний комфорт членів родини та загальний соціально-психологічний клімат сім'ї.

У психологічній літературі зазначається, що перші роки подружнього життя є одним із найбільш кризових етапів розвитку сім'ї. Саме в цей період найчастіше виникають труднощі міжособистісної адаптації, конфлікти через невідповідність очікувань, проблеми комунікації та емоційної взаємодії. О. Столярчук наголошує, що молоде подружжя проходить складний процес психологічної адаптації до нових умов життя, що супроводжується зміною соціального статусу, системи ролей і відповідальності [33]. Авторка підкреслює, що успішність цього процесу значною мірою визначає подальшу стабільність сімейних взаємин.

Готовність до шлюбу – один із основних факторів формування соціально-психологічного клімату молодого сім'ї. Означає не стільки усвідомлення людиною емоційної, але і відповідальної сторони сімейного життя. Мова йде про готовність будувати відносини не тільки на почуттях, але і на взаємоповазі, співпраці та підтримці щодня.

Психологічна готовність до шлюбу передбачає вміння брати відповідальність за власні рішення і поведінку. Вона також пов'язана зі здатністю до емоційної близькості, довіри та відкритого спілкування. Важливим є й уміння взаємодіяти з партнером на рівних, домовлятися, чути іншу позицію та не уникати складних розмов.

Якщо така готовність недостатньо сформована, у молодій сім'ї можуть швидко виникати непорозуміння, образи, конфлікти та емоційна віддаленість. Натомість її наявність допомагає подружжю легше проходити період адаптації, зберігати взаємну підтримку та формувати сприятливу атмосферу в сім'ї.

Е. Voropai, Р. Udachina та N. Lupenko зазначають, що соціально-психологічна готовність молоді до сімейного життя включає емоційну зрілість, сформованість сімейних цінностей, відповідальність та здатність до співпраці [69]. Дослідники наголошують, що недостатній рівень психологічної готовності може ускладнювати адаптацію подружжя та негативно впливати на сімейний клімат.

Важливу роль у формуванні соціально-психологічного клімату відіграють індивідуально-психологічні особливості подружжя. До них належать особливості темпераменту, характеру, емоційної сфери, рівень розвитку комунікативних навичок, самооцінка, емоційна стійкість та здатність до саморегуляції.

М. Миколаєнко зазначає, що самооцінка особистості безпосередньо впливає на характер міжособистісної взаємодії та рівень задоволеності сімейними взаєминами [15]. Особи з адекватною самооцінкою, як правило, характеризуються більшою впевненістю у спілкуванні, здатністю до компромісу та емоційної стабільності. Натомість занижена або завищена самооцінка може спричиняти конфлікти, труднощі у комунікації та емоційне напруження у сім'ї.

М. Слюсаренко підкреслює, що Я-концепція особистості формується у процесі соціальної взаємодії та значною мірою впливає на поведінку людини у сімейних взаєминах [30]. Від особливостей самосприйняття залежить рівень відкритості, довіри та здатності до емоційної близькості у подружжі.

Емоційна зрілість – це не менш важливий фактор впливу сприяння сприятливій психологічній атмосфері. Адже людина, яка є емоційно зрілою, спроможна управляти власними почуттями, належно долати складнощі, брати до уваги емоції інших, а також балансувати у відносинах. Тоді як неналежний

рівень емоційної зрілості проявляється у частих конфліктах, агресивності, значній імпульсивності або ж емоційній залежності.

Ключове значення для формування сімейної атмосфери має спосіб спілкування між подружжям. Сама комунікація є основою взаємин у сім'ї та визначає рівень взаєморозуміння, довіри й емоційної близькості.

Ян Сяояо наголошує, що позитивна сімейна комунікація сприяє формуванню психологічного благополуччя, емоційної стійкості та задоволеності взаєминами [71]. Автор підкреслює, що відкрите спілкування, взаємна підтримка та здатність висловлювати власні почуття є важливими умовами гармонійного сімейного середовища.

Дослідники Дж. Сюй та Ю. Сюй також підтримують цю ідею, зазначаючи, що продуктивне спілкування в родині позитивно впливає на душевне здоров'я, формування емоційних навичок та успішну адаптацію людини [72; 73]. Вони підкреслюють, що конструктивна взаємодія сприяє зменшенню рівня суперечок та зміцненню родинних зв'язків.

Система цінностей – ще один чинник, що безумовно впливає на соціально-психологічний клімат молодії сім'ї.

Л. Маценко зазначає, що сімейні цінності формують моральну основу подружніх взаємин та визначають характер сімейної взаємодії [12]. Авторка підкреслює, що спільність поглядів на сімейне життя сприяє згуртованості подружжя та позитивно впливає на психологічний клімат родини.

Сьогодні в українських реаліях особливо відчутним у контексті соціально-психологічного клімату багатьох сімей є соціально-економічний чинник (насамперед, руйнування житла, відсутність фінансової стабільності, втрата місця роботи та ін.). Від них залежить рівень стресу та зростання кількості сімейних конфліктів із соціально-економічним підґрунтям. Це однозначно відображається на молодому подружжі, яке починає спільне сімейне життя і знаходиться на етапі соціального і професійного становлення.

П. Моралес Алмейда та К. Нунес зазначають, що соціально-економічна нестабільність може негативно впливати на психологічний стан членів сім'ї та

ускладнювати підтримання позитивного емоційного клімату [56]. Водночас автори наголошують, що підтримка, згуртованість та позитивна атмосфера у сім'ї можуть виступати важливим ресурсом подолання стресових ситуацій.

Доцільно зупинитися і на поділі ролей та обов'язків у молодій сім'ї. Так, С. Мірзаєва підкреслює, що гармонійне функціонування сім'ї залежить від здатності партнерів ефективно взаємодіяти, підтримувати один одного та адаптуватися до змін соціального середовища [55]. Дослідниця зазначає, що сучасна сім'я характеризується гнучкістю сімейних ролей і потребує високого рівня комунікативної культури подружжя.

У сучасному українському суспільстві дедалі більше поширюється модель сім'ї, у якій подружжя розглядає одне одного як рівноправних партнерів. Такі взаємини будуються на взаємоповазі, підтримці, спільному прийнятті рішень і розподілі відповідальності. Водночас поступово стираються традиційні межі між «чоловічими» та «жіночими» ролями, а обов'язки, пов'язані з побутом, вихованням дітей, фінансовим забезпеченням чи емоційною підтримкою, дедалі частіше виконуються спільно. У зв'язку з цим особливого значення набувають уміння домовлятися, враховувати потреби одне одного та будувати конструктивну взаємодію в сім'ї.

Уміння ефективно вирішувати розбіжності є важливим чинником формування сприятливого соціально-психологічного клімату подружжя. Йдеться не про відсутність суперечок, а про здатність партнерів спокійно обговорювати проблемні питання, уточнювати очікування одне одного, домовлятися про конкретні рішення та не переводити побутові чи особисті труднощі у взаємні звинувачення. Такий спосіб взаємодії зменшує напруження, робить сімейні ролі й обов'язки зрозумілішими та підтримує довіру між партнерами.

Р. Курок, Н. Грехель, С. Бонанаті та Г. Буль зазначають, що рівень конфліктності є одним із ключових показників соціально-психологічного клімату сім'ї [52]. Автори підкреслюють, що стабільність сімейних взаємин

значною мірою залежить від рівня згуртованості, адаптивності та якості міжособистісної взаємодії.

Спостерігається залежність соціально-психологічного клімату і від досвіду, який кожен із подружжя набув у батьківській сім'ї.

Саме в сім'ї людина вперше засвоює моделі спілкування, способи вирішення конфліктів, ставлення до сімейних ролей, прояву емоцій та взаємної підтримки. У подальшому ці уявлення нерідко переносяться у власне подружнє життя. Якщо в батьківській сім'ї переважали довіра, повага, підтримка та конструктивне спілкування, людині зазвичай легше будувати гармонійні взаємини у власній родині. Натомість досвід постійних конфліктів, емоційної холодності чи агресивної поведінки може негативно впливати на формування сімейної взаємодії та ускладнювати створення сприятливого соціально-психологічного клімату.

Д. Герчек зазначає, що сім'я є основним середовищем соціалізації особистості та формування моделей міжособистісної взаємодії [48]. Автор наголошує, що стиль сімейного виховання та характер взаємин у батьківській родині впливають на особливості побудови подружніх стосунків у дорослому житті.

Варто виокремити війну як окремий фактор впливу на сім'ю та її соціально-психологічний клімат. Адже вона значно посилює відчуття невизначеності в молодій сім'ї, тому подружжю доводиться не лише вирішувати побутові питання, а й постійно підтримувати емоційну рівновагу та відчуття безпеки одне для одного.

І. Соколова, З. Шайхлісламов і М. Ладика зазначають, що кризові соціальні умови можуть негативно впливати на емоційний стан членів родини та ускладнювати підтримання позитивного психологічного клімату [31]. У таких умовах особливого значення набувають емоційна підтримка, згуртованість сім'ї та здатність партнерів до взаєморозуміння.

А. Османова підкреслює, що психологічна стійкість сім'ї в умовах війни залежить від рівня взаємної підтримки, емоційної близькості та адаптивності

подружжя [16]. Авторка наголошує, що позитивний соціально-психологічний клімат виступає важливим ресурсом подолання стресу та збереження психологічного благополуччя членів сім'ї.

Суттєвий вплив на соціально-психологічний клімат молодії сім'ї мають і соціальні та культурні зміни у суспільстві. Сьогодні змінюються уявлення про сімейні ролі, партнерство, розподіл обов'язків і способи взаємодії між подружжям. Молоді люди дедалі більше орієнтуються на рівноправні стосунки, самореалізацію, емоційну відкритість і спільне прийняття рішень. Водночас швидкі зміни суспільних цінностей, високий темп життя та інформаційне навантаження можуть створювати додаткову напругу у сімейних взаєминах і впливати на стабільність сімейного клімату.

І. Пацакула зазначає, що сучасні сімейні взаємини формуються під впливом соціокультурних змін, які змінюють традиційні моделі сімейної поведінки та структуру сімейних ролей [61]. Це вимагає від молодого подружжя здатності адаптуватися до нових соціальних умов і виробляти власні моделі сімейної взаємодії.

Отже, формування соціально-психологічного клімату молодії сім'ї є складним процесом, на який впливають психологічна готовність до шлюбу, особливості спілкування, емоційна зрілість партнерів, досвід батьківської сім'ї, соціальні умови життя та сучасні суспільні виклики. Саме від здатності подружжя будувати взаєморозуміння, підтримку та конструктивну взаємодію значною мірою залежить стабільність сімейних стосунків і психологічне благополуччя родини.

Висновки до першого розділу

1. Поняття «соціальний клімат сім'ї», «психологічний клімат сім'ї» та «соціально-психологічний клімат сім'ї» є взаємопов'язаними, проте не тотожними. Соціальний клімат відображає особливості функціонування сім'ї як

малої соціальної групи, систему ролей, взаємодії та соціальних відносин між її членами. Психологічний клімат характеризує емоційну атмосферу в родині, рівень довіри, підтримки, психологічного комфорту та емоційної близькості. Поєднання соціальних і психологічних аспектів взаємодії формує соціально-психологічний клімат сім'ї як цілісну характеристику сімейних взаємин.

2. Соціально-психологічний клімат молодой сім'ї є багатовимірним явищем, яке охоплює емоційні, комунікативні, поведінкові, соціальні та ціннісні аспекти взаємодії між членами родини. Для молодой сім'ї він має особливе значення, оскільки саме на початковому етапі подружнього життя відбувається пристосування партнерів до нових умов спільного життя, формуються сімейні ролі, система взаємодії та способи спільного вирішення труднощів.

3. Сприятливий соціально-психологічний клімат молодой сім'ї ґрунтується на взаємній підтримці, довірі, відкритому спілкуванні, емоційній близькості та здатності партнерів конструктивно вирішувати розбіжності. Натомість емоційна віддаленість, конфліктність, труднощі у спілкуванні, агресивні способи реагування чи недостатня взаємна підтримка негативно впливають на психологічний комфорт подружжя та стабільність сімейних стосунків.

4. Важливими психологічними умовами формування позитивного соціально-психологічного клімату молодой сім'ї є психологічна готовність до шлюбу, емоційна зрілість партнерів, уміння ефективно спілкуватися та домовлятися. Значний вплив на сімейний клімат також мають досвід батьківської сім'ї, особливості розподілу ролей, рівень взаємної відповідальності та здатність подружжя спільно долати життєві труднощі.

5. На формування соціально-психологічного клімату молодой сім'ї впливають і сучасні суспільні зміни. Трансформація традиційних сімейних ролей, соціально-економічна нестабільність, високий рівень психоемоційного навантаження та умови війни можуть підвищувати напруження у взаєминах між партнерами. За таких умов особливого значення набувають партнерська

взаємодія, емоційна підтримка та здатність подружжя зберігати психологічну рівновагу у складних життєвих обставинах.

6. Покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї пов'язане з розвитком відкритого спілкування, емоційної підтримки, навичок конструктивного вирішення конфліктів, взаємної поваги та партнерської взаємодії між подружжям. Важливу роль у цьому процесі відіграють психологічна готовність до сімейного життя, емоційна зрілість партнерів і здатність спільно долати труднощі та адаптуватися до сучасних соціальних викликів.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА СПОСОБИ ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ МОЛОДОЇ СІМ'Ї

2.1. Вплив сімейної комунікації та міжособистісної взаємодії на соціально-психологічний клімат молодії сім'ї

Особливе значення у формуванні соціально-психологічного клімату молодії сім'ї має сімейна комунікація та характер міжособистісної взаємодії між подружжям, оскільки саме через спілкування партнери будують довіру, підтримують емоційний зв'язок і вирішують повсякденні труднощі.

У молодій сім'ї важливу роль відіграє не лише зміст спілкування, а й форма подання думок та емоцій. Навіть одна й та сама проблема може або сприяти пошуку спільного рішення, або провокувати конфлікт залежно від того, як партнери висловлюють свої претензії, прохання чи переживання. Постійна критика, сарказм, ігнорування або знецінення почуттів іншої людини поступово погіршують емоційну атмосферу в родині та знижують рівень взаємної довіри.

На соціально-психологічний клімат молодії сім'ї також впливає здатність подружжя підтримувати баланс між особистим простором і спільною взаємодією. Надмірний контроль, емоційна залежність або постійне втручання у справи партнера можуть викликати напруження та внутрішній дискомфорт у стосунках. Водночас повага до особистих меж, інтересів і потреб одне одного сприяє формуванню більш стабільної та психологічно безпечної атмосфери в сім'ї.

Важливим елементом міжособистісної взаємодії є здатність подружжя реагувати на емоційний стан партнера у складних життєвих ситуаціях. Підтримка під час стресу, невдач чи емоційного виснаження посилює відчуття близькості та безпеки у сімейних взаєминах. Натомість байдужість, уникнення

розмов або ігнорування переживань іншої людини можуть спричиняти емоційне віддалення між партнерами.

Психологія сім'ї розглядає комунікацію як один із центральних механізмів функціонування сімейної системи. Л. Помиткіна, В. Злагодух, Н. Хімченко та Н. Погорільська зазначають, що саме характер спілкування визначає рівень емоційної близькості між подружжям, ступінь довіри та психологічної захищеності у сім'ї. Дослідники наголошують, що гармонійне сімейне спілкування сприяє розвитку емоційної стабільності особистості та забезпечує сприятливі умови для особистісного розвитку членів родини [18].

У сучасних дослідженнях соціально-психологічного клімату особлива увага приділяється емоційній складовій сімейної комунікації. С. Капетанович і Т. Скуг підкреслюють, що позитивний психологічний клімат сім'ї формується передусім через підтримувальну комунікацію, відкритість у вираженні почуттів та взаємну емоційну залученість партнерів [51]. Дослідники наголошують, що атмосфера підтримки та прийняття у сім'ї безпосередньо впливає на психологічне благополуччя особистості, розвиток емоційної стійкості та здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Недостатньо розвинені комунікативні навички можуть ускладнювати взаєморозуміння між партнерами, спричиняти накопичення образ, непорозумінь і підвищувати рівень напруження у сімейних стосунках.

