

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

МІШЕДЧЕНКО Яна Віталіївна

Медіаційна культура як чинник підтримки емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансового напруження / Mediation Culture as a Factor in Supporting Family Emotional Stability under Conditions of Financial Strain

спеціальність: 053 - Психологія
освітньо-професійна програма - Психологія
Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПС-42
Я. В. Міshedченко

Науковий керівник:
д. філософії, А. В. Антошків

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
“ ____ ” _____ 2026 р.
Завідувач кафедри
_____ **А. Н. Гірняк**

ТЕРНОПІЛЬ - 2026

АНОТАЦІЯ

Мішеченко Я. В. Медіаційна культура як чинник підтримки емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансового напруження. - Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 «Психологія», освітньо-професійна програма «Психологія». Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2026.

У роботі розглянуто теоретичні основи дослідження емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансового напруження. Проаналізовано результати емпіричного дослідження особливостей переживання фінансового напруження, рівня емоційної стабільності сім'ї та зв'язку між медіаційною культурою і здатністю сім'ї конструктивно долати напружені ситуації. Запропоновано медіаційні практики підтримки емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансового напруження.

ANNOTATION

Mishchedchenko Ya. V. Mediation Culture as a Factor in Supporting Family Emotional Stability under Conditions of Financial Strain. - Manuscript.

Thesis for the Bachelor's degree in specialty 053 "Psychology", educational and professional program "Psychology". West Ukrainian National University, Ternopil, 2026.

The thesis examines the theoretical foundations of family emotional stability under conditions of financial strain. The results of an empirical study on the experience of financial strain, the level of family emotional stability, and the relationship between mediation culture and the family's ability to constructively overcome stressful situations are analyzed. Mediation practices aimed at supporting family emotional stability under conditions of financial strain are proposed.

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах війни, питання фінансових труднощів набуває особливого значення. Фактори появи можуть бути різні: втрата роботи або джерел доходу, вимушене переселення та пов'язані з цим витрати, руйнування житла та майна, зростання цін на товари та послуги тощо.

Попередній аналіз даних, отриманих у ході дослідження, демонструє, що значна частина респондентів часто стикається з відчуттям фінансової напруги. Фінансові труднощі не лише впливають на рівень забезпечення сім'ї, а й можуть відбиватися на психологічному стані її членів, якості міжособистісних стосунків та загальному функціонуванні сімейної системи, створюючи потенційні умови для виникнення конфліктів.

Важливим ресурсом підтримки сім'ї в таких умовах може виступати медіаційна культура. Вона сприяє конструктивному опрацюванню конфліктів, використовуючи емпатію та взаєморозуміння, техніки саморегуляції, запобігаючи ескалації, що, в свою чергу, позитивно впливає на емоційну стабільність сімейної системи, навіть за наявності фінансових труднощів.

В теперішніх умовах достатньо уваги приділяється питанням фінансового стресу та сімейним конфліктам, але питання ролі медіаційної культури в збереженні емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансового напруження залишається недостатньо вивченим, що зумовлює необхідність подальших досліджень.

Мета дослідження- теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі медіаційної культури як чинника підтримки емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансового напруження.

Досягненню мети сприяло вирішення наступних **завдань**:

1. проаналізувати теоретичні основи дослідження емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансового напруження;
2. розкрити поняття «фінансового напруження» та його впливу на сімейну систему;

3. дослідити питання емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансового напруження;
4. розкрити поняття «медіаційної культури» та її впливу на стабілізацію сімейних взаємин;
5. дослідити особливості переживання фінансового напруження та емоційної стабільності сім'ї;
6. проаналізувати зв'язок між медіаційною культурою та емоційною стабільністю сім'ї;
7. описати медіаційні практики підтримки емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансового напруження.

Об'єктом дослідження є сімейна система в умовах фінансового напруження.

Предметом дослідження є медіаційна культура як чинник підтримки емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансового напруження.

Методи дослідження. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення наукової літератури. Емпіричні методи включали використання авторського опитувальника «Опитувальник для дослідження фінансового напруження, показників медіаційної культури та емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансових труднощів». Для обробки отриманих емпіричних даних використовувалися методи описової статистики та кореляційного аналізу.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених, присвячені проблемам фінансового напруження, емоційної стабільності сім'ї, резильєнтності та медіаційної культури. Вагоме значення для дослідження мали положення моделі сімейного стресу Р. Гілла, біопсихосоціального підходу Дж. Енгеля, концепції сімейної резильєнтності Ф. Уолш та Е. Мастен, транзактного аналізу Е. Берна, а також наукові праці українських учених Т. Титаренко, А. Фурмана, А. Гірняка та інших дослідників, присвячені проблемам психологічного благополуччя, життєстійкості та міжособистісної взаємодії.

Практична значущість. Матеріали бакалаврської роботи можуть бути використані для створення спеціальних тренінгів, інтерактивних курсів, психологічних практикумів для сімей, які хочуть покращити взаєностосунки. Також матеріали можуть бути використані для створення цифрового психопросвітницького контенту, спрямованих на популяризацію медіаційних навичок серед молоді, а також в розробці унікального мобільного додатку або інтерактивного онлайн-бота з алгоритмами самомедіації.

Апробація результатів наукового дослідження здійснювалася шляхом участі у Міжнародній науково-практичній конференції «Медіація та університети 2.0» (м. Львів), на якій було представлено результати дослідження, пов'язані з проблематикою роботи.

Публікації. За тематикою дослідження опубліковано дві наукові праці: «Медіація як інструмент формування культури діалогу в родині», опублікованій у збірнику тез Міжнародної науково-практичної конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації» (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 7 листопада 2025 р.), та «Медіація як інструмент подолання конфліктів у сім'ї», представленої на Міжнародній науково-практичній конференції «Медіація та університети 2.0» (м. Львів, 14 листопада 2025 р.).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ СІМ'Ї В УМОВАХ ФІНАНСОВОГО НАПРУЖЕННЯ

1.1. Фінансове напруження як психологічний чинник сімейного стресу

Фінансове напруження - це стан, що характеризується обмеженістю матеріальних ресурсів, яка ускладнює або унеможлиблює задоволення базових життєвих потреб [41]. Наслідком фінансового напруження є переживання фінансового стресу.

Фінансовий стрес є особливим типом психологічного напруження, який виникає внаслідок взаємодії людини з економічним середовищем і впливає на процес ухвалення фінансових рішень [18]. Інакше кажучи, фінансове напруження це об'єктивний стан, коли бракує ресурсів, а фінансовий стрес це суб'єктивна реакція на ситуацію, коли людина оцінює свої матеріальні ресурси як недостатні для задоволення потреб або подолання фінансових труднощів, що спричиняє внутрішнє напруження та переживання.

Основними причинами фінансового стресу є: нестабільність доходів; боргові зобов'язання; ризик втрати роботи; інфляція та економічна нестабільність. [18]. Ці чинники не існують окремо. Вони можуть формувати ланцюги причинно-наслідкових зв'язків. До прикладу, нестабільність доходів може призводити до накопичення боргів, ризик втратити роботу, в свою чергу, може загострювати ситуацію, адже посилюється відчуття фінансової нестабільності. Водночас процеси інфляції знижують реальну купівельну спроможність і це може ще більше посилювати фінансову вразливість.

Механізм впливу цих факторів на психіку полягає в хронічному напруженні. Постійні переживання з приводу фінансових питань підтримують стабільно високий рівень тривоги, може відбуватись зниження відчуття контролю над власним життям тощо. В результаті постійного перебування в

напруженому стані - психіка виснажується, що може проявлятися в порушенні режиму сну, зниженні працездатності, погіршенні якості міжособистісної взаємодії тощо.

В контексті сімейної системи фінансовий стрес може проявлятися в формі дестабілізації сімейних взаємин. Він може призводити до взаємних претензій, конфліктів щодо відповідальності за фінансову стабільність, розподілу коштів тощо. Такі умови всередині сім'ї неодмінно посилюють індивідуальний стрес кожного з її членів.

Фінансове напруження в сьогоdnішніх умовах є одним із основних факторів погіршення сімейних взаємин та зростання психологічного напруження. Соціально-економічна нестабільність, зниження рівня доходів та невизначеність майбутнього, зокрема й та, що пов'язана із війною, підвищують рівень стресу населення, що, в результаті, відображається на емоційному кліматі в кожній окремій сім'ї.

За даними дослідження компанії GradusResearch в березні 2024 року, фінансові труднощі є одним із основних чинників стресу для українців: 41% респондентів зазначають, що відчувають стрес або сильну знервованість у зв'язку з економічною нестабільністю [1]. Дані свідчать про високий рівень психологічної напруги, яка може мати свій вихід в міжособистісних конфліктах в межах сім'ї.

Додатковим підтвердженням впливу фінансових факторів на стабільність сімейних відносин є статистичні дані Міністерства юстиції України, відповідно до яких, у 2024 році кількість зареєстрованих розлучень зросла на 42,2% порівняно з 2023 роком [2]. Такі показники можуть свідчити про зростання кризових явищ у сімейному середовищі, зокрема під впливом фінансового напруження.

На підставі наведених досліджень, можна стверджувати, що фінансові труднощі в умовах сьогодення виступають потужним фактором дестабілізації психологічного стану населення та функціонування сім'ї. Наслідком економічної нестабільності може бути хронічно високий рівень стресу, що, в

свою чергу, негативно впливає на міжособистісні стосунки, знижуючи якість взаємодії між членами родини.

До групи підвищеного ризику виникнення значного стресу, пов'язаного з фінансовими труднощами, належать багатодітні сім'ї, саодинокі батьки, родини, в яких один із батьків втратив працездатність через хворобу, а також випускники інтернатів і представники малозабезпечених сімей [3]. Такі категорії населення часто потребують додаткової підтримки, адже фінансові труднощі можуть суттєво ускладнювати виконання батьківських обов'язків.

Водночас, важливо зазначити, що сім'я - це ключове середовище формування поведінки особистості, в тому числі - і фінансової. У дослідженнях, присвячених впливу міжособистісної взаємодії в батьківській сім'ї на формування економічної (О. Дейнека, М. Семенов, А. Фенько, О. Козлова), фінансової поведінки молоді (О. Чигир), підкреслюється, що сім'я транслює дитині притаманні саме цій сім'ї переконання, сценарії та атиitudи, які дитина екстраполює на подальший контекст свого соціального життя[4]. Тому батькам важливо транслювати своїм дітям екологічні сценарії взаємодії з фінансами, щоб попередити нездорове ставлення своїх дітей до грошей.