Зупинимось на розгляді перешкод у спілкуванні між молодим подружжям. Адже вони ускладнюють взаєморозуміння, посилюють напруження і можуть погіршувати соціально-психологічний клімат молодії сім'ї.

Комунікативні бар'єри у молодій сім'ї як чинник погіршення соціально-психологічного клімату.

Небажання партнерів відкрито говорити про власні потреби та переживання – одна з поширених перешкод у сімейній комунікації. У таких випадках проблеми часто замовчуються, накопичуються образи, а невирішені

ситуації поступово створюють емоційну дистанцію між подружжям. Через це навіть незначні побутові труднощі можуть переростати у тривалі конфлікти.

Спілкування у формі звинувачень або постійних претензій також доволі негативно впливає на сімейний клімат молодого подружжя. Коли один із партнерів переважно критикує, перебиває чи знецінює думку іншого, спілкування втрачає характер співпраці. У результаті знижується рівень довіри, виникає напруження та небажання відкрито обговорювати проблеми.

Перешкодою для конструктивної взаємодії може бути і невміння слухати партнера. Часто під час суперечок подружжя зосереджується лише на власній позиції, не намагаючись зрозуміти причини чи переживання іншої людини. Це ускладнює пошук спільного рішення та негативно впливає на соціально-психологічний клімат молодого сім'ї.

Л. Березовська та О. Юрков зазначають, що значна частина міжособистісних конфліктів виникає саме через порушення процесу комунікації, неузгодженість очікувань та недостатній розвиток навичок конструктивного діалогу [3]. Автори наголошують, що низька культура спілкування сприяє накопиченню психологічної напруги та формуванню деструктивних моделей взаємодії.

Прояви психологічного захисту у міжособистісній взаємодії подружжя.

Комунікативною перешкодою у молодій сім'ї можуть бути й прояви психологічного захисту. У конфліктних або емоційно складних ситуаціях партнери нерідко уникають відвертої розмови, заперечують проблему, переводять відповідальність на іншу людину чи емоційно закриваються. Це ускладнює взаєморозуміння та погіршує сімейний клімат.

У психологічній практиці складність полягає в тому, що такі реакції часто сприймаються людиною як «нормальний» спосіб самозахисту, тому партнери не завжди усвідомлюють, що саме їхня поведінка перешкоджає конструктивному спілкуванню та вирішенню проблем.

Подолання таких комунікативних перешкод пов'язане насамперед із розвитком відкритого спілкування, умінням говорити про власні переживання

без звинувачень та готовністю слухати партнера. Важливе значення має також розвиток емоційної саморегуляції, адже здатність контролювати власні емоції допомагає уникати імпульсивних реакцій під час конфлікту. У психологічній практиці для цього можуть використовуватися сімейне консультування, тренінги комунікативних навичок, медіація та інші методи, спрямовані на формування конструктивної взаємодії між подружжям.

Невербальні комунікативні бар'єри у сімейній взаємодії.

У сімейному спілкуванні комунікативні бар'єри можуть проявлятися не лише на вербальному, а й на невербальному рівні. Уникнення зорового контакту, демонстративне мовчання, агресивна міміка, закриті пози, різкий тон голосу чи емоційне дистанціювання здатні посилювати напруження між партнерами та погіршувати соціально-психологічний клімат молодого сім'ї.

Дж. Борг зазначає, що ефективна комунікація неможлива без здатності людини правильно інтерпретувати невербальні сигнали співрозмовника [1]. Автор підкреслює, що уважність до емоційних проявів іншої людини сприяє формуванню глибшого взаєморозуміння та психологічного контакту.

У контексті молодого сім'ї це положення має особливе значення, оскільки подружнє спілкування не обмежується лише словами. Інтонація, міміка, погляд, паузи, жести, дистанція між партнерами часто передають емоційний стан не менш виразно, ніж вербальні висловлювання. Якщо один із партнерів не помічає або неправильно тлумачить такі сигнали, це може спричинити непорозуміння, образи та відчуття емоційної віддаленості.

Для соціально-психологічного клімату молодого сім'ї важливо, щоб партнери вміли не лише говорити, а й помічати невербальні реакції одне одного: втому, напруження, тривогу, роздратування чи потребу в підтримці. Такі сигнали часто показують справжній емоційний стан людини швидше, ніж слова, тому їх правильне розуміння допомагає запобігати непорозумінням і зайвому загостренню конфліктів.

Проблема полягає в тому, що невербальні прояви не завжди тлумачаться правильно. Мовчання, стриманість або уникнення погляду можуть сприйматися

як байдужість чи агресія, хоча насправді можуть бути проявом втоми, тривоги або внутрішнього напруження. У психологічній практиці це ускладнює роботу з подружжям, оскільки партнери часто реагують не на реальний стан одне одного, а на власне припущення про нього.

Подолати такі труднощі допомагає розвиток емоційної чутливості, активного слухання та звички уточнювати, а не здогадуватися. Важливо, щоб партнери вчилися прямо говорити про свої переживання і водночас уважніше ставитися до невербальних проявів іншої людини. Саме тому сімейне консультування, психологічні тренінги й медіація можуть бути корисними для формування більш довірливої та безпечної атмосфери в молодій сім'ї.

Емоційні бар'єри у спілкуванні подружжя

Серйозною перешкодою для нормальної сімейної взаємодії може бути емоційна закритість одного або обох партнерів. Деякі люди уникають розмов про власні переживання, не говорять про образи чи внутрішнє напруження і намагаються приховувати негативні емоції. У результаті інший партнер не розуміє причин зміни поведінки, що часто створює відчуття віддаленості у стосунках.

Негативно на сімейний клімат впливає і накопичення невисловлених емоцій. Постійне стримування роздратування, образ чи невдоволення нерідко призводить до емоційних зривів або конфліктів через незначні побутові ситуації. У таких випадках справжня причина напруження часто залишається невирішеною.

Емоційним бар'єром може бути також страх осуду або нерозуміння з боку партнера. Через це людина уникає щирого спілкування, приховує власні потреби та не говорить про те, що її турбує. Це ускладнює емоційну близькість між подружжям і послаблює довіру у сім'ї.

Ціннісно-рольові бар'єри у сімейній взаємодії

Причиною конфліктів у молодій сім'ї часто стають різні уявлення партнерів про сімейні ролі та обов'язки. Один із партнерів може очікувати традиційного розподілу функцій у сім'ї, тоді як інший орієнтується на

рівноправне партнерство. Через це виникають суперечки щодо побуту, фінансових питань або відповідальності за сімейні рішення.

Проблеми у взаємодії можуть виникати і через відмінності у сімейних цінностях. Наприклад, партнери можуть по-різному ставитися до кар'єри, проведення дозвілля, спілкування з родичами чи планування майбутнього. Якщо такі питання не обговорюються відкрито, це поступово створює напруження у стосунках.

Окремою проблемою є невідповідність очікувань щодо сімейного життя реальним умовам спільного проживання. Ідеалізовані уявлення про шлюб нерідко стикаються з побутовими труднощами, фінансовими проблемами та необхідністю щоденного компромісу. Це може викликати розчарування та погіршувати соціально-психологічний клімат молодій сім'ї.

Цифрові бар'єри у сімейній комунікації

Сучасні цифрові технології також впливають на характер спілкування між подружжям. Надмірне використання телефонів, соціальних мереж або постійна присутність у віртуальному просторі можуть зменшувати кількість живого спілкування у сім'ї. Через це партнери поступово втрачають емоційний контакт і менше часу приділяють одне одному.

Проблемою може бути і звичка обговорювати важливі питання через повідомлення, а не під час особистої розмови. У цифровому спілкуванні складніше передати емоції, інтонацію чи справжнє ставлення до ситуації. Це нерідко стає причиною непорозумінь, образ або конфліктів.

Додаткове напруження у молодій сім'ї можуть створювати ревності, пов'язані із соціальними мережами, постійне порівняння власних стосунків із «ідеальними» образами в Інтернеті або порушення особистих меж у цифровому просторі. Такі фактори здатні негативно впливати на довіру та психологічний комфорт у подружніх взаєминах.

Активне слухання як механізм формування довірливих взаємин.

Активне слухання є важливим механізмом формування довірливих взаємин у молодій сім'ї. Воно передбачає уважне ставлення до слів, емоцій і

переживань партнера без перебивання, осуду чи знецінення. Коли людина відчуває, що її чують і розуміють, між подружжям зміцнюються довіра, емоційна близькість і психологічне відчуття безпеки.

Важливу роль у формуванні довірливих взаємин між подружжям відіграє здатність не лише висловлювати власну позицію, а й уважно слухати партнера. Саме активне слухання допомагає краще зрозуміти емоції, потреби та переживання іншої людини.

Л. Тарча наголошує, що ефективне слухання є однією з центральних умов конструктивної комунікації та медіаційної взаємодії [66; 67]. Автор підкреслює, що здатність уважно слухати співрозмовника сприяє зниженню конфліктності та формуванню атмосфери взаємної поваги.

Активне слухання безпосередньо впливає на соціально-психологічний клімат молодій сім'ї, оскільки допомагає подружжю краще розуміти потреби, переживання та емоційний стан одне одного. Коли партнери слухають уважно, без перебивання, осуду чи знецінення, між ними формується атмосфера довіри, поваги та психологічної безпеки. Це полегшує обговорення проблемних питань, зменшує кількість непорозумінь і підтримує емоційну близькість у сімейних взаєминах.

Негативні наслідки виникають тоді, коли активне слухання відсутнє або має лише формальний характер. Якщо один із партнерів постійно перебиває, не дослуховує, ігнорує переживання іншого чи зосереджується тільки на власній позиції, у подружжі поступово накопичуються образи та напруження. Це може призводити до емоційного віддалення, зниження довіри та погіршення соціально-психологічного клімату сім'ї.

Проблемною є і ситуація, коли партнер зовні демонструє увагу, але насправді не намагається зрозуміти почуття чи потреби іншої людини. У таких випадках виникає відчуття байдужості, нерозуміння або знецінення. Особливо гостро це проявляється під час конфліктів або в періоди емоційного напруження у молодій сім'ї.

Емоційне відчуження як деструктивний чинник сімейного клімату.

Емоційне відчуження у молодій сім'ї може виникати як наслідок тривалих комунікативних труднощів і водночас саме ставати перешкодою для нормальної взаємодії між подружжям. Наприклад, якщо партнери уникають щирих розмов, не говорять про власні переживання, часто критикують одне одного або не помічають потреб іншої людини, між ними поступово зменшується відчуття близькості. Зовні сім'я може виглядати стабільною, але спілкування стає формальним і втрачає емоційну глибину. А. Саламова зазначає, що психологічне дистанціювання та емоційна холодність нерідко стають передумовою деструктивних форм сімейної взаємодії та внутрішньосімейного насильства [63]. Дослідниця наголошує, що відсутність емоційної підтримки поступово руйнує психологічну безпеку сімейного середовища.

Отже, емоційне відчуження не можна розглядати лише як тимчасове охолодження стосунків, адже воно може мати глибші наслідки для психологічної безпеки сім'ї.

У таких стосунках партнери можуть щодня обговорювати побутові, фінансові чи робочі питання, але водночас уникати розмов про образи, втому, тривогу або потребу в підтримці. Поступово вони починають жити радше «поруч», ніж «разом». Це послаблює довіру, збільшує дистанцію у стосунках і негативно впливає на соціально-психологічний клімат молоді сім'ї.

Подолання емоційного відчуження потребує поступового відновлення безпечного спілкування. Для цього важливо не лише вирішувати побутові питання, а й повертати у взаємини емоційну відкритість: говорити про почуття, уточнювати потреби, виявляти підтримку та знаходити час для спільної взаємодії. У складніших випадках доцільною може бути допомога сімейного психолога або медіатора, який допоможе партнерам відновити діалог і зменшити напруження у стосунках.

Стили сімейної взаємодії та їх вплив на соціально-психологічний клімат.

Суттєвий вплив на соціально-психологічний клімат молоді сім'ї має стиль

взаємодії між подружжям. У частини молодих сімей переважає авторитарний стиль спілкування, коли один із партнерів намагається контролювати прийняття рішень, визначати правила поведінки або домінувати у вирішенні побутових і фінансових питань. Це часто викликає емоційне напруження, образи та відчуття нерівності у стосунках. Проблемним аспектом є те, що така модель взаємодії нерідко сприймається як «нормальна», особливо якщо вона була характерною для батьківської сім'ї одного з партнерів.

Негативно на сімейний клімат впливає і пасивний стиль взаємодії, коли партнери уникають обговорення проблем, відкладають вирішення конфліктів або намагаються пристосовуватися, ігноруючи власні потреби. Зовні такі стосунки можуть виглядати спокійними, однак невисловлені претензії та внутрішнє невдоволення поступово накопичуються. У психологічній практиці це часто ускладнює роботу з подружжям, оскільки конфлікт стає прихованим і проявляється вже на етапі емоційного віддалення між партнерами.

Як уже зазначали у попередньому підрозділі, більш сприятливим для молодого сім'ї є партнерський стиль взаємодії, який ґрунтується на взаємоповазі, спільному прийнятті рішень і готовності враховувати позицію іншої людини. Проте складність полягає в тому, що така модель потребує розвинених комунікативних навичок, емоційної зрілості та готовності до компромісу. Саме тому важливим напрямом психологічної підтримки молодих сімей є розвиток навичок конструктивного спілкування, емоційної саморегуляції та вміння спільно вирішувати проблемні ситуації без домінування чи уникнення відповідальності.

Рефлексія як умова гармонізації сімейної взаємодії. Рефлексія у сімейному спілкуванні допомагає партнерам краще усвідомлювати власну поведінку, емоції та вплив своїх слів і вчинків на іншу людину.

Добре розвинена рефлексія допомагає людині усвідомлювати свою роль у конфліктах, керувати емоціями та ефективніше спілкуватися з партнером. Саме рефлексія дає подружжю змогу перейти від взаємних докорів до спільного аналізу проблем.

А. Сіленко і О. Чусова підкреслюють, що розвиток особистісної рефлексії є важливою умовою психологічної зрілості та ефективної міжособистісної взаємодії [28]. У сімейному контексті рефлексія сприяє розвитку емпатії, відповідальності та здатності до конструктивного діалогу.

Рефлексія у сімейних взаєминах має проявлятися у здатності партнерів аналізувати не лише поведінку іншої людини, а й власні слова, реакції та способи спілкування. Важливим є вміння замислюватися над причинами конфлікту, визнавати власні помилки та оцінювати, як певні дії чи висловлювання впливають на емоційний стан партнера.

Водночас у практичному аспекті проблемою є те, що під час конфліктів люди частіше схильні зосереджуватися на помилках іншої сторони, а не на власній поведінці. Через це рефлексія нерідко замінюється взаємними звинуваченнями, виправданням власних дій або перекладанням відповідальності на партнера. У молодих сім'ях це може посилювати напруження та ускладнювати конструктивне вирішення проблем.

Ще однією складністю є те, що недостатньо розвинена рефлексія ускладнює емоційний самоконтроль під час суперечок. Людина може реагувати імпульсивно, не усвідомлюючи, як її слова чи поведінка впливають на іншу сторону. На наш погляд, подолання таких труднощів можуть сприяти: розвиток навичок усвідомленого спілкування, психологічне консультування, тренінги емоційної саморегуляції та медіація, які допомагають партнерам навчитися аналізувати власні реакції та більш конструктивно будувати взаємодію.

Отже, якість сімейної комунікації та характер міжособистісної взаємодії безпосередньо визначають рівень довіри, емоційної близькості й психологічного комфорту в молодій сім'ї.

2.2. Психологічні способи покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї

На сьогодні психологічна наука поліпшення соціально-психологічного клімату сім'ї розглядає не тільки як спосіб налагодження внутрішньосімейних стосунків, а й як важливу умову психологічного благополуччя особистості та стабільного функціонування сімейної системи загалом. Важливо пам'ятати, що соціально-психологічний стан молодій сім'ї гостро реагує на зміни у комунікації, в емоційній сфері, у суспільстві тощо, а тому потребує постійної психологічної підтримки.

Оскільки у попередньому підрозділі було встановлено, що сімейна комунікація та міжособистісна взаємодія є ключовими чинниками формування соціально-психологічного клімату, у цьому підрозділі основна увага зосереджується на психологічних способах їх гармонізації.

Покращення соціально-психологічного клімату помилково зводити лише до нетривалого зменшення психологічної напруги і гармонізації взаємин. Тут важливо говорити про комплексне налагодження психологічної взаємодії у молодій сім'ї, що передбачає змістовне вдосконалення процесу комунікації, співпраці, посилення довіри, психологічної витривалості молодого подружжя та вміння протистояти деструктивному впливу конфліктів. Відповідно покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї має здійснюватися не шляхом застосування окремих технік, прийомів, способів тощо, а шляхом взаємозалежної їх системи.

У психології сім'ї наголошується, що гармонійний сімейний клімат формується за умови поєднання емоційної близькості, взаємної підтримки, відкритого спілкування, спільності цінностей та здатності членів родини конструктивно долати труднощі [18; 22; 34]. Отже, психологічне покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї має бути спрямоване на розвиток тих якостей і навичок, які забезпечують стабільність сімейної системи та психологічне благополуччя її членів.

Сформована у подружжя навичка *вміння керувати емоціями* – дієвий спосіб покращення взаємин між ними. Мова йде про навичку особи розуміти власні почуття і вміти прислухатися до них. Це і про здатність кожного із подружжя впливати на силу емоційних проявів, і про вміння вчасно вдаватися до ефективних способів реагування на складні життєві обставини, і про спроможність не вдаватися до проєктування власного напруження на іншого з подружжя.

Для молодого подружжя емоційна саморегуляція є надзвичайно цінною. Адже у значній частині сімей їх ранній етап супроводжується емоційною вразливістю кожного із подружжя, адаптаційними труднощами, щоденними побутовими непорозуміннями, неузгодженістю очікувань та ін.

Наявність у молодого подружжя невисокого рівня емоційного самоконтролю часто має наслідком «багаж» образ або повну відмову від комунікації, докори одним одного, ворожий стиль спілкування, емоційне дистанціювання, імпульсивні емоційні реакції та інші неконтрольовані реакції.

З емоційною регуляцією тісно пов'язаний розвиток емоційного інтелекту. Д. Ойматова зазначає, що емоційний інтелект позитивно впливає на задоволеність сімейним життям і сприяє гармонізації подружніх взаємин [59]. У контексті молодої сім'ї це означає, що здатність розуміти власні емоції та емоції партнера допомагає знижувати рівень конфліктності, формувати емпатійне ставлення та підтримувати психологічну безпеку у взаєминах. М. Нішанбоєва також підкреслює значення розвитку емоційної компетентності, підтримки особистості та створення позитивної соціально-психологічної атмосфери у родині [58].

Покращенню соціально-психологічного клімату молодого подружжя сприяє *розвиток емпатії*. Емпатійні партнери спроможні емоційно співпереживати почуттям одне одного, а не тільки усвідомлювати на раціональному рівні позицію кожного. Емпатія у сімейних відносинах виступає своєрідним стабілізатором. Адже зміцнює емоційну близькість, знижує ескалацію конфлікту, запобігає психологічному відчуженню і байдужості.

Усвідомлення партнером, що інший поважає і приймає його хвилювання, дає можливість відчувати знаходження у безпечному та довірливому просторі.

Окрім цього емпатія є базою для взаємопідтримувального спілкування: подружжя від взаємних докорів та претензій переходять усвідомлення потреб кожного. Власне у цьому і суть дієвого психологічного механізму покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї: гармонізується взаємодія подружжя, а не тільки зміст їх спілкування. Конфлікт сприймається ними як проблема, яку потрібно разом вирішити, а не як протистояння подружжя.

Наступним дієвим способом є *розвиток належної сімейної комунікації*. У сімейних відносинах за допомогою спілкування відбувається емоційне підтримування, розподіл ролей, реалізуються домовленості, конструктивна взаємодія, врегулювання конфліктів тощо.

Л. Тарча наголошує, що ефективна комунікація є основою конструктивного врегулювання суперечностей і досягнення взаєморозуміння [66; 67]. У сімейному контексті це означає, що подружжя має не лише обмінюватися інформацією, а й створювати умови для психологічного контакту. Активне слухання, уточнення позиції партнера, емпатійне реагування та уникнення агресивної риторики допомагають знижувати рівень напруження і формувати атмосферу взаємної поваги.

Вміння подружжя долати бар'єри у спілкуванні (страх бути незрозумілим, внутрішня закритість, складнощі у вираженні своїх потреб, самоусунення від складних питань, успадковані моделі спілкування) сприяє покращенню відносин у середині молодій сім'ї.

Вміння подружжя у молодій сім'ї вирішувати конфлікти. Адже молодим парам не потрібно «боятися» конфліктів, а слід навчитися конструктивно їх обговорювати, вміти чути одне одного і віднаходити взаємоприйнятне рішення. У протилежному ж випадку це призведе до підриву довіри, втрати відчуття безпеки, емоційного відчуження тощо.

Л. Березовська та О. Юрков зазначають, що конструктивне вирішення конфліктів потребує розвитку культури спілкування, саморегуляції та

готовності до співпраці [3]. В. Петрінко також підкреслює, що конфліктологічна компетентність допомагає людині не лише уникати деструктивних форм поведінки, а й використовувати конфлікт як можливість для розвитку взаємин [17]. Для молодії сім'ї це особливо важливо, оскільки саме на початковому етапі подружнього життя формуються типові сценарії реагування на суперечності.

Перехід від імпульсивних реакцій до виваженого дослідження ситуації становить підґрунтя належного вирішення конфліктів. Подружжю важливо усвідомлено розуміти свої інтереси, потреби і погляди, вміти відмежовувати від особи іншого подружжя наявну між ними проблему, знижувати рівень емоційної напруги, здійснювати пошук рішення, яке буде прийнятним для них обох. І це безумовно сприятливо буде впливати на соціально-психологічний клімат сім'ї, так як допоможе набуту подружжям досвіду вирішити конфлікти мирно.

Не менш важливим є *формування у молодії сім'ї психологічної стійкості (або ж гнучкості)*. І це заходить свій прояв: у можливості подружжя бути підтримкою одне для одного, у спроможності зберігати емоційний спокій, у вмінні адаптуватися до складних життєвих обставин. Особливо актуально для молодих сімей це сьогодні, яких початковий етап спільного проживання супроводжується хронічними стресами, впливом війни, соціально-фінансовими проблемами, вимушеною зміною усталеного способу життя.

М. Аль-Смаді, С. Банат та В. Сархан встановили зв'язок між позитивним сімейним кліматом і психологічною резильєнтністю особистості [44]. Це дає підстави стверджувати, що підтримувальна атмосфера у сім'ї не лише є наслідком гармонійних взаємин, а й сама виступає ресурсом подолання труднощів. П. Моралес Алмейда та К. Нунес також зазначають, що позитивний сімейний клімат може виконувати компенсаторну функцію у стресових ситуаціях, знижуючи рівень емоційного напруження та підвищуючи задоволеність життям [56].

І. Соколова, З. Шайхлісламов та М. Ладика зазначають, що бойові дії, тривалий стрес і зміна умов життя негативно впливають на психологічний клімат сім'ї [31]. Саме тому психологічні способи покращення сімейного клімату мають бути спрямовані не лише на вирішення внутрішніх проблем подружжя, а й на підвищення здатності сім'ї протистояти зовнішнім стресовим чинникам.

Зупинимось на найдієвіших, на наш погляд, способах покращення соціально-психологічного клімату молоді сім'ї.

Психологічне консультування. Допомагає молодим сімейним парам вирішувати проблеми та сприяє глибинному усвідомленню причин їх конфліктів. У ході сесій сімейні пари починають краще розуміти власні очікування і потреби, розібратися з власними емоціями, сімейними поведінковими моделями. Як результат відбувається глибокий самоаналіз і формування зрілих взаємовідносин.

За результатами психологічного консультування подружжя зосереджується на спільному аналізі ситуації, у яку потрапили. Особливо цінно це для молодих сімейних пар. Адже у них майже відсутній конфліктологічні компетенції. Тоді як психологічні консультації допомагають формуванню таких навичок як контроль емоцій, ведення діалогу, відповідальне ставлення до життя у сім'ї, конструктивне вирішення конфліктів та ін.

Психологічні тренінги. Особлива їх цінність – відпрацювати на практиці навички, що необхідні подружжю. І, насамперед, навичку гармонійного спілкування. Робота у ході тренінгу орієнтована на розвиток у подружжя емоційного інтелекту, емпатії саморегуляції, побудови партнерських взаємин, культури вирішення конфліктів.

В. Зливков і С. Лукомська наголошують, що психологічні тренінги сприяють розвитку рефлексії, емоційної компетентності та ефективної комунікації [9]. О. Корнєєва та О. Самойленко також зазначають, що тренінгові технології можуть використовуватися як інструмент покращення психологічного клімату, оскільки вони розвивають довіру, згуртованість і

навички співпраці [11]. У молодій сім'ї тренінги можуть допомагати партнерам не лише отримати знання, а й сформувати нові поведінкові моделі, які безпосередньо впливають на якість сімейного клімату.

Формування у членів сім'ї здатності до рефлексії та самоаналізу – ще один спосіб покращення соціально-психологічного клімату молодої сім'ї. За її наявності подружжя або інші члени сім'ї чітко розпізнають свої емоції, манеру поведінки та мотивацію дій, відображення цих процесів на інших. У протилежному випадку (за відсутності самоаналізу і рефлексії) подружжя автоматично діє: без чіткого усвідомлення повторюють звичні моделі поведінки.

А. Сіленко і О. Чусова підкреслюють значення особистісної рефлексії для розвитку зрілості та ефективної міжособистісної взаємодії [28]. У сімейному контексті рефлексія допомагає подружжю аналізувати причини конфліктів, визнавати власний внесок у проблемні ситуації та шукати нові способи взаємодії. Таким чином, рефлексія є не лише особистісною якістю, а й важливим механізмом стабілізації сімейної системи.

Формування спільних цінностей і звичаїв (традицій). Надзвичайно цінно, коли подружжя поєднують погляди на спільне сімейне життя, зобов'язання, життєві пріоритети, виховання дітей, функціональний розподіл тощо. Безумовно, що наведене сприяє соціально-психологічному клімату молодої сім'ї.

А. Фурман та А. Фурман наголошують, що ціннісно-орієнтаційний вимір особистості є важливою основою її життєвого самовизначення та міжособистісної взаємодії [36]. У сімейному житті це означає, що узгодженість цінностей між партнерами сприяє не лише стабільності шлюбу, а й формуванню спільного психологічного простору, у якому кожен член родини відчуває причетність, підтримку та прийняття.

Значення сімейних звичаїв і традицій полягає у формуванні в членів молодої сім'ї відчуття емоційної близькості, прогнозованості та сталості. Так як на емоційний зв'язок між членами сім'ї, а також на становлення сприятливого

клімату впливають взаємна замученість, спільно проведений час, дотримання родинних ритуалів тощо. Тому важливо уже на ранньому етапі «нової» сім'ї напрацювання прийнятних для всіх звичаїв (традицій).

Н. Роман та інші науковці [62] зауважують, що важливими факторами які корелюються із стосунками у сім'ї є: разом проведенні заняття, емоційна близькість сім'ї, взаємодопомога.

Профілактика психологічного насильства та деструктивних форм взаємодії. Психологічне насильство у сім'ї найчастіше проявляється у таких формах як: мінімізація значущості, приниження гідності, маніпуляції, гіперконтроль, систематична критика, емоційний тиск.

А. Саламова зазначає, що психологічне насильство у сім'ї має серйозні наслідки для емоційного стану особистості та якості сімейних взаємин [63]. Тому покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї неможливе без формування культури взаємної поваги, визнання особистісних меж партнера та недопущення деструктивних способів впливу.

Застосування переговорних і медіаційних підходів. Вони акцентують увагу подружжя молодій сім'ї на з'ясування винного, а на усвідомлення їх інтересів, потреб і пошуку взаємоприйнятних варіантів вирішення їхньої конфліктної ситуації.

Ю. Борисова підкреслює роль медіації в урегулюванні подружніх конфліктів, оскільки вона допомагає сторонам знижувати емоційну напругу, налагоджувати діалог і знаходити рішення, які враховують інтереси обох партнерів [4]. Отже, медіаційні навички можуть розглядатися як важливий психологічний ресурс покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї.

Роль медіації полягає насамперед у забезпеченні безпечного й відкритого діалогу між подружжям, сприянні усвідомленню кожним із партнерів власних істинних потреб та інтересів іншого, зниженні емоційної напруги й досягненні справедливого та взаємоприйнятного рішення. Водночас

медіація немає на меті замінити інші підходи щодо гармонізації відносин у сім'ї, швидше за все є їх доповненням.

Таким чином, покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї залежить не тільки від емоційної близькості подружжя та інших членів сім'ї, але і від системної роботи щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації, підтримки одне одного, спроможності до пошуку компромісу та вирішування конфліктів спільно. Не менш важливими є спільне проведення часу (дозвілля), звичаї та традиції сім'ї, готовність враховувати потреби та інтереси кожного, відкритість у прояві почуттів.

2.3. Медіація як спосіб покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї

В українських реаліях доволі складно зберегти стабільність молодих сімей, що зумовлює пошук і застосування необхідних способів покращення соціально-психологічного клімату у таких сім'ях. І серед них слід назвати медіацію.

Переважно медіацію трактують як альтернативний спосіб вирішення конфліктів. У даному підрозділі зосередимо увагу на її ролі в комплексному соціально-психологічному механізмі відновлення результативної комунікації. У сімейних кейсах медіація будує діалог, розуміння сторонами конфлікту одне одного, чітке розуміння ними власних інтересів та потреб, знаходження взаємоприйнятної рішення. Це те, що перш за все відрізняє її від виключно правових і примусових способів вирішення конфлікту. Адже членам сім'ї важливо віднайти дієвий і взаємоприйнятний шлях вирішення наявного у них конфлікту, а не його «здобути формально».

Відповідно до Закону України «Про медіацію», медіація є добровільною, конфіденційною, структурованою позасудовою процедурою, під час якої

сторони за допомогою медіатора намагаються врегулювати конфлікт шляхом переговорів [19]. Водночас у психологічному аспекті медіація виходить далеко за межі формального переговорного процесу, оскільки спрямована на трансформацію міжособистісної взаємодії, розвиток навичок комунікації та зниження рівня емоційної напруги.

Ю. Борисова підкреслює, що сімейна медіація виконує важливу роль у врегулюванні подружніх конфліктів, оскільки допомагає сторонам знизити рівень емоційної напруги, відновити конструктивний діалог та сформувати умови для взаєморозуміння [4]. Дослідниця наголошує, що медіація є особливо ефективною у ситуаціях, коли конфлікт супроводжується накопиченням образ, труднощами комунікації та психологічним відчуженням між партнерами.

У молодих сім'ях медіація допомагає на початковому етапі узгоджувати цінності новоствореної сім'ї, спільно визначати обов'язки, формулювати правила взаємодії, сприяти ефективній комунікації, превентивно діяти щодо непорозумінь і образ, працювати з подружжям на предмет їх сподівань з особистісних та спільних сімейних питань, зокрема тих, які стосуються їх побуту, фінансів, власних кордонів, батьківства, а також вміти вирішувати конфлікти без насильства.

Вона допомагає відновити емоційний зв'язок між подружжям, створюючи безпечний простір діалогу подружжя, де кожен з них може вільно, без будь-яких тривог, осаду, тиску і страху може висловити бажане. Адже зазвичай на порушення такого зв'язку впливають не лише об'єктивні розбіжності. Так це відбувається і через невміння конструктивно комунікувати, не взяття до уваги психологічних потреб подружжя, труднощі у вираженні емоцій.

У той же час слід наголосити, що конструктивне вирішення конфлікту і можливість отримання взаємовигідних рішень – це не увесь психологічний потенціал медіації. Вона сприяє трансформаційним процесам у молодій сім'ї, оскільки здійснює належний вплив на структуру внутрішньо сімейної

комунікації, характер взаємозв'язків подружжя і емоційне сприйняття ними одне одного.