В ході дослідження, описаного в журналі «BMC PublicHealth» було виявлено значний зв'язок між фінансовим благополуччям та батьківським стресом, що підкреслює глибокий вплив економічної нестабільності на психічне здоров'я [5]. Ще одне дослідження, проведене в Іспанії, показало, що підвищений рівень безробіття, може призвести до різкого погіршення проблем психічного здоров'я. Фраскільо та ін. (2016) визначили кілька вразливих груп під час економічних спадів, включаючи тих, хто має борги, осіб з попередніми психічними розладами та батьків, які особливо чутливі до економічних коливань. Було показано, що раптова втрата доходу безпосередньо впливає на психічне здоров'я, призводячи до посилення стресу, тривоги та депресії [5].

Крім того, узагальнені результати емпіричних досліджень свідчать про те, що економічні проблеми та фінансова напруга є одними з найсильніших

предикторів емоційного неблагополуччя. Для ілюстрації, 67,16% досліджень повідомили, що економічні проблеми, такі як фінансові занепокоєння, стрес через відсутність відчуття фінансової безпеки та занепокоєння щодо майбутнього економічного сценарію, мали значний зв'язок з такими наслідками як підвищена тривожність та навіть депресія [6]. Щораз більша кількість доказів підтверджує те, що фінансові труднощі відіграють значну роль у психічному здоров'ї.

Звіт Дослідницького центру П'ю (2021) показує, що занепокоєння щодо особистого здоров'я та фінансової безпеки пов'язані з вищим рівнем психологічного дистресу. Це тривожна тенденція, враховуючи, що психологічний дистрес пов'язаний з кількома несприятливими наслідками для здоров'я, такими як емоційне виснаження, зниження імунної відповіді, серцеві захворювання та підвищення смертності [7].

Узагальнюючи наведені дослідження можна сказати, що фінансове благополуччя є важливою складовою загального добробуту сім'ї та окремих її членів. Помічено двосторонній зв'язок: з одного боку, сім'я є середовищем формування фінансової поведінки та установок особистості, а з іншого боку фінансова нестабільність прямо впливає на психічний стан, що може проявлятися в підвищеному рівні тривожності, стресу та можливого ризику депресивних проявів. Наслідки фінансового напруження не обмежуються індивідуальним рівнем, а поширюються на систему сімейних взаємин, що може проявлятися в збільшенні конфліктів, зниженні рівня підтримки та взаєморозуміння між членами сім'ї.

Це можна пояснити, ґрунтуючись на моделі «діатез-стрес», яка вказує на те, що психологічні розлади розвиваються внаслідок взаємодії внутрішньої вразливості (діатезу) та зовнішніх стресових чинників. Людина може мати схильність до певного розладу, але саме поєднання цієї вразливості та несприятливих життєвих подій і стає причиною його прояву. Термін «діатез» походить від грецького слова, що означає «схильність» («diathesis»). У

контексті моделі діатез-стрес ця схильність є фактором, який підвищує ймовірність розвитку розладу у людини після стресової події в житті [10].

Фінансове напруження, як чинник сімейного стресу, може провокувати низку конфліктів у сім'ї. Наслідки конфліктів включають емоційне виснаження, порушення комунікації, зниження самооцінки та негативний вплив на дітей, які можуть переймати деструктивні моделі поведінки [8]. В таких випадках дуже важливим є мінімізувати негативний вплив конфліктів на дитину.

Під час конфлікту між батьками, в дітей можуть виникати такі потреби, як:

- знати та розуміти, що відбувається,
- потреба в підтримці, любові та прийнятті,
- потреба поділитись своїми почуттями, страхами та тим, що для дитини важливо,
- потреба бути вислуханими та почутими [9].

Ігнорування основних потреб дитини може спричинити у неї розвиток почуття небезпеки, покинутості, провини та емоційної нестабільності, що в подальшому позначається на її стосунках з іншими людьми..

Відповідно, фінансове напруження і сімейні конфлікти впливають не тільки на дітей, а й на самих дорослих, провокуючи різноманітні наслідки - від хвилювання до порушень функціонування організму.

Класичні моделі сімейного стресу слугують важливим теоретичним підґрунтям для аналізу впливу фінансового напруження на сімейну систему. Однією з найбільш відомих є модель сімейного стресу АВС-Х, запропонована Р. Гіллом. Дана модель використовується для аналізу стресу та способів його подолання в сім'ях. Модель складається з (А) стресогенної події, (В) ресурсів, доступних сім'ї, (С) сприйняття сім'єю стресогенної події та (Х) ймовірності виникнення кризи. Змінні В та С визначають, чи призведе стресова подія (А) до кризи [42].

В контексті впливу фінансового напруження на сім'ю, складові розглядаються як: А - стресогенна подія у формі фінансового напруження, що

може супроводжуватись втратою доходів, борговими зобов'язаннями. В-ресурси сім'ї, такі, як: рівень підтримки, якість комунікації, фінансова ситуація, копінг-стратегії тощо. С- сприйняття сім'єю ситуації- адекватне, або катастрофічне. Х - результат взаємодії змінних В та С, що виражається або у вигляді сімейної кризи, або у формі адаптації сімейної системи до стресової ситуації.

Модель ABC-X була вдосконалена шляхом включення додаткових факторів, таких як соціальний контекст сім'ї, та в результаті подальших досліджень розвинулася у подвійну модель ABC-X. Подвійна модель ABC-X розглядає процеси подолання наслідків кризи, які визначають, чи зможе сім'я адаптуватися до кризи. Вона включає (aA) накопичення додаткових стресогенних факторів та початкову кризу[42]. У межах впливу фінансового напруження на сім'ю, в реаліях сьогодення, це може бути: війна, втрата роботи, вимушений переїзд тощо. До складової (bB) належать крім наявних ресурсів також ресурси, розроблені для подолання кризи. До складової (cC) відноситься не лише сприйняття сім'єю конкретної кризи, а й додаткових стресогенних факторів та наявних ресурсів [42].

Результатом взаємодії змінних (xX), як і в початковій моделі- є адаптація або дезадаптація сім'ї до кризи.

Ця модель ілюструє процес виникнення стресу, який може бути викликаний не тільки окремою подією, але й поступовим накопиченням стресових факторів з часом.

Кожна людина реагує на стрес індивідуально. Спираючись на Біопсихосоціальну модель, вперше запропоновану Дж. Енгелем у 1977 році [11], розглянемо чому люди реагують на фінансове напруження по різному. Як зазначав наш викладач В. І. Пришляк, спираючись на цю модель, можна пояснити будь-який феномен людської психіки, оскільки вона охоплює взаємодію всіх ключових сфер функціонування людини.

Біологічний компонент - це реакції нашого організму: робота нервової системи, гормонів, фізична реакція на стрес [12]. До прикладу, людина

дізнається, що може втратити роботу. У відповідь - організм активується: підвищується концентрація, людина починає активно шукати нові варіанти роботи. Але біологічний компонент, як і будь-який інший, може зіграти і в негативну сторону. До прикладу, людина дізнається про ризик втрати роботи, а у відповідь організм запускає сильну стресову реакцію. У людини зростає рівень тривожності, знижується здатність зосереджуватися, а також можуть проявлятися соматичні симптоми. Серед них найчастіше спостерігаються пришвидшене серцебиття, тремтіння рук, порушення роботи шлунково-кишкового тракту та інші. У такому стані людині стає складніше зосередитися на пошуку рішень проблеми, вона може відчувати паніку, розгубленість діяти не подумавши або навпаки намагатись взагалі уникати проблеми.

Психологічний компонент - це те, як людина мислить, реагує на події та контролює свої емоції [12]. Наприклад: у сім'ї виникли фінансові труднощі. Емоційно стабільна людина не починає кричати або звинувачувати інших, а думає про те, як зменшити витрати, або знайти додатковий дохід. Тобто людина шукає вихід із ситуації яка склалася.

Соціальний компонент охоплює аспекти соціального середовища, зокрема внутрішньосімейні взаємини, рівень підтримки з боку близьких людей та загальну життєву ситуацію. Ці складові впливають на становлення стратегій реакцій на стрес у дітей в процесі дорослішання, а також значно впливають на спроможність людини зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях.

Відтак, застосовуючи біопсихосоціальну модель до аналізу фінансового стресу в сім'ї дозволяє розглянути його комплексно- враховуючи біологічний, соціальний та психологічний компоненти кожного члена сім'ї. Підбиваючи підсумки, це означає, що одне й те ж саме фінансове становище може призводити до різних наслідків для сімейної системи. Ефективність адаптації сім'ї до фінансових викликів істотно залежить від узгодженості реакцій кожного члена сім'ї на всіх трьох рівнях.

До дезадаптивних реакцій можна віднести реакції описані нижче.

Фрустрація - психічний стан людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці, які центруються на об'єктивно непереборних чи суб'єктивно сприйнятих як нездоланні труднощах, що виникають на шляху до досягнення мети й посилюють розбіжність між реальністю та її очікуваннями [3].

Фрустрація як психологічний стан виявляється у відчутті сильного внутрішнього напруження. Вона супроводжується низкою негативних емоцій, серед яких розчарування, гнів, тривога та безнадійність, що посилюються песимістичним сприйняттям навколишнього світу. Фрустровані особистості схильні до хронічного стресу, зумовленого очікуванням невдачі та неможливістю контролювати обставини. Поведінкові реакції варіюються від пасивності до імпульсивності та агресії, ускладнюючи міжособистісні стосунки через знижену емпатію та комунікативні труднощі. Низька самооцінка та відчуття некомпетентності підвищують ймовірність агресивних реакцій як захисного механізму [13]. Коли хоча б один із членів сім'ї перебуває в стані фрустрації, це здатне суттєво вплинути на загальну динаміку сімейних відносин. У разі тривалого й інтенсивного прояву таких емоцій це може слугувати причиною психологічної нестабільності, що своєю чергою ускладнює досягнення взаєморозуміння між іншими членами сім'ї. Людина, що переживає такий стан, може проявляти в комунікації різкі реакції, емоційну відстороненість, агресивність тощо. У відповідь на таку поведінку інші члени сім'ї можуть демонструвати захисні реакції такі, як уникнення або зустрічна агресія, що ще більше дисгармонізують внутрішньосімейні стосунки.

Ізоляція - є наслідком тривоги, оскільки деякі люди використовують її як самостійний механізм адаптації, щоб впоратися з надмірним занепокоєнням та уникнути спілкування з людьми. Дослідження показали, що тривала соціальна ізоляція є предиктором серцево-судинних проблем, розладів психічного здоров'я та підвищеної смертності [14]. У межах сімейної системи соціальна ізоляція хоча б одного її члена призводить до порушення комунікації в усій сім'ї. Відстороненість від спілкування призводить до обмеження можливостей

для спільного прийняття рішень, шляхом колективного обговорення проблем та ускладнює подолання будь-яких труднощів. У такій ситуації інші члени сім'ї можуть відчувати нерозуміння, тривожність або проявляти посилену агресію до людини, яка самоізолюється. Це, у свою чергу, ще більше підвищує рівень напруження у стосунках між ними. У випадку хронічної тривалості, ізоляція сприяє руйнуванню почуття єдності сімейної системи.

Катастрофізація або «перебільшення», є різновидом когнітивного спотворення - ірраціонального або перебільшеного способу мислення. Катастрофічне мислення має певні спільні риси з тривогою. Різниця полягає в тому, що тривога може мати певну користь, наприклад, бути виправданим страхом, тоді як катастрофічне мислення передбачає ірраціональне перебільшення [15]. За словами Аарона Бека, засновника когнітивно-поведінкової терапії, «Катастрофізація - зосередження уваги на найгіршому можливому результаті, хай навіть малоімовірному, або думка, що ситуація є нестерпною чи безвихідною, хоча насправді вона лише викликає дискомфорт».

Крім катастрофізації, людина може проживати ще низку ірраціональних переживань під впливом стресу. Такі переживання структурував А. Елліс, видатний американський психолог, когнітивний терапевт, засновник раціонально-емоційно-поведінкової терапії. Елліс виділив ще 10 ірраціональних ідей, серед яких: потреба у схваленні (ApprovalNeed), надмірна самокритичність (HighSelf-Expectations), звинувачувальність (Blame-proneness), емоційна безпорадність (EmotionalHelplessness), тривожна гіперпильність (AnxiousOverconcern), уникання проблем (ProblemAvoidance), залежність (Dependency), безпорадність перед минулим (HelplessnessaboutthePast), гіперзанепокоєння іншими (Over-concernforothers), перфекціонізм щодо рішень (Perfectionism) [16].

У сфері сімейної взаємодії вищезазначені ірраціональні переживання можуть призводити до надмірної тривожності членів сім'ї, що спричинена неадекватним сприйняттям ситуації - перебільшенням реальної загрози, песимістичністю тощо. Це, в свою чергу, негативно впливає на здатність сім'ї

до адаптації до ситуації та пошуку шляхів її вирішення. В сімейній комунікації такі ірраціональні ідеї можуть виражатись через підвищену конфліктність, емоційну реактивність або, навпаки, через уникнення обговорення проблеми. Описані реакції наочно демонструють, як психіка, намагаючись захиститися від стресу, може обирати хибні шляхи, що лише посилюють дезадаптацію. Варто підкреслити, що особистісні реакції, неминуче, проектуються на міжособистісну взаємодію, в тому числі - в сім'ї.

Так, до типових механізмів дестабілізації сім'ї в умовах конфлікту можна віднести:

- 1) порушення комунікації (страх, сором, провина блокують відвертий діалог);
- 2) деформація ролевої структури (перевантаження окремих членів сім'ї);
- 3) зниження емоційної підтримки (втрата емпатійного відгуку);
- 4) активація латентних конфліктів;
- 5) фрустрація спільних цінностей і почуття «ми-ідентичності» [17].

Усвідомлення цих механізмів дозволяє людині уникнути помилок та відновити контроль над власним життям, а також сприяє подоланню фінансового напруження як одного з чинників сімейного стресу, зберігаючи стабільність та функціональність сімейної системи.

Отже, фінансове напруження виступає суттєвим психологічним чинником, що здатен підвищувати рівень сімейного стресу. З огляду на це особливої уваги набуває питання емоційної стабільності сім'ї як ресурсу подолання фінансових труднощів.

1.2. Емоційна стабільність сім'ї в умовах фінансових труднощів

Емоційна стабільність - це здатність регулювати власні емоційні стани, зберігати емоційну рівновагу та не допускати руйнівного впливу негативних переживань на поведінку [19]. Вона характеризує те, чи може, і якою мірою,

людина зберігати внутрішню рівновагу, контролювати власні переживання та конструктивно реагувати на зовнішні обставини. Слід наголосити - емоційна стабільність не означає повної відсутності негативних емоцій або постійного спокою, позаяк будь-яка людина може відчувати тривогу, страх чи розгубленість. Йдеться більше про те, наскільки людина здатна впоратися з такими емоціями та адаптуватися до складних умов.

Емоційна стабільність ґрунтується на чотирьох ключових компонентах: емоційному (ступінь тривожності або збудженості), мотиваційному (рівень мотиваційної активності), інтелектуальному (здатність оцінювати, прогнозувати та ухвалювати рішення в екстремальних умовах) та типологічному (особливості нервової системи). Ці чинники визначають ефективність і адекватність поведінки людини при вирішенні завдань у стресових чи надзвичайних ситуаціях [12].

Для оцінки емоційної стабільності використовуються особистісні та клінічні опитувальники, які враховують такі критерії, як, наприклад: здатність зберігати спокій у кризових моментах; схильність до занепокоєння, тривожності чи паніки; а також загальний рівень життєрадісності та оптимізму щодо майбутнього. Висока емоційна стабільність проявляється у спокійних, оптимістичних та впевнених відповідях на такі питання, тоді як низька стабільність характеризується частими переживаннями та підвищеною напругою [43].

Люди з високим рівнем емоційної стабільності, як правило, спокійні, врівноважені та стійкі до стресу. Вони також зазвичай впевнені в собі і не піддаються провокаціям чи не впадають у відчай через невдачі [44].

Відтак, вищезазначені характеристики емоційної стабільності набувають особливого значення в умовах фінансових труднощів. У сімейному контексті їх рівень впливає на те, наскільки конструктивною є реакція членів сім'ї на фінансові проблеми і відповідно до того виражається або в паніці та конфліктах, або ж у взаємнопідтримці та спільному пошуці рішень.

Емоційну стабільність, як і будь-який феномен людської психіки, доцільно розглядати спираючись на біо-психо-соціальну модель, описану в першому підпункті цього розділу.

Піраміда потреб А. Маслоу дозволяє глибше зрозуміти, як фінансові труднощі впливають на емоційну стабільність сім'ї. У своїй теорії він виділяє п'ять рівнів потреб: фізіологічні потреби, потреби в безпеці, потреби в любові та приналежності, потреби в повазі та потреби в самореалізації [20].

До первинних потреб відносяться потреби у їжі, в одязі, в житлі, безпеці [21]. Тобто ми можемо бачити, що до первинних потреб відноситься той мінімум, який допомагає людині виживати. В реаліях сьогодення первинні потреби можна задовільнити лише за умови платоспроможності, що ще більше підвищує психологічний тиск в умовах фінансових труднощів. Відповідно до піраміди потреб, лише задовільнивши потреби нижчого порядку, людина може рухатись до вищих, таких, як: потреба в повазі та самоактуалізації. Саме тому фінансові труднощі досить сильно впливають на емоційний стан сім'ї, адже коли є проблеми із задоволенням базових потреб, це автоматично підвищує тривожність і напруження.

В подібних випадках надважливою стає підтримка сім'ї, так як саме від рівня внутрішньосімейної комунікації залежить, чи зможе сім'я впоратись із труднощами з мінімальними втратами, або навіть з виграшем. Модель сімейних стосунків також має вплив на емоційний стан дітей, формуючи їхні способи реагування на стрес.

Сім'я відіграє психотерапевтичну роль щодо подолання стресу та формування адаптаційних механізмів у підлітків. Провідна роль сім'ї у виникненні патогенних ситуацій і психотравмуючих переживань і, одночасно, їх профілактики та подолання обумовлюється рядом обставин: провідною роллю сімейних стосунків в системі взаємостосунків особистості; багатогранністю сімейних стосунків і їх тісним внутрішнім взаємозв'язком; особливою відкритістю, отже, й уразливістю членів сім'ї [22].

Тут важливо підкреслити, що здатність сім'ї не лише створювати психотравмуючі ситуації, а й долати їх, безпосередньо пов'язана з її внутрішніми ресурсами та особливостями функціонування. Тому тут виправдано розглянути поняття резильєнтності, що дозволяє пояснити, як сім'я може адаптуватися до стресових умов і зберігати відносну стабільність.

Резильєнтність зазвичай визначають як потенціал людини позитивно адаптуватися та відновлюватися після пережитих негараздів (Fraser et al., 1999). Сімейна резильєнтність розширює це поняття на системний рівень: вона стосується взаємодіючих процесів, завдяки яким сім'я як єдине ціле мобілізує колективні ресурси, щоб протистояти стресовим ситуаціям та відновлюватися після них, водночас підтримуючи благополуччя всіх своїх членів (Walsh, 2003) [23]. Тут хочу процитувати видатну американську психологиню, ЕннМастен, яка здобула світове визнання завдяки дослідженням резильєнтності: «Резильєнтність - це звичайна магія: здатність людини зберегти або відновити психічне здоров'я попри негаразди» [24]. Водночас, варто також підкреслити, що, за результатами численних досліджень - пари та сім'ї, що пройшли через страждання та боротьбу, часто стають сильнішими, більш люблячими, більш цілеспрямованими у своєму житті та краще здатними долати майбутні виклики, що свідчить про такі наслідки резильєнтності, як позитивна адаптація, (відновлення) здатності до процвітання, з особистісними та міжособистісними трансформаціями та позитивним зростанням, сформованими завдяки цьому досвіду [45].