У медіації проводиться робота щодо спадання емоційної напруги. Це допомагає побудувати міст від взаємного звинувачення до діалогу із пошуку взаємовигідного рішення. За умов довготривалого конфлікту відбувається сприйняття подружжям одне одного через призму негативних очікувань, образ та захисних психологічних реакцій. І відповідно призводить до підриву довіри, руйнування зв'язків, високого рівня психологічної напруги.

Психологічний вплив медіації взаємопов'язаний із розвитком самоаналізу подружжя та інших учасників сімейного конфлікту. Адже можуть міркувати щодо причин конфлікту, здійснити оцінку емоційних станів іншого з подружжя, а також переосмислення свої поведінкові реакції. Що сприяє переходу від моделі звинувачення до партнерства.

До того ж медіація допомагає формувати емоційну саморегуляцію. Так молоде подружжя часто у ситуації конфлікту демонструє агресію, імпульсивні реакції, емоційне дистанціювання або ж, навпаки, психологічний захист. Тоді як структурований діалог допомагає сторонам набутися навички з контролю власних емоцій, врахування емоційних потреб інших, конструктивного вираження власних емоцій.

Ю. Стецюк розглядає медіацію як психологічний процес, що сприяє розвитку рефлексії, емоційної саморегуляції та конструктивної взаємодії між сторонами конфлікту [32]. На думку дослідника, психологічний зміст медіації полягає не лише у пошуку компромісу, а й у створенні умов для переосмислення конфлікту, зниження рівня емоційної напруги та переходу від конфронтації до співпраці. У контексті молодого сім'ї це означає, що медіація може сприяти не лише тимчасовому врегулюванню суперечності, а й довготривалій гармонізації соціально-психологічного клімату родини.

Суттєвий внесок у розуміння психологічної природи медіації робить Ю. Шмаленко, який наголошує на системному характері медіаційного процесу [37]. Автор підкреслює, що медіація дозволяє сторонам перейти від

емоційно-реактивного способу взаємодії до усвідомленого аналізу конфліктної ситуації. Такий підхід є особливо важливим для молодого сім'ї, оскільки дозволяє подружжю не лише усунути окрему проблему, а змінити саму модель сімейної комунікації.

У психологічному контексті варто відзначити, що медіація спроможна впливати на трансформування характеру конфлікту. Зазвичай конфлікт набуває форми психологічного протистояння (сторони акцентуються на обопільних претензіях, образах з минулого, наполягання на власних позиціях і тоді конфлікт перестає бути лише методом вирішення розбіжностей). Проте медіаційний процес трансформує механізм розвитку конфлікту. Конфлікт перестає сприйматися його сторонами як їх протистояння, а оцінюють його як спільне їх завдання, яке потрібно дієво вирішити. Така трансформація демонструє зниження психологічного напруження та підґрунтя для відновлення емоційних зв'язків членів родини. Вона особливо цінна для молодого сім'ї, так як профілактично діє на можливість формування деструктивних моделей взаємодії, які з часом можуть підірвати сприятливий соціально-психологічний клімат їх сім'ї.

Важливим психологічним механізмом медіації є розвиток комунікативної компетентності партнерів. У процесі медіації подружжя навчається:

- відкрито висловлювати власні потреби;
- слухати партнера;
- контролювати емоційні реакції;
- уникати деструктивних форм поведінки;
- формулювати спільні рішення.

Саме тому медіація позитивно впливає на якість сімейної комунікації та сприяє формуванню більш зрілої моделі міжособистісної взаємодії.

Л. Тарча наголошує, що ефективна комунікація є центральним елементом успішної медіації [66; 67]. Авторка підкреслює значення активного слухання, емпатійної взаємодії, невербальної чутливості та психологічної

безпеки під час врегулювання конфліктів. У сімейному контексті це має особливе значення, оскільки саме емоційна атмосфера спілкування визначає рівень довіри між партнерами.

Щодо соціально-психологічного стану молодії сім'ї, медіацію доцільно сприймати як засіб для перебудови комунікації в родині. Внаслідок тривалих суперечок між партнерами нерідко виникають усталені негативні моделі взаємодії: як-от взаємні звинувачення, агресивні прояви, маніпулятивна поведінка, емоційна відстороненість чи ігнорування потреб іншого. Такі комунікативні зразки поступово закріплюються та негативно позначаються на загальній психологічній атмосфері сім'ї.

Окрім цього медіація сприяє зміні усталеним способам комунікації за допомогою того, що розвиває у подружжя вміння активно слухати, результативно підтримувати діалог, без страху заявляти про свої почуття. В медіаційній процедурі її сторони навчаються формулюванню думок і, що надзвичайно важливо, вмінню висловлювання власних почуттів, уважного слухання свого опонента, зважанню на його емоції та ін.

Результатом медіації виступає формування усвідомленої і гармонійної культури спілкування в середині сім'ї, оскільки між ними з'являється діалог базований на повазі, співпереживанні та прагненні до співпраці.

Орієнтування на гуманістичні принципи – одна з керівних цінностей медіації. Медіація, на відміну від агресивних способів вирішення конфліктів, ґрунтується на ідеї визнання цінності кожної людини, поважливому ставленні до її бажань, і права мати власне бачення ситуації. Такий підхід у медіації сприяє допомозі у формуванні атмосфери психологічного комфорту, що надзвичайно цінно для наявності в молодій сім'ї здорового мікроклімату.

Гарантування відчуття безпечного середовища кожному учаснику медіації – важлива психологічна функція медіації. Відповідно медіатор з урахуванням умов безпеки має вирішувати питання щодо медіаційності спору, обрання форм проведення передмедіаційних і медіаційних зустрічей, а також дбати про неухильного дотримання принципів самовизначення сторін та їх

добровільної участі у процесі. З міркувань безпеки медіатор має виходити у ході обрання тієї чи іншої форми проведення медіації (онлайн, офлайн чи змішано).

У власній науковій праці О. Яремко зосереджує увагу не стільки на правових, але і оціально-психологічних інструментах підтримки сім'ї [41]. Зокрема науковця вказує на важливість реалізації у медіації принципу добровільності, психологічної автономії її учасників, та їх спроможності автономно брати на себе відповідальність за прийняті ними рішення. У своїй науковій розвідці з проблематики сімейної медіації О. Яремко вказує, що безумовне дотримання принципу добровільності сприяє більш відповідальному ставленню до взаємовідносин, а також суттєво підвищує дієвість спілкування подружжя у майбутньому [42].

Г. Гірняк і О. Яремко у своїх працях розкривають питання соціальної послуги медіації, яка є особливо цінною для сімей, що знаходяться у складних життєвих обставинах.

Л. Романадзе та О. Яремко наголошують на необхідності розвитку організаційно-правового забезпечення медіації в Україні [26]. Водночас їхні дослідження мають і важливий психологічний аспект, оскільки автори розглядають медіацію як механізм збереження соціальної стабільності та психологічного благополуччя сім'ї.

М. Масріна, М. Музайїн, М. Мухтаді у дослідженні впливу медіаційних підходів на вирішення сімейних конфліктів зазначають, що психологічні чинники безпосередньо впливають на ефективність врегулювання суперечностей [54]. Автори підкреслюють, що медіація сприяє зниженню емоційної агресії, розвитку довіри та покращенню взаєморозуміння між членами сім'ї.

Подібні результати демонструє і соціологічне дослідження С. Сиздикова, А. Омарова, Б. Іманбекова та Н. Ляпбаєва [65]. Науковці наголошують, що сімейна медіація позитивно впливає на стабільність сімейної

системи, знижує рівень конфліктності та сприяє розвитку культури діалогу у подружніх взаєминах.

А. Османова підкреслює, що медіація сприяє відновленню соціально-психологічної згуртованості в умовах війни та після її завершення [16]. Дослідниця наголошує, що медіаційні практики допомагають людям відновлювати довіру, знижувати рівень емоційної напруги та формувати більш конструктивні моделі взаємодії.

Т. Браніцька, О. Жаровська, Н. Пташнік та Т. Новицька також розглядають медіацію як соціально-психологічний механізм розвитку резильєнтності та психологічної безпеки [5]. Хоча їхнє дослідження присвячене соціономічним професіям, його положення є важливими і для сімейної психології, оскільки молода сім'я також потребує навичок конструктивного подолання кризових ситуацій.

Загально відомо, що однією із переваг медіації виступає її функція профілактики конфліктів. Її значення у попередженні подальшого загострення конфлікту або ж його повторного виникнення.

У багатьох випадках конфлікти загострюються не стільки через сам предмет спору, скільки через накопичення невисловленого невдоволення, уникнення складних розмов або викривлене сприйняття намірів іншої сторони. Медіація дає змогу своєчасно виявити ці чинники, перевести приховану напругу у відкрите обговорення та зменшити ризик подальшої ескалації.

Водночас реалізація цієї функції ускладнюється психологічною неготовністю сторін визнавати власний внесок у конфлікт, відкрито говорити про проблему або змінювати усталені способи взаємодії. Часто учасники перекладають відповідальність на іншу особу, сприймають поступки як слабкість, діють під впливом накопичених образ чи попереднього негативного досвіду. У таких умовах навіть незначні суперечності можуть швидко перерости у тривале протистояння.

Тому профілактичний потенціал медіації доцільно пов'язувати не лише з досягненням домовленості, а й із формуванням у сторін більш усвідомленого

способу взаємодії. Йдеться про здатність своєчасно обговорювати проблемні питання, висловлювати власну позицію без звинувачень, уточнювати зміст висловлювань співрозмовника замість поспішних висновків, а також розмежовувати факти, емоції та припущення. Саме така робота зменшує ймовірність повторення конфлікту у майбутньому.

Таким чином, медіація виступає не лише способом врегулювання конфліктів, але й важливим психологічним механізмом покращення соціально-психологічного клімату молодшої сім'ї, сприяючи розвитку взаєморозуміння, конструктивної комунікації та більш стійких моделей сімейної взаємодії.

Висновки до другого розділу

1. Соціально-психологічний клімат молодшої сім'ї значною мірою залежить не лише від наявності чи відсутності конфліктів, а від способу взаємодії подружжя у кризових і суперечливих ситуаціях. Тривале накопичення невисловлених образ, труднощі з відкритим обговоренням проблем, емоційне дистанціювання, взаємні звинувачення та невміння конструктивно реагувати на напруження поступово формують деструктивні моделі сімейної комунікації. За таких умов конфлікт перестає виконувати функцію пошуку вирішення суперечностей і трансформується у психологічне протистояння, що негативно впливає на емоційний стан подружжя, рівень довіри та загальну атмосферу сім'ї.

2. Медіація у контексті молодшої сім'ї має значення не лише як процедура врегулювання конфлікту, а як механізм перебудови міжособистісної взаємодії. Її психологічний потенціал полягає у створенні безпечного простору для діалогу, зниженні емоційної напруги, переорієнтації сторін із взаємних претензій на обговорення реальних потреб та пошук спільного рішення. Особливого значення медіація набуває у ситуаціях, коли конфлікт супроводжується психологічним відчуженням, негативними очікуваннями

щодо партнера, стійкими образами або труднощами у вираженні емоцій. Саме тому її результатом може бути не лише вирішення конкретної суперечності, але й зміна самої моделі сімейної комунікації.

3. Важливим психологічним аспектом медіації є її профілактичний вплив. Медіаційний підхід дозволяє своєчасно виявляти приховані чинники конфлікту, зменшувати ризик його повторного загострення та формувати більш усвідомлений спосіб взаємодії між партнерами. Водночас ефективність такої роботи безпосередньо залежить від готовності сторін до відкритого діалогу, переосмислення власних поведінкових реакцій і відмови від усталених деструктивних способів комунікації. У зв'язку з цим медіація сприяє не лише покращенню соціально-психологічного клімату молодії сім'ї, але й формуванню більш стійких, партнерських та психологічно безпечних сімейних взаємин.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ТА СПОСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ МОЛОДОЇ СІМ'Ї

3.1. Організація, методи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Практичне вивчення соціально-психологічного середовища молодії сім'ї є ключовим кроком для глибокого розуміння сімейних стосунків. Воно дозволяє виявити специфіку спілкування між партнерами, їхній емоційний стан, характер взаємодії, рівень задоволення спільним життям, а також основні фактори, що впливають на психологічну атмосферу в родині. Таке дослідження дає можливість не лише теоретично осмислити це явище, а й практично визначити психологічні процеси, які сприяють або заважають успішному функціонуванню молодії сім'ї.

Важливість проведення емпіричного дослідження соціально-психологічного клімату молодії сім'ї пояснюється тим, що сучасні зміни у суспільстві, економічна непевність, високе емоційне навантаження, виклики воєнного стану та трансформація звичних сімейних моделей значно впливають на душевний стан подружжя. Молоді пари часто стикаються з викликами пристосування до спільного життя, розбіжностями в очікуваннях, щоденними суперечками, труднощами з розподілом обов'язків, матеріальними проблемами та внутрішньою напругою. Усе це може негативно впливати на соціально-психологічний клімат у сім'ї, спричиняти конфлікти та зменшувати задоволеність шлюбом.

Головною метою такого практичного дослідження є з'ясування характерних рис соціально-психологічного клімату молодії сім'ї, оцінка

ступеня його розвитку та визначення психологічних факторів, що формують стосунки між чоловіком і дружиною.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

- здійснити психодіагностичне вивчення особливостей соціально-психологічного клімату молодих сімей;
- визначити рівень емоційного благополуччя та особливості емоційної взаємодії подружжя;
- дослідити характер комунікативної взаємодії та конфліктологічної компетентності партнерів;
- проаналізувати взаємозв'язок між соціально-психологічним кліматом сім'ї та показниками емпатії, комунікації й поведінки у конфліктних ситуаціях;
- визначити психологічні чинники, які сприяють покращенню соціально-психологічного клімату молодій сім'ї.

Об'єктом емпіричного дослідження виступають міжособистісні взаємини у молодій сім'ї.

Предметом дослідження є особливості соціально-психологічного клімату молодій сім'ї та психологічні чинники його формування.

Методологічною основою дослідження слугували засади системного підходу до вивчення сімейних відносин, принципи гуманістичної психології, концепції соціально-психологічного середовища, теорії міжособистісних стосунків та сучасні погляди на аналіз шлюбних взаємин. У роботі також були враховані наукові положення сімейної психології, що стосуються значення емоційної підтримки, спілкування, співчуття, здатності вирішувати конфлікти та психологічного пристосування для ефективного функціонування сімейної системи.

Організація практичного дослідження охоплювала кілька взаємопов'язаних етапів. На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукових джерел з питання соціально-психологічного клімату сім'ї, визначено

ключові теоретичні підходи до розуміння цього явища, уточнено понятійний апарат та обґрунтовано вибір необхідних психодіагностичних методик.

Другий етап включав безпосередню підготовку та проведення емпіричного дослідження: формування групи учасників, визначення умов проведення роботи, підготовку діагностичних засобів та здійснення діагностичних процедур.

Третій етап передбачав кількісний та якісний аналіз зібраних результатів, їх психологічне тлумачення та формування висновків щодо особливостей соціально-психологічного клімату молодих родин.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 20 до 35 років, які перебувають у шлюбі або проживають у фактичних сімейних відносинах. Тривалість подружнього життя респондентів становила до 10 років. Саме цей період сімейного життя вважається найбільш чутливим до виникнення труднощів адаптації, конфліктів та емоційної нестабільності, оскільки характеризується активним формуванням сімейної системи, розподілом ролей, виробленням спільних цінностей та адаптацією партнерів до спільного життя.

Вивчення було проведене в електронному форматі за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Цей метод сприяв гарантуванню конфіденційності даних, забезпеченню психологічної зручності для учасників та добровільному характеру їхньої участі у вивченні. Респондентів було проінформовано про мету вивчення, умови збереження конфіденційності інформації та етичні положення проведення психологічної діагностики.