Ф. Уолш виокремлює шість ключових факторів сімейної системи, що сприяють резильєнтності:

- спільні цінності та погляди;
- структура та функціонування сім'ї, що сприяють адаптивності, гнучкості та ефективному розв'язанню проблем;
- способи взаємодії, що забезпечують відкрите та чітке вираження думок і почуттів (комунікаційні процеси);

-рівень емоційного зв'язку та взаємної підтримки між членами сім'ї, що формує почуття приналежності (згуртованість);

-практики та стратегії, спрямовані на підтримку фізичного, емоційного та духовного благополуччя членів сім'ї;

-доступ до соціальних, економічних та культурних ресурсів за межами сім'ї (зовнішня підтримка) [46].

Відтак, підхід Ф. Уолша розкриває сімейну резильєнтність як багатовимірну систему взаємопов'язаних факторів, що забезпечують здатність сім'ї ефективно пристосовуватися до стресових подій та відновлювати внутрішньосімейну рівновагу.

Конкретне втілення резильєнтності в поведінці та стратегіях- називається адаптація.

У загальному вигляді адаптація розуміється як динамічне утворення, що відображає здатність організму чи особистості пристосовуватись до змін у зовнішньому середовищі [25].

Згідно з науковою літературою, саме динамічне поєднання таких чинників, як: емоційна зрілість, взаємна довіра, готовність до діалогу, наявність спільних цінностей і цілей - формують фундамент для становлення психологічно-безпечної атмосфери, у межах якої члени родини можуть отримувати підтримку і долати негативні переживання.

Особливий акцент дослідники ставлять на ролі комунікативних стратегій, так як саме через них відбувається узгодження спільних дій, обговорення проблем і пошук виходу з кризових ситуацій. Порушення цих стратегій (замовчування проблем, уникнення діалогу, агресивна поведінка) призводить до емоційної ізоляції, руйнування довіри та зростання внутрішньосімейної напруги. Натомість відкритий діалог, заснований на взаємоповазі, емпатії та здатності до компромісу, стає одним із найдієвіших засобів відновлення єдності навіть після серйозних потрясінь. Це підтверджують емпіричні дані, що свідчать: родини, у яких культивується практика «спільного обговорення проблем», демонструють вищий рівень згуртованості та краще справляються з

довготривалим стресом [17]. Дані стратегії ґрунтуються на психологічній взаємопідтримці партнерів.

Відповідно до теорії, розробленої подружжям Готтманів - «Будинок міцних стосунків», до складових успішних стосунків- як цеглинки, з яких будується міцний будинок, де кожна деталь сприяє загальній стабільності. До складових входять такі аспекти, як визначення спільних цілей, формування довіри, вирішення конфліктів та плекання прихильності [47].

На протигагу позитивним складовим, Готтмани також виділили моделі спілкування, які можуть зашкодити стосункам. До них належать: критика, презирство, захисна позиція: захист себе від критики замість вирішення проблеми, ігнорування партнера під час конфлікту [47].

Таким чином, теорія Готтманів підкреслює, що якість комунікації є фундаментом міцних стосунків. Адже саме через щоденну взаємодію один з одним формується емоційний зв'язок між партнерами.

Розширюючи цю теорію, варто звернути увагу на положення сімейної системної теорії. Згідно з якою сім'я розглядається як цілісна система і якщо один елемент системи змінюється, виникає реакція, яка призводить до зміни всієї системи. Американський психіатр і психолог Мюррей Боуен розглядає сім'ю як мультигенерацію, де зв'язки між поколіннями відіграють певну роль у сімейному функціонуванні [48].

Одним з принципів сімейної системної теорії є циркулярність [48]. Циркулярність означає, що події в сім'ї розгортаються не за лінійною схемою «причина та її наслідок», а у вигляді замкненого кола взаємодій, де кожна реакція одного члена сім'ї викликає відповідну реакцію іншого, яка, у свою чергу, підсилює або змінює початкову поведінку. Таким чином формується безперервний цикл взаємовпливу.

У контексті емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансових труднощів, принцип циркулярності набуває особливого значення, оскільки саме фінансові труднощі часто запускають негативні цикли взаємодії. Наприклад, фінансове напруження може провокувати підвищену тривожність одного з партнерів, що,

у свою чергу, може проявлятися у формі драгівливості. Інший партнер може реагувати в формі захисту - проявляючи, до прикладу, уникання або драгівливість у відповідь. Це, в свою чергу, ще більше підсилює напругу в системі. Зважаючи на це, важливу роль у зниженні напруги та стабілізації емоційного стану сім'ї відіграє взаємна підтримка.

У працях українських дослідників Т. Титаренко, Н. Гриськова, С. Максименко, І. Зимня, О. Кононко, Л. Сохань та інших психологічна підтримка визначається як один із базових чинників життєстійкості людини. Науковиця Т. Титаренко акцентує увагу на значенні емпатійного діалогу, прийняття та довірливих стосунків як провідних механізмів відновлення життєвих смислів [17]. Дослідження показують, що особи, які відчувають більший рівень підтримки з боку своїх сімей, мають нижчий рівень стресу. Більше того, підтримка сім'ї не лише зменшує стрес, а й створює захисний бар'єр проти його впливу на психічне благополуччя [27].

Еунйонг і Девейні вивчили, яким чином сім'ї справляються з фінансовими труднощами, наголошуючи на важливості винахідливості та адаптивності. Вони виявили, що сім'ї, які відкрито спілкувалися та розділяли обов'язки, були краще підготовлені до подолання фінансового стресу. Сім'ї застосовували різні адаптивні фінансові стратегії, щоб впоратися з економічними труднощами. Скорочення витрат було поширеною стратегією; один з опитаних зазначив: «Ми значно зменшили витрати на необов'язкові речі». Також поширеним було прагнення отримати додатковий дохід за рахунок роботи на півставки або додаткової діяльності. Використання заощаджень для покриття невідкладних потреб було ще однією адаптивною стратегією, на яку звернули увагу учасники [26].

Важливо звернути увагу на значущості освіти в ситуації фінансових труднощів. Коли в людини бракує грошей, або вона не вміє розпоряджатися ними, у неї може порушитись базове відчуття безпеки. Тому базові знання із фінансової грамотності допомагають людині відновлювати відчуття контролю над власним життям.

Навички керування фінансами виконують функцію своєрідного психологічного «якоря». Вони дають можливість:

- планувати хоча б короткострокове майбутнє (бюджет на тиждень чи місяць),
- передбачати ризики і мати мінімальний запас («фінансова подушка»),
- робити вибір, виходячи з власних цінностей і реальних можливостей.

Людина, яка навчається фінансової грамотності, починає сприймати себе не лише як того, хто «виживає», а як того, хто здатен приймати рішення й діяти [28].

Важливу роль в емоційній стабільності сім'ї в умовах фінансових труднощів відіграє локус контролю її членів. «Локус контролю»- це сучасний термін, що позначає концепцію внутрішнього та зовнішнього контролю над підкріпленням [29]. Внутрішній локус контролю означає ступінь, в якій люди вірять, що саме вони, а не випадковість чи зовнішні чинники, контролюють власні результати [30]. В такому випадку члени сім'ї активно приймають рішення, шукають шляхи вирішення проблеми, беруть відповідальність на себе та підтримують одне одного.

Зовнішній же локус контролю вказує на те, що людина, здебільшого, покладається на когось або на щось, таким чином, намагаючись зняти з себе відповідальність. В контексті сім'ї, він ускладнює процес адаптації до фінансових труднощів. Може проявлятися в пасивній позиції членів сім'ї, спробами перекласти відповідальність на зовнішні чинники тощо.

Відтак, локус контролю виступає важливим психологічним чинником емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансових труднощів, впливаючи на її здатність до ефективної адаптації.

1.3. Медіаційна культура як ресурс стабілізації сімейних взаємин

Культура медіації - система знань, уявлення про запобігання та вирішення конфліктів (спорів), завдяки якій особа, взаємодіючи із соціальним оточенням, унеможливує виникнення конфліктів або вирішує їх мирним шляхом [37].

Саме по собі поняття культури, за енциклопедією сучасної України- це прояв життя людини, що виражається у моделях поведінки, засобах і продуктах діяльності, зокрема ідеях, ідеалах, нормах та цінностях [49].

Тож, з огляду на це, медіаційна культура може бути визначена як сукупність знань, цінностей, норм, ідеалів, установок та моделей поведінки, які є інструментами для досягнення конструктивної взаємодії, попереджуючи конфлікти, або їх мирне врегулювання. У контексті сімейних взаємин достатній рівень медіаційної культури членів сім'ї сприяє зниженню конфліктності, запобігає ескалації суперечок і забезпечує конструктивне, мирне вирішення проблем.

Сімейна медіація - це процес, в якому нейтральна третя сторона (медіатор) допомагає сім'ям, що перебувають у конфліктних відносинах, покращити взаємодію, прийняти вигідні та усвідомлені для кожного з них рішення, застосовуючи певну техніку ведення переговорів. Це найменш «травматичний» спосіб розв'язання конфліктів, оскільки вона здатна враховувати унікальні особливості, що притаманні конкретній сім'ї [31].

За визначенням А. О. Яновського, медіатор у сімейних спорах виконує роль посередника, який допомагає партнерам усвідомити їхні справжні інтереси та потреби, зосереджуючись не на пошуку винного, а на збереженні та налагодженні ефективних стосунків [32]. Основна мета медіації - створити сприятливі умови для пошуку сторонами взаємоприйняттого рішення [33].

У ситуаціях, коли сімейні конфлікти загострюються через стрес і невизначеність, медіація набуває особливого значення як ефективний інструмент для пошуку взаємоприйнятних рішень. Вона дозволяє врахувати потреби кожного члена сім'ї та забезпечити найкращі інтереси дітей [34]. У

таких умовах медіація стає не лише методом розв'язання конфлікту, але й можливістю відновити взаєморозуміння і гармонію в родинних стосунках.

Психологічні аспекти медіації, як зазначає Т.В. Худойкіна, включають розвиток у сторін умінь конструктивного спілкування, емоційної саморегуляції та емпатії, що допомагає запобігти подальшій ескалації конфлікту і зміцнити сімейні зв'язки [32]. З огляду на це, медіація є також інструментом підтримки психологічного здоров'я і емоційного благополуччя учасників. За словами І.М. Борисенко, цей процес дозволяє сторонам відновити ефективне спілкування, знизити рівень стресу і емоційної напруги, що позитивно впливає на загальний клімат у родині [32]. Таким чином, медіація формує здорове психологічне середовище. Саме тому, культура медіації потребує формування в кожній особі, оскільки різноманітні конфлікти закономірно виникають в житті людини і здатність їх попереджати та вирішувати впливає на психологічне здоров'я людини та злагоду в родині [37].

Важливо задіювати медіатора у випадку «непереговорних» причини конфліктів у стосунках, які можуть загострюватись та накладатись в умовах фінансових труднощів. До таких відносять: історія / «багаж» із минулого, хибні уявлення (неправильне сприйняття), стереотипи / упередження, погана комунікація, недовіра, дратівливі звички, «повторна активація» старих образ, звинувачення або докори [38]. В таких ситуаціях неможливо просто «домовитись» шляхом прямого обговорення конфлікту, потрібна глибша робота, яка зачіпає минуле та установки.

Таким чином, сімейна медіація це організований за спеціальними принципами процес вирішення конфліктів за участі третьої нейтральної сторони, спрямованим на досягнення взаємоприйнятних рішень. Водночас ефективність застосування медіації значною мірою залежить від рівня сформованості медіаційної культури учасників взаємодії, яка охоплює сукупність знань, цінностей, норм, ідеалів, установок та моделей поведінки, що визначають повсякденні способи реагування на конфліктні ситуації. За умов достатньо високого рівня медіаційної культури у всіх сторін конфлікту, вони,

як правило, здатні самостійно ефективно врегульовувати конфлікти без залучення медіатора.

Медіаційна культура людини передбачає її розуміння природи конфліктів і знання про ефективні способи їхнього конструктивного вирішення. Цінності - це певні ідеї, погляди за допомогою яких люди задовольняють свої потреби та інтереси. [50]. В контексті медіаційної культури до них має належати пріоритет мирного вирішення конфлікту та бажання до співпраці, замість конфронтації.

Ідеал - зразок, що позначає вищу міру досконалості, на досягнення якого має бути націлений спосіб людського життя та діяльності [51]. У межах медіаційної культури, ідеалами можна вважати уявлення особи про бажаний стан взаємин, в яких конфлікти вирішуються конструктивно, без агресії та руйнування стосунків.

Установки - це неусвідомлені думки і емоції людини, що впливають з її попереднього досвіду і визначають її дії в різних ситуаціях [52]. Вони впливають на внутрішню готовність до конструктивної взаємодії, тоді як моделі поведінки проявляються у конкретних діях особи під час виникнення конфліктних ситуацій.

Усі вищезазначені складові медіаційної культури визначають повсякденні способи реагування на конфліктні ситуації, і в залежності від того, на скільки в особи кожна з них сформована, настільки конструктивною буде її взаємодія з оточуючими людьми. В контексті сімейної взаємодії дуже важливим є те, щоб дані складові збігалися в усіх її членів, що сприятиме ефективнішій взаємодії та стабільності сімейної системи.

Тут доцільно говорити про повсякденну медіаційність як здатність особи самостійно використовувати принципи медіації у щоденному спілкуванні, запобігаючи конфліктам або конструктивно їх вирішуючи без зовнішнього втручання.

Медіаційна культура проявляється не лише як сукупність знань і цінностей, але й як специфічний стиль комунікації, спосіб мислення та система орієнтацій особистості. Вона передбачає визначення патернів у конфлікті,

спрямування конфлікту до розв'язання, створення емпатійного діалогу, рефлексію щодо власної реакції на конфлікт [53]. Особливого значення в структурі медіаційної культури набуває рефлексія щодо власної реакції на конфлікт, бо завдяки їй, людина може усвідомлювати власні емоції, установки та поведінкові стратегії. Завдяки цьому, людина має можливість вчасно розпізнавати деструктивні імпульси та уникати неконструктивних реакцій. У випадку сімейних взаємин, рефлексія допомагає не лише краще розуміти власну позицію, а й враховувати переживання іншої сторони, що, в свою чергу, підвищує взаєморозуміння між членами сім'ї.

З огляду на це, медіаційна культура в сімейних взаєминах виступає як регулятивний чинник повсякденної взаємодії між членами сім'ї. Розвинена медіаційна культура впливає на зниження рівня конфліктів, оскільки зменшує кількість неконструктивних реакцій та орієнтує учасників на пошук взаємоприйнятних рішень. У результаті створюється або зберігається стабільна емоційна атмосфера всередині сім'ї, яка позитивно впливає на емоційний стан її членів. Звідси, можна простежити причинно-наслідковий зв'язок: розвиток медіаційної культури → зменшення конфліктності у сімейних взаєминах → підвищення рівня емоційної стабільності та психологічного благополуччя членів сім'ї.

До найпоширеніших медіаційних прийомів належать наступні:

- врахування емоцій сторін: це про вміння обійти емоційну напругу між двома сторонами та подивитись на ситуацію об'єктивно. Вміння дивитися на ситуацію з позиції третьої сторони дозволяє побачити ситуацію більш об'єктивно, уникнути зайвого стресу, забезпечити контроль над складною ситуацією, а також може призвести до більш позитивного результату для всіх зацікавлених сторін[35];

- погодження основних правил: йдеться про дотримання завчасно розроблених стратегій запобігання суперечкам, що допомагають сторонам погодити, як вирішуватиметься конфлікт у майбутньому. Це знижує ризик

ескалації конфліктів і забезпечує більш спокійне та структуроване їх вирішення[35];

- запитання: зазвичай у сторін є більше ніж одна причина займати ту чи іншу позицію. З'ясувати це можна за допомогою запитань. Запитання- це основа кожної предметної розмови, оскільки це є інструментом, що дозволяє сторонам пояснити не лише зовнішню позицію, а й глибинні мотиви, потреби та емоційні причини, що стоять за нею. Разом з тим, використання запитань зменшує ймовірність неправильних інтерпретацій і створює умови для конструктивного діалогу[35];

- активне слухання: є однією з найважливіших навичок, які ми можемо використовувати у щоденній практиці. Не обмежуватися лише сухим «я зрозумів», а формулювати відповідь на отримане повідомлення своїми словами. Важливо надати співрозмовнику можливість виправити неправильне розуміння його слів. З психологічної точки зору, такий прийом сприяє відчуттю значущості співрозмовника, оскільки демонструє увагу до його думок і переживань[35].

Знання та використання вищезазначених прийомів у повсякденному житті напряду впливає на підвищення якості соціальних контактів, зменшення кількості конфліктних ситуацій та зниження вірогідності ескалації, коли конфлікт вже є. При цьому, також зростають шанси вирішення конфлікту шляхом компромісу або консенсусу.

Важливим в процесі розв'язання конфлікту також є конкретизація проблеми. Тут доречно процитувати видатного ізраїльсько-американського психолога - Д. Канемана: «Розум не пристосований до вирішення нечітко сформульованих проблем» [36]. У контексті сімейних конфліктів це особливо важливо, адже нечітке розуміння проблеми може посилювати роздратованість сторін та призводити до ще більшого непорозуміння. Саме тому важливо приділяти значну увагу уточненню проблеми та пошуку істинних потреб кожної зі сторін.

Сімейні взаємини - це постійна робота, яка включає розвиток ефективної комунікації, розуміння власних потреб та потреб партнера, а також здатність екологічно домовлятися.

У суспільстві прийнято отримувати освіту для реалізації в професійній сфері, але навчання для побудови гармонійних сімейних стосунків часто сприймається як щось дивне. Однак вміння ефективно комунікувати з партнером, екологічно виховувати дитину та підтримувати здоровий психологічний клімат у сім'ї є не менш важливими, ніж професійна діяльність.

Корисним медіаційним ресурсом стабілізації сімейних взаємин можна вважати теорію Транзактного аналізу, розроблену американським психіатром і психоаналітиком Е. Берном. Він виділяє три позиції способів мислення, переживання та поведінки. А саме позиції «Батька», «Дорослого» і «Дитини» - які визначають, як ми взаємодіємо з іншими під час будь-якої інтеракції [39].

Під час медіації у висловлюваннях людей, які переживають конфлікт, часто спостерігається «дитячий режим». Дитячий режим - це відображення власних емоцій. У деяких процесах медіації, коли конфлікт загострюється, сторони стають жертвами власного гніву. Не замислюючись, вони лише відтворюють прояви гніву, що збереглися в їхній пам'яті. У таких процесах медіації, як сімейна медіація, де між людьми існують міцні емоційні зв'язки, часто можна помітити, що дитячий режим проявляється у вигляді сліз або смутку. У медіації, коли людям вдається спілкуватися на рівних, рішення виникає само собою. Часто спостерігається, що неможливо знайти спільну мову, коли люди, що перебувають у конфлікті, не можуть вийти з дитячого або батьківського режиму [40]. Батьківський режим часто виражається в упередженнях, критичній та дбайливій поведінці по відношенню до інших [54]. Проблема виникає тоді, коли в конфлікті встановлюється асиметрична взаємодія «Батько і Дитина». Така взаємодія з самого початку порушує рівність сторін у спілкуванні, роблячи одну сторону вище (головнішою), а другу нижче (та, яка залежна). Це унеможливує конструктивний діалог.

Важливим є забезпечити в сторін конфлікту режим «Дорослий-Дорослий», для того, щоб комунікація була максимально ефективна та продуктивна. Дорослий режим спрямований на сприйняття поточної реальності та отримання об'єктивної інформації. Він є організованим, добре пристосованим, винахідливим і діє, вивчаючи реальність, оцінюючи свої можливості та спокійно розраховуючи [54].

Саме тому позиція сторін «Дорослий-Дорослий» є найефективнішою в процесі вирішення конфліктів, бо вона допомагає сторонам взаємодіяти на ґрунті раціональності та взаємної поваги, а не емоційних реакцій, чи нерівноправних позицій.

Теорія Транзактного аналізу напряду пов'язана з формуванням медіаційного стилю спілкування, бо вона фактично є інструментом аналізу та корекції комунікативних транзакцій між сторонами конфлікту. Вчасне усвідомлення того, з яких позицій відбувається взаємодія, дає змогу сторонам виявити неефективні патерни в спілкуванні і перевести їх в більш конструктивний формат. В наслідок цього розвиваються або підтримуються навички конструктивної взаємодії: вміння уважно, не перебиваючи слухати, формулювати власні потреби без звинувачень та реагувати на конфліктні ситуації раціонально, а не емоційно. Водночас це сприяє зниженню психологічної напруги в сім'ї, формуючи більш стабільний та передбачуваний характер взаємодії її членів.