Під час виконання дослідження були дотримані такі засади: добровільна участь, конфіденційність, психологічна безпека та поважне ставлення до опитуваних осіб. Ключовим елементом організації цього вивчення було врахування унікальності сімейної взаємодії як комплексної психологічної структури. Соціально-емоційний мікроклімат в сім'ї неможливо оцінити, спираючись лише на окремі поведінкові прояви, адже він формується під впливом численних взаємопов'язаних факторів. До них належать: емоційний стан членів подружжя, ступінь їхньої психологічної зрілості, характер

спілкування, ціннісні пріоритети, вміння керувати конфліктами та спроможність надавати взаємну підтримку.

Саме тому дослідження мало комплексний характер і передбачало використання декількох психодіагностичних методик та авторської анкети.

Першим етапом емпіричного дослідження стало проведення авторської анкети «Анкета для дослідження соціально-психологічного клімату молодії сім'ї» (див. Додаток А). Анкета була спрямована на вивчення суб'єктивного сприйняття респондентами психологічної атмосфери сім'ї, особливостей комунікації, рівня емоційної підтримки, характеру конфліктної взаємодії та ставлення до психологічних способів покращення сімейних взаємин, зокрема медіації.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик.

Для оцінки особливостей соціально-психологічного стану сім'ї була використана методика «Психологічний клімат сім'ї». Вона дозволяє визначити рівень емоційної зручності, психологічної підтримки, взаємного розуміння та задоволеності стосунками в родині. Цей метод дає можливість оцінити загальну сприятливість психологічної атмосфери в сім'ї та ступінь гармонійності взаємодії між подружжям.

З метою дослідження емоційної складової взаємодії між людьми, застосовувалася методика діагностики рівня емпатії В. Бойка. Її використання дозволяє виявити здатність людини до співпереживання, розуміння емоцій інших та підтримки емоційного контакту. Рівень емпатії є важливим показником гармонійності сімейних стосунків, оскільки впливає на характер спілкування, взаємну психологічну підтримку та емоційну близькість між партнерами.

Для вивчення особливостей взаємодії між людьми та їхніх комунікативних здібностей було використано тест комунікативних та організаторських схильностей (КОС). Ця методика дозволяє визначити, наскільки розвинені навички спілкування, здатність встановлювати контакти,

відкритість у спілкуванні та готовність до співпраці. Дослідження сфери комунікації є важливим, адже саме спілкування є одним з основних механізмів формування соціально-психологічного клімату в сім'ї.

Для аналізу особливостей поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях застосовано методику Томаса–Кілмана. Вона допомагає визначити переважаючі стилі реагування в конфлікті: конкуренцію, співпрацю, компроміс, уникнення та пристосування. Аналіз здатності до вирішення конфліктів дозволяє оцінити, наскільки партнери можуть конструктивно вирішувати розбіжності та підтримувати психологічну стабільність сімейної системи.

Опис використаних методик, їх характеристика та діагностичні можливості подані у Додатку Б.

Застосування сукупності різних методів психологічного дослідження дозволило сформувати повне уявлення про психологічну атмосферу в молодій сім'ї та виявити головні фактори, що впливають на її створення. Цей підхід забезпечує всебічний аналіз сімейної взаємодії і дає змогу врахувати емоційні, комунікативні, поведінкові та ціннісні аспекти стосунків між партнерами.

У процесі дослідження використовувалися як кількісні, так і якісні методи аналізу результатів. Кількісний аналіз передбачав обробку отриманих показників, визначення процентного співвідношення результатів та виявлення загальних тенденцій. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію психологічного змісту отриманих результатів, виявлення типових особливостей сімейної взаємодії та визначення характерних тенденцій формування соціально-психологічного клімату молоді сім'ї.

Ключовим аспектом цього дослідження є аналіз зв'язку між емоційним станом партнерів і загальною соціально-психологічною атмосферою в родині. Сприятливий сімейний мікроклімат виникає завдяки міцній емоційній підтримці, взаємній довірі, вмінню вести конструктивний діалог та відкритості між партнерами. Водночас, відсутність емоційної близькості, недостатній рівень співпереживання, агресивні способи спілкування та непродуктивне

розв'язання суперечок чинять негативний вплив на загальну психологічну атмосферу сім'ї.

У процесі дослідження були враховані також особливості актуальних соціальних обставин, які впливають на життєдіяльність молодих сімей. Соціально-економічна невизначеність, підвищений рівень стресу, вплив військових подій та значні психологічні навантаження можуть істотно впливати на психічний стан партнерів, сприяючи зростанню тривожності, емоційної напруженості та конфліктності. Відповідно, аналіз соціально-психологічного клімату молодого сім'ї вимагає розгляду не лише внутрішніх сімейних, а й більш широких соціально-психологічних факторів.

Отже, методологія та проведення практичного дослідження соціально-психологічного клімату молодого сім'ї базуються на цілісному підході до вивчення взаємин у сім'ї та включають застосування комплексу взаємозалежних психодіагностичних інструментів. Такий комплексний підхід дозволив повноцінно дослідити специфіку соціально-психологічного клімату молодого сім'ї, виявити психологічні фактори його становлення та закласти основу для розробки конкретних рекомендацій, спрямованих на покращення сімейних взаємин та зміцнення психологічного комфорту родини.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження соціально-психологічного клімату молодого сім'ї

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення соціально-психологічного клімату в молодих подружніх парах, оцінку його стану та визначення психологічних чинників, які впливають на взаємодію у шлюбі. Для цього було проаналізовано результати опитування й психологічного тестування учасників. Обрані методики дали змогу дослідити емоційну сферу, рівень комунікативних умінь і типові способи поведінки в конфліктних ситуаціях.

Першим етапом аналізу стало вивчення рівня соціально-психологічного клімату молодих сімей за методикою «Психологічний клімат сім'ї» (див. табл. 3.1).

Рівень соціально-психологічного клімату	Кількість осіб	%
Сприятливий	18	45 %
Середній	16	40 %
Несприятливий	6	15 %

Табл. 3.1 Рівень соціально-психологічного клімату молодії сім'ї

Отримані результати показують, що в більшості учасників переважає позитивний або помірний соціально-психологічний клімат у сім'ї. Зокрема, у 45% респондентів простежується сприятлива психологічна атмосфера в подружніх стосунках. Для таких сімей характерні взаємна підтримка, емоційна близькість, нормальне спілкування, довіра та готовність разом вирішувати сімейні труднощі.

У 40% опитаних виявлено помірний рівень соціально-психологічного клімату. Це свідчить про наявність певних труднощів у стосунках, періодичні емоційні напруження та не завжди стабільне спілкування. Водночас такі сім'ї мають потенціал для подолання суперечностей і покращення психологічної атмосфери.

Несприятливий рівень соціально-психологічного клімату було зафіксовано у 15% респондентів. Для таких сімей характерними є підвищена конфліктність, емоційне дистанціювання, труднощі у спілкуванні, недостатній рівень взаємної підтримки та психологічного комфорту.

Отримані дані показують, що на початковому етапі сімейного життя психологічна атмосфера значною мірою залежить від того, як партнери спілкуються, підтримують одне одного та вирішують спільні питання. Взаємна довіра, відкрите обговорення проблем і психологічна підтримка допомагають створити сприятливий емоційний клімат у сім'ї. Натомість емоційна

віддаленість, замовчування проблем і неконструктивна поведінка під час конфліктів погіршують самопочуття партнерів та якість подружніх стосунків.

Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня емпатії респондентів за методикою В. Бойка (див. табл. 3.2).

Рівень емпатії	Кількість осіб	%
Високий	14	35 %
Середній	20	50 %
Низький	6	15 %

Табл. 3.2 Рівень емпатії респондентів

Аналіз результатів показує, що серед опитаних переважає помірний рівень емпатії. Високий рівень емпатії виявлено у 35% учасників. Для них характерні здатність співпереживати, підтримувати партнера, краще розуміти його емоційний стан і бути готовими до співпраці.

У 50% респондентів зафіксовано помірний рівень емпатії. Це свідчить про достатню емоційну чутливість, однак у складних ситуаціях у таких осіб можуть виникати труднощі з розумінням переживань партнера або підтриманням емоційного контакту.

Низький рівень емпатії виявлено у 15% опитаних. Це може негативно позначатися на сімейному спілкуванні, сприяти емоційному віддаленню та ускладнювати вирішення конфліктів.

Отримані дані підтверджують, що емпатія є важливим чинником гармонійних сімейних стосунків. Уміння розуміти емоційний стан іншої людини допомагає створити відчуття психологічної безпеки в сім'ї, посилює довіру та покращує взаємодію між партнерами. Натомість недостатній рівень емпатії може призводити до відчуження, нерозуміння потреб партнера й посилення конфліктності у стосунках.

Важливим етапом дослідження стало вивчення рівня комунікативних здібностей респондентів за тестом комунікативних та організаторських схильностей (КОС) (див. табл. 3.3).

Рівень комунікативних здібностей	Кількість осіб	%
Високий	12	30%
Середній	22	55%
Низький	6	15%

Табл. 3.3 Рівень комунікативних здібностей респондентів

Аналіз результатів свідчить, що у більшості респондентів комунікативна компетентність перебуває на помірному рівні. Загалом вони здатні до нормального діалогу, однак у напружених ситуаціях можуть мати труднощі з висловленням власних переживань, розумінням позиції партнера або збереженням спокійного тону розмови.

Високий рівень комунікативних навичок виявлено у 30% опитаних. Такі учасники більш відкриті у спілкуванні, легше встановлюють контакт, уміють слухати співрозмовника та готові до співпраці.

У 15% респондентів зафіксовано низький рівень комунікативної компетентності. Це може вказувати на труднощі з вираженням емоцій, недостатню відкритість і можливі бар'єри у сімейному спілкуванні.

Отже, спілкування є однією з важливих умов здорового психологічного клімату в молодій сім'ї. Саме через розмову партнери підтримують одне одного, узгоджують свої потреби, вирішують суперечки та зберігають близькість. Недостатньо розвинені комунікативні навички, навпаки, можуть посилювати непорозуміння, емоційну напругу й нестабільність у стосунках.

Наступним етапом дослідження стало визначення домінуючих стилів поведінки у конфлікті за методикою Томаса–Кілмана (див. табл. 3.4).

Стиль поведінки у конфлікті	Кількість осіб	%
Співпраця	10	25%
Компроміс	12	30%
Уникнення	8	20%

Пристосування	5	12,5%
Суперництво	5	12,5%

Табл. 3.4 Домінуючі стилі поведінки у конфлікті

Представлені результати дослідження демонструють домінування конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Пріоритетним стилем, зафіксованим у 30% опитаних, є компроміс, який передбачає готовність учасників до взаємних поступок та пошуку взаємоприйнятного рішення. Стратегія співпраці, що була характерною для 25% респондентів, визнається найбільш конструктивною, оскільки вона орієнтована на врахування інтересів обох сторін, сприяє відкритому діалогу та спільному пошуку ефективних способів розв'язання проблеми.

Водночас, у певної частини досліджуваних спостерігається превалювання менш конструктивних моделей поведінки. Зокрема, уникнення конфлікту було ідентифіковано у 20% учасників. Ця стратегія може супроводжуватися емоційним дистанціюванням, ухиленням від обговорення проблемних питань та акумуляцією психологічної напруги. Стратегії пристосування та суперництва були виявлені у 12,5% респондентів відповідно. Домінування суперництва може свідчити про тенденцію до агресивного відстоювання власної позиції та недостатнього врахування інтересів партнера, що негативно впливає на соціально-психологічний мікроклімат сімейної системи.

Аналіз отриманих даних підтверджує, що конструктивні стилі конфліктної взаємодії, такі як співпраця та компроміс, справляють позитивний вплив на психологічний клімат молодого сім'ї, оскільки вони сприяють розвитку взаєморозуміння, редукції емоційної напруги та підтримці стабільності сімейних стосунків. Натомість, превалювання суперництва, уникнення або пристосування може вести до накопичення нерозв'язаних протиріч, емоційного відчуження та зниження рівня психологічного комфорту в родині.

Аналіз даних, отриманих за допомогою спеціально розробленого опитувальника, дав змогу розкрити суб'єктивне сприйняття респондентами психологічних чинників та методів оптимізації соціально-психологічного

клімату в новостворених подружжях. Переважна більшість учасників дослідження визначила довіру, взаємну підтримку, емоційну прозорість, навички активного слухання партнера та готовність до компромісу як фундаментальні психологічні передумови формування сприятливого сімейного мікроклімату.

Серед найбільш ефективних стратегій поліпшення сімейних взаємин респонденти окреслили конструктивну комунікацію, розвиток активного слухання, емоційне заохочення, спільне розв'язання проблем та сімейну медіацію. Цей факт свідчить про усвідомлення молодими подружжями значущості психологічних інструментів для гармонізації їхньої взаємодії. Особливий акцент учасники дослідження зробили на важливості емоційної підтримки та психологічної безпеки у сімейних стосунках. Більшість респондентів констатували, що відчуття прийняття, підтримки та емоційної близькості сприятливо позначається на психологічному комфорті в сім'ї та сприяє редукції конфліктних ситуацій.

У процесі аналізу емпіричних даних було виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між рівнем соціально-психологічного клімату молодого сім'ї та такими індикаторами, як емпатія, комунікативна компетентність і стилі поведінки у конфлікті. Респонденти, які характеризуються сприятливим соціально-психологічним кліматом, здебільшого демонструють високий рівень емпатії, розвинені комунікативні здібності та схильність до застосування конструктивних стратегій у конфліктних взаємодіях. Натомість, несприятливий психологічний клімат частіше асоціюється з респондентами, що мають низький рівень емпатії, недостатньо розвинені комунікативні навички та схильність до домінування деструктивних стилів поведінки, зокрема суперництва або уникнення.

Отримані результати валідують гіпотезу, що соціально-психологічний клімат молодого сім'ї детермінується комплексом взаємопов'язаних психологічних чинників: емоційною підтримкою, рівнем емпатії, особливостями комунікації, здатністю до саморегуляції та конструктивного

вирішення конфліктів. Суттєвим висновком дослідження є підтвердження значущості медіації як психологічного інструменту для поліпшення соціально-психологічного клімату молодих подружніх пар. Респонденти позитивно оцінили потенціал медіації для врегулювання конфліктів, оптимізації комунікативних процесів та відновлення емоційного контакту між партнерами. Це підкреслює актуальність імплементації медіаційних практик у сферу сімейного консультування та психологічної підтримки молодих пар.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують важливість конструктивного спілкування, емоційної підтримки, уважного слухання, емпатії та медіації для покращення психологічного клімату в молодих сім'ях. Отримані результати можуть бути використані для підготовки практичних рекомендацій і психологічних програм, спрямованих на гармонізацію подружніх стосунків та підвищення психологічного благополуччя молодих пар.

Висновки до третього розділу

1. Проведене дослідження показало, що для більшості молодих подружніх пар характерний загалом сприятливий соціально-психологічний клімат. Високий рівень було виявлено у 45% опитаних, помірний - у 40%, а несприятливий - у 15% респондентів. Це свідчить про те, що більшість молодих сімей мають потенціал для гармонійних стосунків, хоча частині з них необхідно розвивати навички спілкування та емоційного самоконтролю.

2. Рівень емпатії в учасників дослідження переважно є середнім. Високий рівень виявлено у 35% респондентів, середній - у 50%, а низький у 15% опитаних. Отже, емпатія виступає важливим психологічним ресурсом сімейної взаємодії, проте її розвиток потребує додаткової уваги, оскільки саме здатність до розуміння емоцій партнера пов'язана з якістю підтримки та взаєморозуміння у сім'ї.

3. Рівень комунікативних здібностей у більшості респондентів також є середнім: високий рівень зафіксовано у 30%, середній - у 55%, низький - у 15%. Це дає підстави стверджувати, що комунікативна компетентність є одним із найбільш значущих напрямів психологічної роботи з молодими сім'ями.

4. Найбільш поширеними стилями поведінки у конфлікті є компроміс - 30% та співпраця - 25%. Разом вони становлять 55% відповідей, що свідчить про переважання конструктивних стратегій розв'язання конфліктів у частини молодих сімей. Водночас уникнення - 20%, пристосування - 12,5% і суперництво - 12,5% вказують на наявність ризику накопичення напруги, емоційного дистанціювання та деструктивної взаємодії.

5. Сприятливий соціально-психологічний клімат у молодій сім'ї значною мірою залежить від рівня емпатії, уміння спілкуватися та здатності конструктивно вирішувати конфлікти. Саме поєднання цих чинників допомагає партнерам підтримувати одне одного, відкрито обговорювати проблеми та спільно шукати вихід зі складних ситуацій.

6. Негативно на психологічний клімат у сім'ї впливають низький рівень емпатії, слабкі комунікативні навички, уникнення обговорення проблем, постійне суперництво у конфліктах та емоційна віддаленість між партнерами. Такі чинники погіршують психологічний комфорт і посилюють напруження у стосунках.

7. Результати анкетування показали, що найважливішими умовами позитивної атмосфери в сім'ї респонденти вважають довіру, емоційну підтримку, взаємоповагу, уміння слухати одне одного, контролювати емоції та знаходити компроміс. Ці результати узгоджуються з даними психологічних методик і підтверджують важливу роль емоційного та комунікативного компонентів у сімейних стосунках.

8. Для покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї доцільно розвивати навички активного слухання, емпатії, емоційного самоконтролю, конструктивного спілкування та вирішення конфліктів. У

випадках тривалих або повторюваних сімейних суперечок корисним може бути застосування сімейної медіації.

9. Практична цінність емпіричного дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розроблення рекомендацій і короткої психологічної програми, спрямованої на покращення клімату в молодій сім'ї. Йдеться про розвиток культури спілкування, емоційної підтримки, здатності до самоаналізу, навичок конструктивного вирішення конфліктів та використання медіаційного підходу у сімейній взаємодії.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних умов і способів покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї сприяло формуванню наступних рекомендацій та висновків:

1. Поняття «соціальний клімат сім'ї», «психологічний клімат сім'ї» та «соціально-психологічний клімат сім'ї» є взаємопов'язаними, проте не тотожними. Соціальний клімат відображає особливості функціонування сім'ї як малої соціальної групи, систему ролей, взаємодії та соціальних відносин між її членами. Психологічний клімат характеризує емоційну атмосферу в родині, рівень довіри, підтримки, психологічного комфорту та емоційної близькості. Поєднання соціальних і психологічних аспектів взаємодії формує соціально-психологічний клімат сім'ї як цілісну характеристику сімейних взаємин.

2. Соціально-психологічний клімат молодії сім'ї є багатовимірним явищем, яке охоплює емоційні, комунікативні, поведінкові, соціальні та ціннісні аспекти взаємодії між членами родини. Для молодії сім'ї він має особливе значення, оскільки саме на початковому етапі подружнього життя відбувається пристосування партнерів до нових умов спільного життя, формуються сімейні ролі, система взаємодії та способи спільного вирішення труднощів.

3. Сприятливий соціально-психологічний клімат молодії сім'ї ґрунтується на взаємній підтримці, довірі, відкритому спілкуванні, емоційній близькості та здатності партнерів конструктивно вирішувати розбіжності. Натомість емоційна віддаленість, конфліктність, труднощі у спілкуванні, агресивні способи реагування чи недостатня взаємна підтримка негативно впливають на психологічний комфорт подружжя та стабільність сімейних стосунків.

4. Важливими психологічними умовами формування позитивного соціально-психологічного клімату молодії сім'ї є психологічна готовність до шлюбу, емоційна зрілість партнерів, уміння ефективно спілкуватися та

домовлятися. Значний вплив на сімейний клімат також мають досвід батьківської сім'ї, особливості розподілу ролей, рівень взаємної відповідальності та здатність подружжя спільно долати життєві труднощі.

5. На формування соціально-психологічного клімату молодії сім'ї впливають і сучасні суспільні зміни. Трансформація традиційних сімейних ролей, соціально-економічна нестабільність, високий рівень психоемоційного навантаження та умови війни можуть підвищувати напруження у взаєминах між партнерами. За таких умов особливого значення набувають партнерська взаємодія, емоційна підтримка та здатність подружжя зберігати психологічну рівновагу у складних життєвих обставинах.

6. Покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї пов'язане з розвитком відкритого спілкування, емоційної підтримки, навичок конструктивного вирішення конфліктів, взаємної поваги та партнерської взаємодії між подружжям. Важливу роль у цьому процесі відіграють психологічна готовність до сімейного життя, емоційна зрілість партнерів і здатність спільно долати труднощі та адаптуватися до сучасних соціальних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. / за ред. Г. К. Радчук. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. 542 с.
2. Андрєєнкова В. Л. та ін. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Стеценко В. В., 2016. 192 с.
3. Березовська Л. І., Юрков О. С. Психологія конфлікту : навчально-методичний посібник. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.
4. Борисова Ю. В. Роль соціальної послуги медіації в урегулюванні подружніх конфліктів. *Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 1. С. 42–46. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.8>.
5. Браніцька Т., Жаровська О., Пташнік Н., Новицька Т. Медіація, відновний підхід та супервізія як соціально-психологічні механізми управління в запобіганні професійному вигоранню фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2026. Вип. 9. С. 16–25. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-red.psyh-2026-1.03>.
6. Гоц-Яковлева О. В. Медіація як вид соціальних послуг у системі соціального захисту осіб із сімейними обов'язками. *Європейські перспективи*. 2023. № 3. С. 168–173. DOI: <https://doi.org/10.32782/EP.2023.3.22>.
7. Дмитрієва С. М., Король Л. М., Максимець С. М., Бутузова Л. П., Дубравська Н. М., Мачушник О. Л., Сидоренко Н. І. Особистість: практичні засади вивчення : навчально-методичний посібник. Житомир, 2011. 378 с.
8. Звіт за результатами дослідження практики впровадження соціальної послуги медіації. Київ, 2024. 54 с. ISBN 978-617-8197-19-3.
9. Злишков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ ; Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.

10. Конституція України : Закон України від 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text> (дата звернення: 15.05.2026).
11. Корнєєва О. М., Самойленко О. В. Тренінг як інструмент поліпшення психологічного клімату в колективі. *SWorldJournal*. 2024. Issue 24, Part 3. С. 99–103. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-24-00-065>.
12. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання : підручник. 3-тє вид., допов. та перероб. Київ : ЦП «Компринт», 2019. 377 с. ISBN 978-966-929-078-6.
13. Методика «Психологічний клімат сім'ї». URL: <https://www.calameo.com/read/007290920943cdaa8c0fb> (дата звернення: 15.05.2026).
14. Методика «Шкала самооцінки». URL: <https://studfile.net/preview/5263788/page:77/#5263788> (дата звернення: 15.05.2026).
15. Миколаєнко М. С. Психологічний клімат сім'ї як чинник формування Я-концепції у юнацькому віці : кваліфікаційна робота магістра. Чернігів : Пенітенціарна академія України, 2025. 81 с.
16. Османова А. М. Роль медіації у відновленні соціально-психологічної згуртованості в умовах війни та після її завершення. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 6. С. 128–133.
17. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці : навчальний посібник. Ужгород : Говерла, 2020. 360 с.
18. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навчальний посібник. Київ : НАУ-друк, 2010. 270 с.
19. Про медіацію : Закон України від 16 листопада 2021 р. № 1875-ІХ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text> (дата звернення: 15.05.2026).
20. Психологічний клімат сім'ї. URL: <https://tk.lntu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/10/психологічний-клі.-сімі.pdf> (дата звернення: 15.05.2026).

21. Психологічний клімат сім'ї та сумісність подружжя. URL: <https://studfile.net/preview/5258522/page:17/> (дата звернення: 16.05.2026).
22. Психологія сім'ї : підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с. ISBN 978-966-680-985-1.
23. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Ліра-К, 2020. 266 с.
24. Рахліс В., Павленко О. Переговори і медіація : підручник для підготовки професійного переговорника. Одеса : Гельветика, 2021. 344 с.
25. Рекомендація № R (98) 1 Комітету Міністрів Ради Європи державам-членам щодо медіації в сімейних справах від 21 січня 1998 р. URL: Council of Europe Recommendation No. R (98) 1 (дата звернення: 15.05.2026).
26. Романадзе Л. Д., Яремко О. М. Соціальна послуга медіації: організаційно-правове забезпечення в Україні. *Галицькі студії. Юридичні науки*. 2025. № 10. С. 33–40. DOI: https://doi.org/10.32782/galician_studies/law-2025-10-5.
27. Савченко Ю. Соціально-психологічні фактори та умови формування позитивного сімейного середовища. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка* 2024. № 41 (1). С. 77–83. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2024.4111>.
28. Сіленко А. О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 92–97. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/17.pdf> (дата звернення: 15.05.2026).
29. Сімейний кодекс України : Закон України від 10 січня 2002 р. № 2947-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> (дата звернення: 15.05.2026).
30. Слюсаренко М. І. Я-концепція як поняття психології. *Наукові перспективи*. 2023. № 1 (31). С. 548–555. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-1\(31\)-548-555](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-1(31)-548-555).
31. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки Таврійського національного*

університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 5. С. 54–60. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/09>.

32. Стецюк Ю. Психологічний зміст медіації в соціальній роботі. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 12 (52). С. 1174–1186. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-1174-1186](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-1174-1186).

33. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

34. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навчальний посібник. 2-ге вид., змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с. ISBN 978-966-940-368-1.

35. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с. ISBN 978-966-654-479-0.

36. Фурман А. А., Фурман А. В. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 312 с. URL: <https://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/15190> (дата звернення: 15.05.2026).

37. Шмаленко Ю. Психологічні моделі медіації: критичний аналіз та обґрунтування системного підходу. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 6. С. 148–154. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-21>.

38. Шульгач-Возняк М., Остапйовський О. Психологічний клімат сім'ї як чинник формування Я-концепції підлітків. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/32/139/969> (дата звернення: 16.05.2026).

39. Яковлева С. Д. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. № 1. С. 77–83. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-10>.

40. Яновська Т. А. Психологічні основи профілактики практичним психологом конфліктів у підлітковому середовищі. *Молодий вчений*. 2021. № 7 (95). С. 45–48. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-7-95-11>.

41. Яремко О. М. Право на медіацію як соціальну послугу: проблеми реалізації в територіальних громадах України. *Науковий вісник Ужгородського*

національного університету. 2023. Вип. 78 (2). С. 419–424. DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2023.78.2.68>.

42. Яремко О. М. Принцип добровільності сімейної медіації при вирішенні питання про розірвання шлюбу. Медіація.UA: нові підходи та інструменти менеджменту конфліктів у сучасних умовах : колективна монографія / за ред. О. А. Сєдашової, О. М. Карпової. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2022. С. 154–167.

43. Яремко О. М., Гірняк Г. С. Медіація як базова соціальна послуга: повноваження органів місцевого самоврядування. *Галицькі студії. Юридичні науки*. 2024. № 6. С. 43–49. DOI: https://doi.org/10.32782/galician_studies/law-2024-6-7.

44. Al-Smadi M. O., Banat S. M., Sarhan W. Y. Family climate and its relationship to psychological resilience among counseling students in Jordan. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2024. Vol. 29, No. 1. Article 2331819. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2331819>.

45. Chen B. Family Emotional Environment and Psychological Well-Being in Adolescents. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. Article 839. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03093-1>.

46. Doty J. L., Ma X., Gabrielli J., Pierre B. F., Nesbit T. S., LaMontagne L. G., Rabideau C. R. Longitudinal Associations of Perceived Media Parenting with Adolescent Mental Health: Mediation by Social Efficacy and Online Risk. *Journal of Child and Family Studies*. 2025. Vol. 34. P. 1786–1799. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03075-2>.

47. Feng J., Cai P., Guan X., Li X., He L., Fung K.-K., Mai Z. The Mediating Effect of Psychological Resilience between Individual Social Capital and Mental Health in the Post-Pandemic Era: A Cross-Sectional Survey over 300 Family Caregivers of Kindergarten Children in Mainland China. *Social Sciences*. 2024. Vol. 13. Article 122. DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci13020122>.

48. Gercek D. The Foundation Building the Future: Family and the Psychosocial Development of the Child. *International Journal of Multidisciplinary Research and*

Growth Evaluation. 2025. Vol. 6, No. 4. P. 1049–1055. DOI: <https://doi.org/10.54660/IJMRGE.2025.6.4.1049-1055>.

49. Goltsova N. V., Yakovleva Y. V. Prevention of threats to the child's social development in antisocial family. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. 2018. Vol. 43. P. 34–39. DOI: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.07.5>.

50. Ibragimov Kh. I., Saidov A. I. Social-Psychological Problems of Forming the Psychology of a Healthy Lifestyle among Youth. *Science and Innovation*. 2023. Vol. 2, Issue 11. P. 22–26. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10091796>.

51. Kapetanovic S., Skoog T. The Role of the Family's Emotional Climate in the Links between Parent-Adolescent Communication and Adolescent Psychosocial Functioning. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*. 2021. Vol. 49. P. 141–154. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00705-9>.

52. Kurock R., Gruchel N., Bonanati S., Buhl H. M. Family Climate and Social Adaptation of Adolescents in Community Samples: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*. 2022. Vol. 7. P. 551–563. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00189-2>.

53. Mammadova A. E. The role and significance of psychological climate in personality formation. *Габимус*. 2023. Вып. 56. С. 169–173. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.31>.

54. Masrina, Muzayyin A., Muhtadi M. A. The Influence of Mediation Approaches, Social Factors, and Psychological Factors on Family Dispute Resolution at the Ministry of Religious Affairs in West Java. *West Science Interdisciplinary Studies*. 2023. Vol. 1, No. 12. P. 1371–1379.

55. Mirzayeva S. R. Socio-Psychological Mechanisms of the Modern Family Image. *Psychohealth: Scientific Journal of Psychology and Mental Health*. 2025. Vol. 1, No. 2. P. 99–110. DOI: <https://doi.org/10.35912/psychohealth.v1i2.3653>.

56. Morales Almeida P., Nunes C. Family Climate as a Mediator of the Relationship between Stress and Life Satisfaction: A Study with Young University

Students. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, No. 7. Article 559. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs14070559>.

57. Nishanbaeva S. A. Social-Psychological Determinants and Development Mechanisms of Family Life Readiness among Male Students. *Science and Innovation*. 2026. Vol. 5, Issue 2. P. 226–229. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18846706>.

58. Nishanboeva M. New psychological approaches in the family education process. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*. 2025. Vol. 40. P. 29–33.

59. Oimatova D. R. Psychological characteristics of the influence of satisfaction with family life on emotional intelligence. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*. 2023. Vol. 23. P. 21–25.

60. Oimatova D. R. Social-psychological characteristics of emotional relations in child education in the family. *British Journal of Global Ecology and Sustainable Development*. 2023. Vol. 23. P. 6–10.

61. Patsakula I. I. Socio-psychological aspects of parent-child relationship in a situation of cultural and historical changes. *World Applied Sciences Journal*. 2013. Vol. 27. P. 552–556. DOI: [10.5829/idosi.wasj.2013.27.elelc.114](https://doi.org/10.5829/idosi.wasj.2013.27.elelc.114).

62. Roman N. V., Balogun T. V., Butler-Kruger L., Danga S. D., de Lange J. T., Human-Hendricks A., Khaile F. T., October K. R., Olabiyi O. J. Strengthening Family Bonds: A Systematic Review of Factors and Interventions *That Enhance Family Cohesion*. *Social Sciences*. 2025. Vol. 14. Article 371. DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci14060371>.

63. Salamova A. Domestic Violence in a Social-Psychological Context. *The Scientific Heritage*. 2025. No. 174. P. 76–80. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17894196>.

64. Sladkykh I. A., Kozyr O. A. Psychological and Pedagogical Support of Family Interaction in Modern Conditions. *Наукові перспективи*. 2024. № 4 (4). C. 155–167. DOI: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4\(4\)-155-167](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4(4)-155-167).