Підбиваючи підсумки, медіаційна культура в сімейних взаєминах є значущим психологічним ресурсом стабілізації, в тому числі й в умовах фінансових труднощів. Вона поєднує знання, цінності, комунікативні навички та поведінкові стратегії, що сприяють конструктивному врегулюванню конфліктів. Медіаційна культура в сімейній системі забезпечує більш усвідомлену взаємодію між її членами, а також створює позитивний психологічний клімат. Водночас, варто підкреслити, що ефективність медіаційної культури залежить від рівня узгодженості комунікативних та ціннісних орієнтацій між всіма членами сім'ї. В даному контексті особливого

значення набуває емпіричне вивчення ролі медіаційної культури як чинника підтримки емоційної стабільності сімейної системи. Тому, доцільним є проведення подальшого дослідження, спрямованого на аналіз зв'язку між медіаційною культурою та емоційною стабільністю сім'ї.

Висновки до першого розділу

Фінансове напруження є потужним стресогенним фактором, вплив якого обумовлений поєднанням суб'єктивного сприйняття фінансової ситуації, особистісних ресурсів для подолання стресу та специфіки взаємодії у сімейному середовищі. Встановлено причинно-наслідковий ланцюг: фінансове напруження провокує фінансовий стрес, який своєю чергою спричиняє емоційне виснаження, підвищує рівень конфліктності у родині та знижує загальну емоційну стабільність. Проте фінансовий стрес не є виключно наслідком самого фінансового напруження - його інтенсивність значною мірою зумовлюється рівнем резильєнтності конкретної сім'ї, типом локусу контролю її членів, якістю сімейної комунікації та усталеними моделями поведінки.

Емоційна стабільність сім'ї напряму залежить від рівня і якості взаємодії між її членами. Важливим є те, наскільки вони здатні контролювати власні емоції та обговорювати проблеми у конструктивний спосіб. Не менш значущим фактором є здатність родини до спільного подолання стресу та наявність взаємної підтримки у непростих життєвих обставинах.

Також встановлено, що медіаційна культура є ресурсом стабілізації сімейних відносин, оскільки забезпечує конструктивну поведінку, зумовлену цінностями пріоритету мирного вирішення конфлікту та бажанням до співпраці, замість конфронтації.

Таким чином, теоретичний розділ дозволяє перейти до емпіричного етапу дослідження метою якого є аналіз зв'язку між медіаційною культурою та емоційною стабільністю сім'ї.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ МЕДІАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ У ПІДТРИМЦІ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ СІМ'Ї

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Аналіз теоретичних основ дослідження емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансового напруження висвітлює важливу роль медіаційної культури як ресурсу стабілізації сімейних взаємин та підтримки психологічного благополуччя членів сім'ї. Це дозволяє перейти до емпіричного етапу дослідження метою якого є аналіз зв'язку між медіаційною культурою та емоційною стабільністю сім'ї.

Метою емпіричного дослідження є визначення особливостей переживання фінансового напруження та рівня емоційної стабільності сім'ї, а також встановлення взаємозв'язку між показниками медіаційної культури та емоційною стабільністю сім'ї в умовах фінансового напруження.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі *завдання дослідження*:

- оцінити рівень фінансового напруження у респондентів;
- визначити рівень емоційної стабільності;
- проаналізувати особливості сімейної комунікації в умовах фінансових труднощів;
- визначити показники медіаційної культури (зокрема медіаційні навички, комунікативні установки та поведінкові стратегії);
- встановити взаємозв'язок між показниками медіаційної культури та емоційною стабільністю сім'ї.

Обґрунтованість мети та завдань дослідження обумовлена потребою в комплексному вивченні зв'язку між фінансовим напруженням, особливостями сімейної взаємодії та емоційною стабільністю. Врахування показників медіаційної культури аргументується її вираженням в якості комунікації та

здатності до конструктивного вирішення конфліктів, виступаючи в ролі психологічного ресурсу, що сприяє збереженню емоційної стабільності сімейної системи в умовах стресу.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні того, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем медіаційної культури та емоційною стабільністю сім'ї в умовах фінансового напруження. Відповідно- чим вищий рівень медіаційної культури, тим вищий рівень емоційної стабільності сім'ї.

У дослідженні взяли участь 100 респондентів, які перебувають у сімейних або партнерських стосунках. Вибірка сформована за принципом доступності та включає осіб різного віку, соціального статусу та рівня доходу. Участь у дослідженні була добровільною.

Основним методом дослідження є опитування. Для збору емпіричних даних використано авторський опитувальник (додаток А), спрямований на вивчення фінансового напруження, емоційної стабільності та показників медіаційної культури у сімейній взаємодії. Опитування проводилося в онлайн форматі, за допомогою Google-форм.

Авторський опитувальник складається з 20 запитань, об'єднаних у п'ять змістових блоків. Перший блок спрямований на оцінку рівня фінансового напруження та особливостей його переживання. Другий блок присвячений визначенню рівня емоційної стабільності респондентів. Третій блок характеризує якість сімейної комунікації в умовах фінансових труднощів. Четвертий блок відображає показники медіаційної культури, зокрема комунікативні навички, установки та поведінкові стратегії у конфліктних ситуаціях. П'ятий блок містить узагальнюючі питання щодо впливу фінансових труднощів на сімейні взаємини та ролі відкритого спілкування у подоланні труднощів.

Валідність опитувальника забезпечувалась шляхом змістового теоретичного обґрунтування кожного блоку. Формулювання питань узгоджувались із науковим керівником, що дозволило забезпечити їх відповідність меті дослідження та логічну узгодженість.

Дослідження має обмеження, пов'язані з використанням самооцінного інструменту, що може впливати на суб'єктивність отриманих даних, оскільки відповіді респондентів залежать від їхнього індивідуального сприйняття.

Оцінювання відповідей здійснюється за чотирибальною шкалою (від 1 до 4 балів), де більша кількість балів відповідає більшій вираженості відповідної ознаки. Питання з множинним вибором (№4) використовується для якісного аналізу емоційних реакцій та не включаються до загального підрахунку балів.

Отримані результати інтерпретуються за трьома рівнями: низький, середній та високий рівень вираженості досліджуваних показників.

Отримані результати розглядаються як самоописані оцінки власного досвіду респондентів та способів їх реагування на стресові ситуації. В даному контексті вони інтерпретуються як прояви життєвих стратегій особистості, що узгоджується з уявленням В.А.Роменця про вчинок «логічний осередок психічного», який є формою душевно-духовної активності, наповненої життєвим смыслом і спрямованої на психічний розвиток [55].

Для структурування процесу дослідження, спираємося на модель категоріального розуміння методології (див. Рис.2), яка поєднує в собі чотири ключові сегменти [56].

1. Точку відліку чи зору дослідника (в контексті даного дослідження - розуміння сім'ї як системи, що переживає стрес);
2. Правила або приписи проведення дослідження (дотримання етичних норм та процедури опитування);
3. Систему засобів (використання авторського опитувальника та методів описової статистики та кореляційного аналізу);

4. Спосіб чи шлях самореалізації дослідника та організації раціональної діяльності (інтерпретація отриманих даних та розробка рекомендацій для підвищення медіаційної культури).

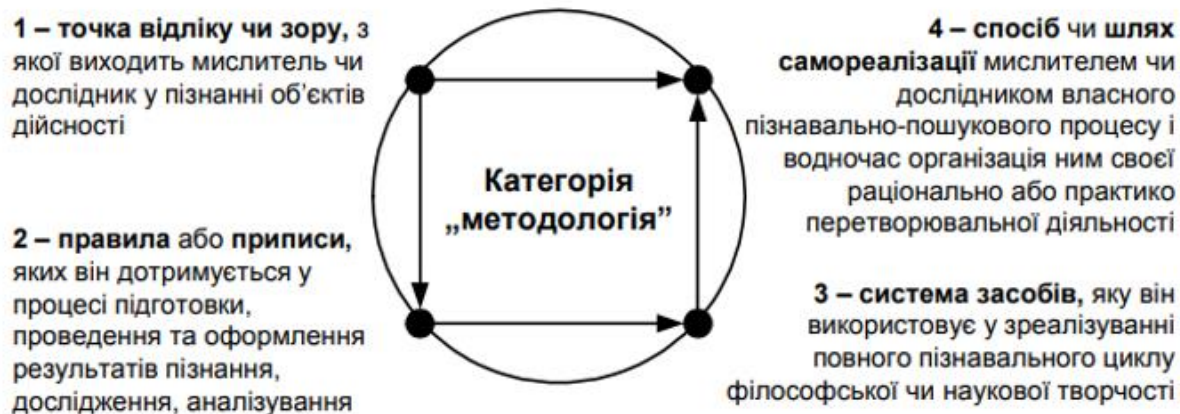


Рис. 2.

Сегменти-складники раціоналізованих та формоорганізованих змістовлень “методології” як світоглядної універсалії і категорійного поняття

Для обробки результатів дослідження використовувалися методи описової статистики та кореляційного аналізу з метою встановлення взаємозв'язку між показниками медіаційної культури та емоційною стабільністю сім'ї.

Дослідження проводилося в три етапи. На першому- підготовчому: було проведено аналіз наукових джерел стосовно фінансового стресу, сімейної взаємодії та медіаційної культури. Сформовано мету, завдання та гіпотезу майбутнього дослідження, а також розроблено інструментацій дослідження- авторський опитувальник. Було визначено вибірку респондентів.

Другим (основним) етапом здійснювалася процедура збору емпіричних даних із використанням опитувальників. В опитуванні брали участь особи різного віку, соціального статусу та рівня доходу, що перебувають в сімейних або партнерських стосунках. В результаті - отримано дані щодо рівня фінансового напруження респондентів, рівня емоційної стабільності, якості сімейної взаємодії та показників медіаційної культури.