65. Syzdykova S. M., Omarova A. T., Imanbekova B. I., Lyapbaeva N. I. The Role of Mediation in the Settlement of Family Disputes in Kazakhstan: A Sociological Study. *Journal of Applied Social Science*. 2025. Vol. 19, No. 1. P. 95–114. DOI: <https://doi.org/10.1177/19367244241291813>.
66. Tarcea L. Effective Communication Makes for Optimal Mediation – Part 1. Mediate.com. 2019. URL: <https://mediate.com/effective-communication-makes-for-optimal-mediation-part-1/> (date of access: 08.08.2025).
67. Tarcea L. Effective Communication Makes for Optimal Mediation – Part 2. Mediate.com. 2019. URL: <https://mediate.com/effective-communication-makes-for-optimal-mediation-part-2/> (date of access: 08.08.2025).
68. Vornikov V., Dobryansky Y. Conceptual technologies of social work in modern conditions: “Transfer model” of mediation. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2025. № 2 (70). DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2025.2.8>.
69. Voropai E., Udachina P., Lupenko N. Socio-Psychological Readiness to Create a Family Among Modern Youth. *Proceedings of the International Scientific Conference*. 2021. P. 1–6.
70. Wang H., Liu X. The Relation Between Family Intimacy and Preschoolers’ Social–Emotional Competence: The Mediating Role of Psychological Resilience and the Moderating Role of Family–Preschool Interaction. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 11. Article 1564. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15111564>.
71. Xiaoxiao Yang. The Role of Family Environment in the Psychological Well-Being and Emotional Development of Adolescents in a Cross-Cultural Context. *Journal of Language, Culture and Education*. 2025. Vol. 2, No. 1. P. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.70267/js6abw36>.
72. Xu J. The Influence of Family Environment on Children’s Mental Health. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. 2024. Vol. 45. P. 123–128.
73. Xu Y. The Role of Family Atmosphere in Children’s Psychological Resilience Development in the New Era: Mechanisms and Intervention Strategies. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. 2024. Vol. 45. P. 223–228.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

Максимова Оксана Володимирівна

**Психологічні умови та способи покращення
соціально-психологічного клімату молодії сім'ї /
Psychological conditions and ways to improve the socio-
psychological climate of a young family**

спеціальність: 053- Психологія
освітньо-професійна програма-Психологія перемовин та медіація

Кваліфікаційна робота

ДОДАТКИ

ТЕРНОПІЛЬ– 2026

Форма анкети для онлайн-опитування**«Анкета для дослідження соціально-психологічного клімату молодії сім'ї»*****Шановний(а) респонденте!***

Анкетування проводиться в онлайн-форматі та спрямоване на вивчення особливостей соціально-психологічного клімату молодії сім'ї, психологічних умов його формування та способів покращення. Участь в опитуванні є добровільною та анонімною. Отримані відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового аналізу.

Просимо Вас уважно ознайомитися із запитаннями та обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці.

Блок 1. Загальна інформація***1. Ваша стать:***

- ☐ чоловіча
- ☐ жіноча

2. Ваш вік: _____***3. Тривалість шлюбу:***

- ☐ до 1 року
- ☐ 1–3 роки
- ☐ 3–5 років
- ☐ понад 5 років

4. Чи маєте Ви дітей?

- ☐ так
- ☐ ні

Блок 2. Особливості соціально-психологічного клімату сім'ї***5. Як Ви оцінюєте загальну атмосферу у Вашій сім'ї?***

- ☐ сприятлива
- ☐ переважно сприятлива
- ☐ напружена
- ☐ конфліктна

6. Чи відчуваєте Ви психологічний комфорт у сімейних взаєминах?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні

7. Чи відчуваєте Ви емоційну підтримку з боку партнера?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні

8. Чи є у Вашій сім'ї взаємна довіра?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні

9. Як часто у Вашій сім'ї виникають конфлікти?

- ☐ часто
- ☐ іноколи
- ☐ рідко
- ☐ майже ніколи

10. Чи задоволені Ви характером спілкування у Вашій сім'ї?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні

11. Чи можете Ви відкрито говорити з партнером про свої почуття та переживання?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні

Блок 3. Психологічні умови формування позитивного соціально-психологічного клімату

12. Чи вмієте Ви та Ваш партнер контролювати емоції під час конфлікту?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні

13. Чи присутня у Вашій сім'ї взаємна повага до особистих меж?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні

14. Чи вмієте Ви уважно слухати партнера без перебивання та звинувачень?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні

15. Які психологічні умови, на Вашу думку, найбільше сприяють позитивному клімату сім'ї?

- ☐ довіра
- ☐ емоційна підтримка
- ☐ взаємоповага
- ☐ вміння слухати
- ☐ контроль емоцій
- ☐ готовність до компромісу
- ☐ спільні цінності
- ☐ інше: _____

16. Що, на Вашу думку, найбільше погіршує соціально-психологічний клімат у молодій сім'ї?

- ☐ конфлікти
- ☐ брак спілкування
- ☐ фінансові труднощі
- ☐ ревності
- ☐ емоційна холодність
- ☐ втручання родичів
- ☐ стрес і втома
- ☐ інше: _____

Блок 4. Способи покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї

17. Які способи, на Вашу думку, найбільше сприяють покращенню сімейних взаємин?

- ☐ відкрите спілкування
- ☐ активне слухання
- ☐ емоційна підтримка
- ☐ спільне вирішення проблем
- ☐ психологічне консультування
- ☐ сімейна медіація
- ☐ спільне дозвілля
- ☐ розвиток емпатії

18. Чи вважаєте Ви активне слухання ефективним способом зменшення конфліктів у сім'ї?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні

19. Чи вважаєте Ви медіацію ефективним способом вирішення сімейних конфліктів?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні
- ☐ важко відповісти

20. Які способи покращення соціально-психологічного клімату Ви вважаєте найбільш ефективними для молодії сім'ї?

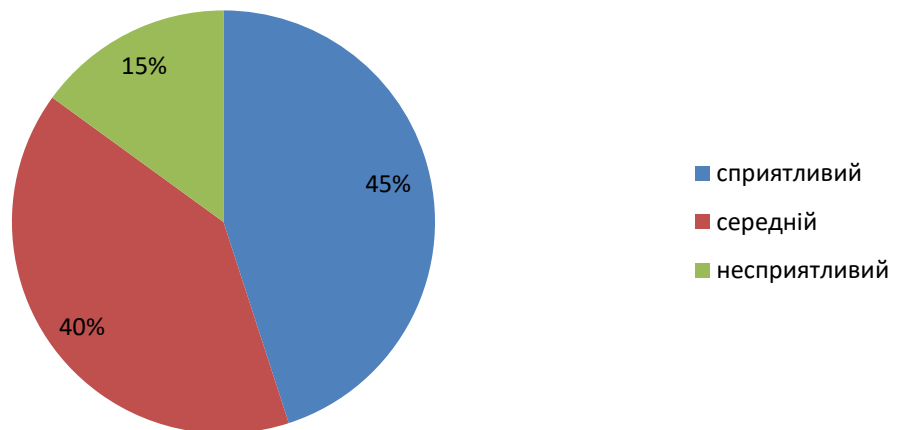
Дякуємо за участь у дослідженні!

Додаток Б

Діаграми та розширені результати емпіричного дослідження

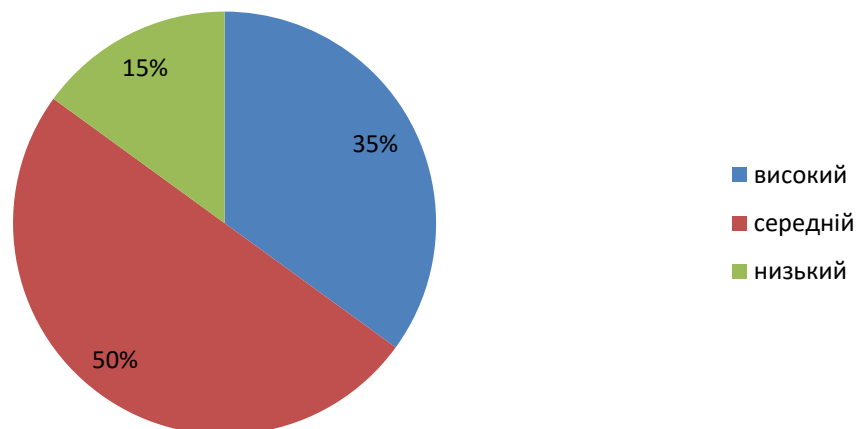
У додатку подано візуалізацію результатів емпіричного дослідження соціально-психологічного клімату молодій сім'ї, а також узагальнені показники психодіагностичного обстеження респондентів.

Рис. Б.1. Рівень соціально-психологічного клімату молодій сім'ї



Діаграма відображає переважання сприятливого та середнього рівнів соціально-психологічного клімату серед досліджуваних молодих сімей.

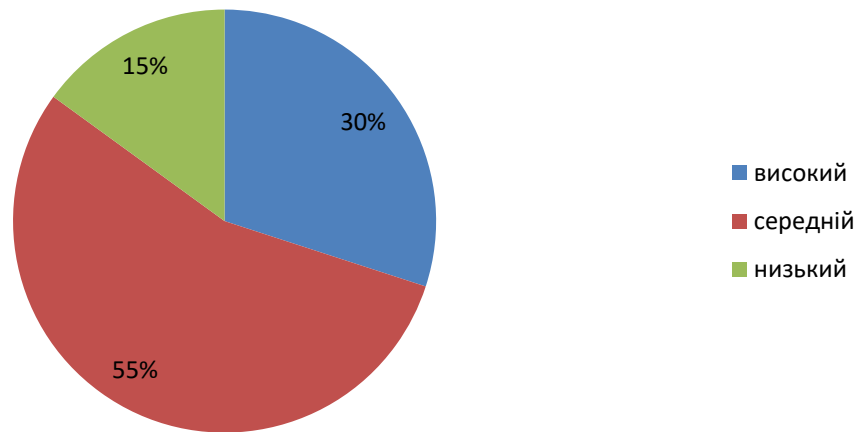
Рис. Б.2. Рівень емпатії респондентів (за методикою В. Бойка)



Результати свідчать про переважання середнього рівня емпатії у більшості респондентів. Високий рівень емпатії позитивно впливає на

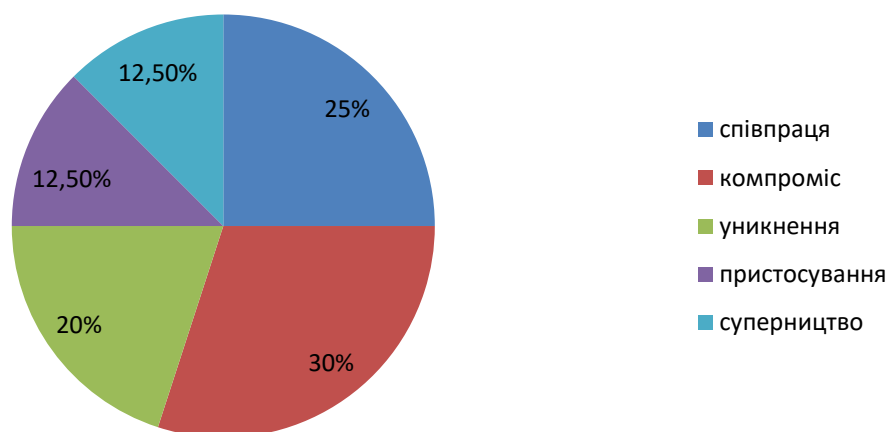
емоційну підтримку, взаєморозуміння та психологічний комфорт у сімейних взаєминах.

Рис. Б.3. Рівень комунікативних здібностей респондентів (за тестом КОС)



Діаграма демонструє, що значна частина молодого подружжя характеризується середнім рівнем розвитку комунікативних здібностей, що може впливати на особливості міжособистісної взаємодії та ефективність вирішення конфліктних ситуацій.

Рис. Б.4. Домінуючі стилі поведінки у конфлікті (за методикою Томаса–Кілмана)



Отримані результати свідчать про переважання конструктивних стратегій поведінки у конфлікті - співпраці та компромісу. Водночас частина респондентів демонструє тенденцію до уникнення або суперництва, що може негативно впливати на соціально-психологічний клімат сім'ї.

Таблиця Б.1
Узагальнені результати дослідження соціально-психологічного
клімату молодії сім'ї

Показник	Високий / сприятливий рівень	Середній рівень	Низький / несприятливий рівень
<i>Соціально- психологічний клімат</i>	45%	40%	15%
<i>Рівень емпатії</i>	35%	50%	15%
<i>Комунікативні здібності</i>	30%	55%	15%

Таблиця Б.2
Домінуючі стилі поведінки у конфлікті

Стиль поведінки	% респондентів
Співпраця	25%
Компроміс	30%
Уникнення	20%
Пристосування	12,5%
Суперництво	12,5%

Узагальнення результатів дослідження

Результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що соціально-психологічний клімат молодії сім'ї значною мірою залежить від особливостей комунікації, рівня емпатії, емоційної взаємодії та способів реагування у конфліктних ситуаціях.

Було визначено, що сприятливий соціально-психологічний клімат формується за умов емоційної підтримки, взаємної довіри, конструктивного спілкування та здатності партнерів до співпраці. Натомість недостатній рівень комунікативної компетентності, емоційне дистанціювання та домінування деструктивних стратегій поведінки у конфлікті можуть негативно впливати на психологічний стан сім'ї та ускладнювати процес сімейної взаємодії.

Отримані результати підтверджують важливість розвитку навичок активного слухання, емоційної саморегуляції, емпатії та використання медіації як способу гармонізації сімейних взаємин і покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї.

Додаток В

Індивідуальні результати респондентів

У додатку подано узагальнені індивідуальні результати психодіагностичного дослідження соціально-психологічного клімату молодії сім'ї. Дані відображають показники рівня соціально-психологічного клімату, емпатії, комунікативних здібностей та домінуючих стилів поведінки у конфлікті.

Таблиця В.1
Індивідуальні результати респондентів

№ респондента	Рівень соціально-психологічного клімату	Рівень емпатії	Рівень комунікативних здібностей	Домінуючий стиль поведінки у конфлікті
1	сприятливий	високий	високий	співпраця
2	середній	середній	середній	компроміс
3	сприятливий	високий	високий	співпраця
4	середній	середній	середній	уникнення
5	несприятливий	низький	низький	суперництво
6	сприятливий	високий	середній	компроміс
7	середній	середній	середній	компроміс
8	сприятливий	високий	високий	співпраця
9	середній	середній	низький	уникнення
10	несприятливий	низький	низький	суперництво
11	сприятливий	високий	високий	співпраця
12	середній	середній	середній	компроміс
13	сприятливий	високий	високий	співпраця
14	середній	середній	середній	уникнення
15	несприятливий	низький	низький	пристосування
16	сприятливий	високий	високий	співпраця
17	середній	середній	середній	компроміс
18	сприятливий	високий	високий	співпраця
19	середній	середній	середній	уникнення
20	несприятливий	низький	низький	суперництво
21	сприятливий	високий	високий	співпраця
22	середній	середній	середній	компроміс
23	сприятливий	високий	високий	співпраця
24	середній	середній	середній	уникнення
25	несприятливий	низький	низький	суперництво
26	сприятливий	високий	високий	співпраця
27	середній	середній	середній	компроміс
28	сприятливий	високий	високий	співпраця
29	середній	середній	середній	уникнення
30	несприятливий	низький	низький	пристосування

№ респондента	Рівень соціально-психологічного клімату	Рівень емпатії	Рівень комунікативних здібностей	Домінуючий стиль поведінки у конфлікті
31	сприятливий	високий	високий	співпраця
32	середній	середній	середній	компроміс
33	сприятливий	високий	високий	співпраця
34	середній	середній	середній	уникнення
35	несприятливий	низький	низький	суперництво
36	сприятливий	високий	високий	співпраця
37	середній	середній	середній	компроміс
38	сприятливий	високий	високий	співпраця
39	середній	середній	середній	уникнення
40	сприятливий	високий	високий	компроміс

Узагальнення індивідуальних результатів

Аналіз індивідуальних результатів дослідження дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем соціально-психологічного клімату молодії сім'ї, емпатією, комунікативними здібностями та стилями поведінки у конфліктних ситуаціях.

Було визначено, що респонденти зі сприятливим соціально-психологічним кліматом переважно характеризуються високим рівнем емпатії, розвиненими комунікативними здібностями та використанням конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, зокрема співпраці та компромісу.

Натомість несприятливий психологічний клімат частіше спостерігається у респондентів із низьким рівнем емпатії, недостатньо розвиненими комунікативними навичками та домінуванням деструктивних стилів поведінки у конфлікті, таких як суперництво або уникнення.

Отримані результати підтверджують важливість розвитку конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції, емпатії та медіації як способів покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї.

Практичні рекомендації щодо покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї

Практичні рекомендації спрямовані на покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї, розвиток конструктивної комунікації, емоційної підтримки, конфліктологічної компетентності та гармонізацію подружніх взаємин.

1. Рекомендації щодо розвитку конструктивної комунікації

1.1. Розвиток навичок активного слухання

Активне слухання сприяє покращенню взаєморозуміння між партнерами та зниженню рівня конфліктності у сімейних взаєминах. Під час спілкування важливо:

- уважно вислуховувати партнера;
- не перебивати співрозмовника;
- уточнювати зміст сказаного;
- демонструвати зацікавленість у переживаннях партнера;
- уникати знецінення емоцій іншої людини.

1.2. Використання «Я-повідомлень»

У конфліктних ситуаціях доцільно використовувати «Я-повідомлення», які дозволяють конструктивно висловлювати власні переживання без агресії та звинувачень.

Наприклад:

- замість «Ти мене не розумієш» - «Я почуваюся не почутим(ою)»;
- замість «Ти ніколи не допомагаєш» - «Мені важко справлятися без підтримки».

Подібний спосіб комунікації сприяє зниженню психологічної напруги та формуванню більш конструктивного діалогу.

2. Рекомендації щодо емоційної взаємодії

2.1. Розвиток емоційної підтримки

Емоційна підтримка є важливою психологічною умовою сприятливого соціально-психологічного клімату сім'ї. Подружжю рекомендується:

- відкрито говорити про власні переживання;
- виявляти емоційну підтримку та турботу;
- уникати емоційного ігнорування партнера;
- підтримувати атмосферу довіри та психологічної безпеки.

2.2. Формування навичок емоційної саморегуляції

Під час конфліктних ситуацій важливо контролювати емоційні реакції та уникати імпульсивної поведінки. Для цього доцільно:

- використовувати техніки самозаспокоєння;
- робити паузу перед емоційним реагуванням;
- уникати агресивних висловлювань;
- навчатися конструктивного вираження емоцій.

3. Рекомендації щодо вирішення конфліктів

3.1. Використання конструктивних стратегій поведінки у конфлікті

Для покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї доцільно орієнтуватися на співпрацю та компроміс як найбільш конструктивні стилі поведінки у конфлікті.

Партнерам рекомендується:

- спільно шукати способи вирішення проблем;
- враховувати потреби один одного;
- уникати домінування та психологічного тиску;
- не переносити минулі образи у поточний конфлікт.

3.2. Профілактика деструктивної конфліктної взаємодії

З метою попередження загострення конфліктів важливо:

- уникати приниження та образ;
- не використовувати маніпуляції;
- не ігнорувати переживання партнера;
- своєчасно обговорювати проблемні ситуації.

4. Використання медіації як способу гармонізації сімейних взаємин

Сімейна медіація є ефективним способом конструктивного врегулювання конфліктів та покращення соціально-психологічного клімату молодії сім'ї.

Медіація сприяє:

- розвитку конструктивного діалогу;
 - зниженню емоційної напруги;
 - формуванню взаєморозуміння;
 - покращенню комунікації між партнерами;
 - пошуку спільного рішення конфліктної ситуації.
-
- Звернення до сімейного медіатора доцільне у випадках:
 - тривалих конфліктів;
 - труднощів у спілкуванні;
 - емоційного дистанціювання;

- непорозумінь щодо розподілу обов'язків;
- складнощів у прийнятті спільних рішень.

5. Психологічні вправи для покращення сімейної взаємодії

Вправа «Активне слухання»

Мета: розвиток навичок конструктивного спілкування.

Один із партнерів протягом 3–5 хвилин розповідає про власні переживання або проблеми, інший уважно слухає, не перебиваючи. Після цього слухач коротко переказує зміст почутого та емоційний стан партнера.

Вправа «Сімейний діалог»

Мета: розвиток навичок відкритого спілкування.

Подружжю пропонується щодня виділяти 15–20 хвилин для спокійного обговорення подій дня, власних переживань та емоцій без критики та звинувачень.

Вправа «Позитивний зворотний зв'язок»

Мета: покращення емоційного клімату сім'ї.

Партнери щодня висловлюють один одному слова підтримки, вдячності або позитивної оцінки дій партнера.

Узагальнення практичних рекомендацій

Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток конструктивної комунікації, емоційної підтримки, емпатії, конфліктологічної компетентності та психологічної стійкості молодій сім'ї. Їх використання сприяє гармонізації подружніх взаємин, покращенню соціально-психологічного клімату родини та профілактиці деструктивних конфліктів.

Додаток Д

Міні-програма психологічного тренінгу з покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї

Міні-програма психологічного тренінгу спрямована на розвиток конструктивної комунікації, емоційної взаємодії, емпатії, конфліктологічної компетентності та психологічної стійкості молодого подружжя з метою покращення соціально-психологічного клімату сім'ї.

Програма може використовуватися у практиці сімейного психологічного консультування, діяльності психологічних служб, центрів сімейної підтримки, соціальних служб та у роботі сімейних медіаторів.

Загальна характеристика програми

Показник	Характеристика
<i>Цільова аудиторія</i>	молоді подружні пари
<i>Тривалість програми</i>	5 занять
<i>Тривалість одного заняття</i>	60–90 хвилин
<i>Форма роботи</i>	тренінг, групова або парна робота
<i>Основні методи</i>	бесіда, мінілекція, психологічні вправи, обговорення, рефлексія
<i>Очікуваний результат</i>	покращення комунікації, зниження конфліктності, розвиток емоційної підтримки та взаєморозуміння

Тематичний план програми

№ заняття	Тема заняття	Тема заняття
1	Соціально-психологічний клімат молодій сім'ї	Усвідомлення значення сімейного клімату для стабільності подружніх взаємин
2	Конструктивна комунікація у молодій сім'ї	Розвиток навичок відкритого спілкування та активного слухання
3	Емоційна підтримка та емпатія у подружніх взаєминах	Формування здатності до емоційної підтримки, співпереживання та розуміння партнера
4	Конфлікти у молодій сім'ї та способи їх конструктивного вирішення	Розвиток конфліктологічної компетентності та навичок саморегуляції
5	Медіація як спосіб гармонізації сімейної взаємодії	Ознайомлення з основами сімейної медіації та формування навичок діалогу

Заняття 1. Соціально-психологічний клімат молодії сім'ї

Мета: сформувати у подружжя розуміння значення соціально-психологічного клімату для стабільності сімейних взаємин, психологічного благополуччя та емоційної близькості.

Завдання заняття:

- ознайомити учасників із поняттям соціально-психологічного клімату сім'ї;
- визначити ознаки сприятливого та несприятливого сімейного клімату;
- сприяти усвідомленню власного внеску кожного партнера у формування психологічної атмосфери родини.

Структура заняття:

1. Вступна бесіда «Що таке психологічний клімат сім'ї?»

Учасникам пропонується обговорити, які ознаки характеризують сприятливу атмосферу у сім'ї. Акцент робиться на довірі, підтримці, відкритості, взаємоповазі, емоційній безпеці та готовності до співпраці.

2. Вправа «Моя сімейна атмосфера»

Кожному з партнерів пропонується описати трьома словами атмосферу у власній сім'ї. Після цього проводиться обговорення: які слова збігаються, які відрізняються, що це може означати для подружньої взаємодії.

3. Мінілекція «Складові соціально-психологічного клімату молодії сім'ї»

Розглядаються основні складові сімейного клімату: емоційна, комунікативна, поведінкова, ціннісна та соціальна.

4. Рефлексія заняття

Учасники відповідають на запитання:

- що я зрозумів / зрозуміла про атмосферу у своїй сім'ї?
- що я можу зробити для її покращення?

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють значення соціально-психологічного клімату та власну роль у його формуванні.

Заняття 2. Конструктивна комунікація у молодій сім'ї

Мета: розвинути навички відкритого спілкування, активного слухання та конструктивного висловлення власних потреб.

Завдання заняття:

- сформувати розуміння ролі комунікації у сімейному кліматі;
- навчити учасників використовувати активне слухання;
- розвинути навички «Я-повідомлень»;
- знизити рівень комунікативної агресії у взаємодії.

Структура заняття:

1. Мінілекція «Комунікація як основа сімейного клімату»

Обговорюється роль вербальної та невербальної комунікації, активного слухання, відкритості та доброзичливості у подружніх взаєминах.

2. Вправа «Активне слухання»

Один партнер протягом 3–5 хвилин розповідає про ситуацію, яка його хвилює. Другий партнер має слухати без перебивання, після чого коротко переказати зміст почутого та назвати емоції, які, на його думку, переживав співрозмовник.

3. Вправа «Я-повідомлення»

Учасникам пропонується переформулювати звинувачувальні висловлювання у конструктивні.

Наприклад:

«Ти мене не слухаєш» → «Я почуваюся непочутою / непочутим, коли мої слова залишаються без уваги».

«Ти ніколи не допомагаєш» → «Мені важливо відчувати підтримку у побутових справах».

4. Обговорення результатів вправ

Учасники аналізують, як змінюється емоційне сприйняття висловлювання, коли воно подається без звинувачень.

5. Рефлексія заняття

Запитання для обговорення:

- що було найскладнішим у слуханні партнера?
- які висловлювання допомагають зменшити напругу?

Очікуваний результат: учасники засвоюють навички активного слухання та конструктивного висловлення власних потреб.

Заняття 3. Емоційна підтримка та емпатія у подружніх взаєминах

Мета: розвинути здатність до емпатії, емоційної підтримки та розуміння психологічного стану партнера.

Завдання заняття:

- сформулювати уявлення про роль емпатії у сімейному житті;
- розвинути навички емоційної підтримки;
- навчити учасників розпізнавати емоційні потреби партнера;
- сприяти зміцненню емоційної близькості між подружжям.

Структура заняття:

1. Мінілекція «Емпатія як умова гармонійних сімейних взаємин»

Розглядається значення емпатії, співпереживання, емоційної чутливості та підтримки у формуванні позитивного соціально-психологічного клімату сім'ї.

2. Вправа «Емоційний перекладач»

Учасникам пропонується визначити, яка потреба може стояти за певною емоцією партнера.

Наприклад:

- роздратування може свідчити про втому або потребу у підтримці;
- мовчання може бути ознакою образи або потреби у спокої;
- тривожність може вказувати на потребу в безпеці.

3. Вправа «Підтримувальна фраза»

Учасники тренуються формулювати фрази підтримки.

Наприклад:

- «Я бачу, що тобі зараз важко».
- «Я готовий / готова тебе вислухати».
- «Мені важливо зрозуміти, що ти відчуваєш».

4. Парне обговорення «Що для мене є підтримкою?»

Кожен партнер розповідає, які форми підтримки для нього є найбільш значущими: слова, допомога, час разом, дотик, спільне вирішення проблем тощо.

5. Рефлексія заняття

Учасники відповідають на запитання:

- які способи підтримки є важливими для мене?
- що я можу частіше робити для партнера?

Очікуваний результат: учасники краще усвідомлюють емоційні потреби одне одного та засвоюють способи підтримувальної взаємодії.

Заняття 4. Конфлікти у молодій сім'ї та способи їх конструктивного вирішення

Мета: сформувати навички конструктивного вирішення конфліктів, емоційної саморегуляції та пошуку компромісних рішень.

Завдання заняття:

- розкрити природу сімейного конфлікту;
- навчити учасників розрізняти конструктивні та деструктивні стратегії поведінки;
- розвинути навички самоконтролю у конфліктних ситуаціях;
- сформувати вміння шукати спільне рішення.

Структура заняття:

1. Мінілекція «Конфлікт як частина сімейної взаємодії»

Пояснюється, що конфлікт не завжди є руйнівним явищем. За умови конструктивного вирішення він може сприяти кращому розумінню потреб партнера та розвитку взаємин.

2. Вправа «Позиція — інтерес — потреба»

Учасникам пропонується проаналізувати конфліктну ситуацію за схемою:

- позиція: що я вимагаю?
- інтерес: чому це для мене важливо?
- потреба: яка психологічна потреба стоїть за моєю позицією?

3. Вправа «Пауза перед реакцією»

Учасники вчаться використовувати коротку паузу перед відповіддю у конфліктній ситуації. Обговорюється, як пауза допомагає знизити імпульсивність та уникнути агресивних висловлювань.

4. Рольова вправа «Конструктивний конфлікт»

Учасникам пропонується змодельовати типову сімейну суперечність, наприклад розподіл побутових обов'язків або фінансові витрати, і знайти рішення через діалог, активне слухання та компроміс.

5. Рефлексія заняття

Запитання для обговорення:

- які стратегії поведінки у конфлікті я використовую найчастіше?
- що допомагає мені зменшити напругу під час суперечки?

Очікуваний результат: учасники засвоюють конструктивні способи реагування на конфліктні ситуації та навички спільного пошуку рішень.

Заняття 5. Медіація як спосіб гармонізації сімейної взаємодії

Мета: ознайомити учасників з основами сімейної медіації та сформувати уявлення про медіацію як спосіб покращення соціально-психологічного клімату молоді сім'ї.

Завдання заняття:

- ознайомити учасників із сутністю сімейної медіації;
- розкрити принципи добровільності, конфіденційності, нейтральності та рівності сторін;
- сформувати уявлення про роль медіатора;
- показати можливості медіації у вирішенні сімейних конфліктів.

Структура заняття:

1. Мінілекція «Що таке сімейна медіація?»

Учасникам пояснюється, що медіація є добровільною процедурою врегулювання конфлікту за участю нейтрального посередника, який допомагає сторонам налагодити діалог і знайти взаємоприйнятне рішення.

2. Обговорення «Коли сім'ї може бути потрібна медіація?»

Розглядаються ситуації, у яких медіація може бути корисною:

- тривалі конфлікти;
- труднощі у спілкуванні;
- розподіл сімейних обов'язків;
- фінансові суперечки;
- втручання родичів;
- емоційне дистанціювання.

3. Вправа «Від позицій до інтересів»

Учасникам пропонується на прикладі сімейної суперечки визначити:

- позиції сторін;
- справжні інтереси;
- можливі спільні рішення.

4. Вправа «Медіаційний діалог»

Учасники моделюють короткий діалог за правилами медіації:

- говорити по черзі;
- не перебивати;
- формулювати потреби без звинувачень;
- шукати рішення, прийнятне для обох сторін.

5. Підсумкова рефлексія програми

Учасники обговорюють:

- які навички були найбільш корисними;
- що можна застосувати у власній сім'ї;

- які зміни у спілкуванні є найбільш важливими.

Очікуваний результат: учасники отримують базове уявлення про сімейну медіацію та її можливості у покращенні соціально-психологічного клімату молоді сім'ї.

Очікувані результати реалізації програми

Реалізація міні-програми психологічного тренінгу сприятиме:

- розвитку конструктивної комунікації між партнерами;
- формуванню навичок активного слухання;
- підвищенню рівня емоційної підтримки;
- розвитку емпатії та взаєморозуміння;
- зниженню рівня конфліктності;
- формуванню навичок емоційної саморегуляції;
- розвитку конфліктологічної компетентності;
- ознайомленню з можливостями сімейної медіації;
- покращенню соціально-психологічного клімату молоді сім'ї.

Узагальнення

Запропонована міні-програма психологічного тренінгу має прикладне значення та може бути використана як профілактичний і корекційно-розвивальний інструмент у роботі з молодими сім'ями. Її зміст спрямований на розвиток тих психологічних умов, які забезпечують позитивний соціально-психологічний клімат сім'ї: довіри, емоційної підтримки, відкритої комунікації, емпатії, саморегуляції, здатності до компромісу та конструктивного вирішення конфліктів.