На завершальному третьому етапі було проведено обробку зібраних емпіричних даних. Для цього застосовували методи описової статистики та кореляційного аналізу. Було використано методи описової статистики та кореляційного аналізу. Проінтерпретовано результати з ціллю виявлення зв'язку між показниками медіаційної культури та емоційною стабільністю сімейної системи в стані фінансового напруження. Сформульовано висновки.

Дослідження виконувалося з урахуванням етичних принципів, прийнятих у психологічній науці, що включають добровільну участь респондентів, забезпечення анонімності та гарантування конфіденційності зібраної інформації.

2.2. Дослідження особливостей переживання фінансового напруження та емоційної стабільності сім'ї

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження, проведено аналіз особливостей переживання фінансового напруження та рівня емоційної стабільності сімейної системи в умовах фінансових труднощів. Аналіз проведено шляхом методів описової статистики, що дозволило виявити домінуючі тенденції. Спираючись на структуру опитувальника, дослідження охопило аналіз рівня фінансового напруження та емоційних реакцій на нього, визначення рівня емоційної стабільності респондентів, оцінку якості сімейної комунікації в умовах фінансових труднощів, наявність показників медіаційної культури, як ресурсу, що сприяє конструктивній взаємодії, а також загальну характеристику впливу фінансових труднощів на взаємовідносини в сім'ї. Дана структура дозволяє цілісно охарактеризувати психологічний стан сім'ї за умов фінансового напруження.

Розглянемо отримані результати детальніше. Аналіз рівня фінансового напруження показав, що переважна частина респондентів оцінює фінансовий стан своєї сім'ї як скоріше стабільний: 45%. 11% опитаних зазначили, що їхній

фінансовий стан є повністю стабільним. Водночас значна частка респондентів (34%) оцінює його як скоріше нестабільний, а 10% - як дуже нестабільний. Отримані результати свідчать про помірний рівень фінансового напруження у значної частини респондентів.

Частота переживання фінансової напруги також підтверджує цю тенденцію: 40% респондентів відчують її іноді, 34% - часто, а 17% - постійно. Лише 9% респондентів зазначили, що майже ніколи не відчують фінансової напруги. Результати вказують на те, що для більшості опитаних фінансові труднощі є актуальним чинником стресу.

Аналіз інтенсивності стресу, спричиненого фінансовими питаннями, показав, що 35% респондентів зазначають, що фінансові труднощі скоріше викликають у них стрес, а ще 36% - що вони значною мірою викликають стрес. Зважаючи на це, можна зробити висновок, що 2/3 усіх респондентів перебувають в стані емоційної напруги, пов'язаної з фінансовими труднощами.

Найбільш поширеними емоційними реакціями на фінансове напруження серед опитуваних є: тривога, напруження та роздратування.

Аналіз реакції на фінансові труднощі показує, що переважна частина досліджуваних виражають відносно адаптивні стратегії реагування. 25% респондентів зазначають, що вони спокійно аналізують ситуацію та шукають рішення. 58% - відчують напругу, але контролюють себе. Разом з тим 11% респондентів виражають сильну емоційну реакцію, а 6% - відчують розгубленість та не виражають активних дій.

Отримані результати підтверджуються даними щодо здатності контролювати свої емоції у стресових ситуаціях. Серед яких: 21% респондентів впевнено зазначають, що їм вдається контролювати свої емоції та 54% - скоріше вдається. Водночас, 23% респондентів мають труднощі з саморегуляцією, а 2% взагалі не здатні контролювати свої емоції в стресових ситуаціях.

В межах сімейної взаємодії: 52% респондентів намагаються обговорювати проблему, 29% - зберігають спокій та підтримують партнера. В

той же час 12% проявляють роздратування або агресію, а 7% геть уникають обговорення. У ситуації зтяжних фінансових труднощів більшість респондентів (62%) переживає напругу, але намагаються діяти, що свідчить про наявність адаптивних механізмів подолання стресу.

В загальному, отримані результати свідчать про переважно середній рівень емоційної стабільності серед респондентів.

Аналіз особливостей сімейної комунікації показав, що 47% респондентів відкрито та спокійно обговорюють фінансові питання, тоді як в 38% таке обговорення може викликати певне напруження. Разом з тим 11% респондентів зазначили про те, що на фоні фінансових питань часто виникають конфлікти, а 4% зовсім уникають такі теми.

Щодо частоти конфліктів, спричинених фінансовими питаннями, 55% зазначають, що вони трапляються рідко, 21%- що не виникають зовсім, водночас 20% респондентів стикаються з ними часто, а 4% - дуже часто. Це є показником того, що фінансове напруження може виступати чинником конфлікту для значної частини сімей.

Більша частина респондентів зазначають про конструктивне вирішення конфліктів у сім'ї: 40% преферують знаходити компромісне рішення, 32%- спокійно обговорити проблему. В той самий час 18% респондентів намагаються вирішувати конфлікти сварками, а 10%- через уникання проблеми та її замовчування.

Важливим є показник взаєморозуміння між членами сім'ї під час обговорення фінансових питань. Спостерігається позитивна динаміка. А саме: 37% респондентів з упевненістю зазначають про взаєморозуміння в сім'ї, а 43% - скоріше відчувають це. Натомість 3% респондентів не відчувають взаєморозуміння повністю, а 17% скоріше відчувають те саме.

Аналіз показників медіаційної культури вказує на достатній рівень розвинутості конструктивних навичок взаємодії в більшості респондентів. Зокрема: 44% зазначають, що вони вміють уважно вислуховувати партнера, а 44% - скоріше вміють це робити.

Важливим показником медіаційної культури є використання «я-повідомлень» в спілкуванні. 45% респондентів зазначають про те, що часто користуються цим інструментом, 8% - завжди, 38% - іноді, проте 9% не використовуює взагалі.

Більшість опитаних також демонструють орієнтацію на партнера, прагнучи зрозуміти його емоції. Зокрема, 49% зазначили, що роблять це постійно, 39% - часто, а 12% - час від часу. А саме: 49% - вказують, що роблять це завжди, 39% - часто, 12% - іноді. Крім того, для 47% респондентів дуже важливим є розуміння позиції партнера, 45% - скоріше відчують те саме.

В конфліктних ситуаціях більшість респондентів проявляють конструктивну поведінку. 49% - намагаються обговорити проблему, 36% - прагнуть знайти взаємоприйнятне рішення. Разом з тим, 15% респондентів зазначають про те, що завжди намагаються уникнути звинувачень і критики партнера під час обговорення проблем, 43% - намагаються діяти так часто. Проте 30% - іноді, а 12% - ніколи.

Загалом, 22% респондентів зазначають, що фінансові труднощі помітно впливають на стосунки в їх сім'ї, а 9% зазначає, що впливають дуже сильно. Водночас 41% відзначають цей вплив незначним, а 28% не відчують такого впливу взагалі.

Важливим є те, що 63% респондентів стверджують, що відкрите спілкування допомагає долати труднощі в їхній сім'ї, 28% - скоріше відчують те саме. Це наголошує на важливості комунікативного аспекту в підтримці стабільності сімейних взаємин.

Деталізоване графічне представлення результатів та первинні результати анкетування наведено у додатках Б-В.

Підбиваючи підсумки, аналіз отриманих результатів демонструє наявність фінансового напруження в значній частині респондентів, що виражається переживанням негативних емоцій та впливає на характер взаємодії сімейної системи. Разом з тим, більша частина респондентів демонструє відносно адаптивні стратегії взаємодії та конструктивні моделі поведінки в

конфлікті. Це дозволяє розглядати медіаційну культуру як ресурс стабілізації сімейних взаємин. Це зумовлює необхідність подальшого аналізу взаємозв'язків між рівнем медіаційних навичок та емоційною стабільністю.

2.3. Аналіз зв'язку між медіаційною культурою та емоційною стабільністю сім'ї

У результаті проведеного дослідження було здійснено аналіз зв'язку між рівнем медіаційних навичок та емоційною стабільністю респондентів. Для цього було обчислено середні показники за відповідними шкалами та проведено кореляційний аналіз Пірсона.

Таблиця з обчисленнями кореляційного аналізу за Пірсоном знаходиться в додатку В.

Інтерпретація шкал здійснювалась за умовно визначеними рівнями:

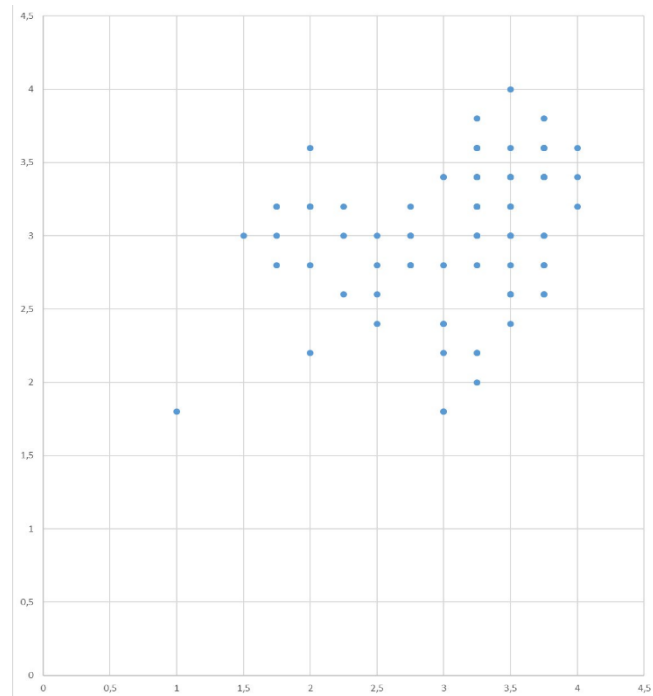
- низький (1–2);
- середній (2,01–3);
- високий (3,01–4).

Середній показник медіаційних навичок респондентів становить 3,12 бала, що свідчить про достатній рівень розвитку навичок конструктивної взаємодії та використання ненасильницьких способів вирішення конфліктів.

Середній показник емоційної стабільності становить 3,13 бала, що свідчить про достатньо високий рівень здатності респондентів контролювати власні емоції, зберігати конструктивну поведінку в стресових ситуаціях та шукати способи вирішення складнощів.

Для того, щоб виявити зв'язок між рівнем медіаційних навичок та емоційною стабільністю, було проведено кореляційний аналіз Пірсона. В результаті отримано коефіцієнт кореляції $r = 0,362388498891519$, при $p = 0,000211$. Дані результати вказують на наявність статистично значущого помірною прямого зв'язку між досліджуваними показниками.

Зв'язок між медіаційною культурою та емоційною стабільністю наочно показано на діаграмі розсіювання.



Діаграма 1 - Графічне представлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками

Як видно з діаграми, спостерігається тенденція до зростання рівня емоційної стабільності зі збільшенням рівня медіаційних навичок. Це підтверджує гіпотезу дослідження щодо позитивного взаємозв'язку між розвитком медіаційної культури та рівнем емоційної стабільності особистості.

Такий взаємозв'язок може бути пояснений тим, що медіаційна культура включає навички емпатійного слухання, усвідомленої комунікації та конструктивного вирішення конфліктів, які, в свою чергу, сприяють зниженню емоційної напруги. В контексті фінансового напруження ці навички набувають особливого значення, так як виступають ресурсом підтримки психологічної рівноваги сімейної системи.

Отримані в ході дослідження результати дають підстави стверджувати, що вищий рівень медіаційної культури пов'язаний з кращою емоційною регуляцією та конструктивнішою поведінкою в конфліктних ситуаціях у сім'ї. З огляду на це, чим вищий рівень розвитку медіаційної культури - тим вищим є рівень емоційної стабільності особистості, її здатності до самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій в сім'ї. Це підтверджує наявність позитивного взаємозв'язку між розвитком медіаційної культури та рівнем емоційної стабільності особистості та доводить важливу роль медіаційних навичок в підтриманні психологічної стабільності сімейної системи. В умовах фінансових труднощів медіаційна культура набуває особливого значення, так як вона виступає ресурсом стабілізації сімейних взаємин та запобіжником деструктивним формам взаємодії у сім'ї.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють доцільність розвитку медіаційних навичок як одного з ключових психологічних чинників збереження емоційної стабільності та гармонійних сімейних взаємостосунків, в тому числі - і в стресових умовах фінансового напруження. Розвиток навичок медіаційної культури в умовах сьогодення є важливим інструментом, що дозволяє знизити негативний вплив стресових факторів на міжособистісні стосунки.

Це працює за таким механізмом: використання медіаційних навичок веде до зниження конфліктності це, в свою чергу, призводить до зниження емоційного навантаження та підвищення емоційної стабільності.

Так медіаційна культура може розглядатись як психологічний ресурс збереження стабільності всередині сімейної системи та її здатності до адаптації в умовах фінансового напруження.

Висновки до другого розділу

Підбиваючи підсумки результатів емпіричного дослідження, фінансове напруження виступає значущим стресогенним фактором для сімейної системи. Важливо зазначити, що його вплив опосередковується значною мірою особливостями внутрішньосімейної взаємодії.

Доведено, що емоційна стабільність сімейної системи пов'язана не лише з об'єктивним фінансовим становищем, а й з рівнем розвинутої медіаційної культури в середині сім'ї. Таким чином, медіаційна культура виступає важливим регулятивним інструментом, що забезпечує зниження емоційної напруги та підтримку конструктивних форм взаємодії. Її роль - створення умов для здатності пошуку спільноприйнятного рішення.

Таким чином, отримані дані дозволяють розглядати розвиток медіаційних навичок як одного з напрямків психологічної допомоги сім'ї, спрямованій на зміцнення її емоційної стабільності, особливо в складних життєвих умовах.

РОЗДІЛ 3

МЕДІАЦІЙНІ ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ СІМ'Ї В УМОВАХ ФІНАНСОВОГО НАПРУЖЕННЯ

3.1. Розвиток медіаційної культури у сімейній взаємодії

Медіаційна культура в сім'ї - це не про відсутність сварок взагалі, а про процес конструктивної взаємодії між членами сімейної системи через діалог. Ефективне вирішення проблем у сім'ї полягає не лише у знаходженні шляху з конкретної ситуації, а й у глибокому процесі, що сприяє зміцненню емоційних зв'язків та підтримці стійкості сімейної структури в періоди стресу. Це глибокий процес, який допомагає зміцнити емоційні зв'язки та підтримує єдність сімейної структури в часи стресу [57]. Тому, медіаційні навички як складова навичок конструктивного розв'язання проблем, може виступати як превентивний захід проти розпаду сім'ї.

Конфлікт є невід'ємною частиною сімейного життя, але його результат визначається комунікативною культурою сім'ї. Культура, заснована на навичках медіації, перетворює конфлікт із загрози на можливість для зростання [57]. Це можна пояснити тим, що медіаційна культура орієнтована не на придушення суперечностей, а на їх конструктивне обговорення шляхом діалогу, через взаємоповагу та пошук спільних рішень. За таких умов конфлікт може стати джерелом розвитку емоційної зрілості, зміцнення взаєморозуміння та поглиблення сімейних стосунків. Це відбувається через те, що члени родини відкрито висловлюють свої потреби, прислухаються до точок зору інших і спільно шукають конструктивні способи вирішення проблеми, які влаштують усіх.

Важливо зазначити, що індивідуальна позиція кожного окремого члена сімейної системи є основою медіаційної культури всієї сім'ї. Готовність людини до саморегуляції та емпатії виступає тією первинною одиницею, на якій вибудовується конструктивна модель сімейної взаємодії.

Деніел Гоулман стверджує, що емпатія - це фундамент будь-яких стабільних стосунків. Вона дозволяє нам вийти за межі власних миттєвих емоційних реакцій і сприйняти потреби та занепокоєння інших, створюючи місток для конструктивного діалогу [58]. Таким чином, емпатію можна вважати інструментом, що дозволяє бачити сторону іншого, що є надважливо для адекватного вирішення конфлікту. Розвиток цієї навички в дорослому віці вимагає свідомого зусилля. Тут можуть бути корисними практика активного слухання, а також «емоційного словника», що дозволить людині навчитися не лише краще ідентифікувати власні стани, а й точніше зчитувати стани партнера, що є одним з основних кроків назустріч медіаційній культурі.

У сімейній взаємодії, за принципами медіаційної культури, важливо вміти контролювати власні імпульси. Гоулман називає це ключем до «оптимальної» взаємодії. Здатність керувати своїм внутрішнім станом - саморегуляція - це те, що відрізняє реактивний конфлікт від відповідального вирішення проблем. Відповідальність у стосунках починається з оволодіння власними емоційними тригерами [58]. Тобто саморегуляція це не відсутність емоцій взагалі, це усвідомлене створення паузи між стимулом та реакцією. Це дозволяє переключитися з лімбічної системи мозку, яка відповідає за виживання та емоцій, на префронтальну кору, яка відповідає за логіку та стратегічне мислення.

Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить надійність, продуктивність, успішність та кінцевий результат будь-якого акту довільної активності особистості [59].

Розвиток саморегуляції потребує використання усвідомлених методів регуляції. До них можна віднести техніки заземлення та дихання, що допомагають знизити рівень стресу за лічені хвилини. Регулярна рефлексія дозволяє усвідомлювати свої "больові точки" та робити реакції на них більш керованими. Також важливою є навичка тимчасового припинення обговорення конфлікту у випадку відчуття надмірного емоційного напруження, з обов'язковою домовленістю повернутися до нього в стабільному стані.

Описані вище структури складають основу емоційного інтелекту, що виражається у здатності сприймати, розрізняти, розуміти та керувати власними почуттями та емоціями, а також розуміти та розрізняти емоції та почуття інших людей[60].

Високий рівень емоційного інтелекту функціонує як невидимий медіатор. Він дає змогу відчувати напругу ще до того, як вона ескалує, і використовувати активне слухання та валідацію для деескалації потенційних зіткнень [58]. Якщо рівень емоційного особистості достатній, він дозволяє їй усвідомити емоційну напругу, а медіаційні компетенції надають конкретні алгоритми для її подолання.

Важливо зазначити, що процес покращення вищезазначених структур вимагають від суб'єкта бажання до змін та самовдосконалення. У випадку, коли людина стикається з внутрішніми бар'єрами - психотерапія стає рушійною силою. Професійна підтримка стає необхідною тоді, коли індивідуальних ресурсів людини не достатньо для подолання автоматичних реакцій. Зрештою, терапія навчає підтримувати внутрішню стабільність навіть у кризових обставинах.

Саморегуляція, емпатія та емоційний інтелект виступають внутрішніми опорами медіаційної культури, тоді як діалог виступає одним із її зовнішніх проявлень.

Метою діалогів (інтра-, чи інтерсуб'єктних), що базуються на медіаційній культурі, має бути не критика сама по собі, а партнерська взаємодія, що сприяє спільному просуванню до більш гармонійного стану системи, котра охоплює як усіх учасників взаємодії, так і кожного зокрема [61]. Таким чином, пріоритетом стає не перемога в суперечці, а збереження контакту для відкритого спілкування.

За даними дослідження, в ході написання цієї роботи, відкрите спілкування допомагає долати труднощі 63% респондентів. Ще 28% зазначають що вони відчувають майже те саме.

До складових конструктивного діалогу можна віднести взаємне прийняття партнерів одне одного, їхня взаємна повага та бажання до співпраці задля досягнення обопільного рішення.

Феномен прийняття людини людиною є найважливішим психологічним чинником будь-яких міжособистісних стосунків й насамперед спільної діяльності, спілкування, групових учинків [62].

Прояв поваги полягає в особистісному прийнятті іншої людини, оскільки це не лише погодження з її думкою, а й глибоке усвідомлення її цінності як особистості, а також права на власну точку зору та унікальне сприйняття світу. Таким чином, справжня повага в сімейних відносинах означає готовність сприймати партнера як рівноправну особистість, навіть у ситуаціях конфлікту.

Як зазначає С. Вучініч: «включення точки зору кожного члена сім'ї є передумовою успішного вирішення проблем. Взаємне визнання потреб формує клімат поваги, який захищає сім'ю від зовнішнього тиску, в тому числі, економічних труднощів» [57].

Водночас успішне вирішення проблем неможливе без зміни самої моделі спілкування. Згідно з С. Вучінічем, справжня співпраця в сімейній взаємодії передбачає перехід від "перемоги в суперечці" до спільного дослідження інтересів. Цей діалог співпраці є основним механізмом, який запобігає переростанню звичайних розбіжностей у деструктивні конфлікти [57]. Варто додати, що зміна пріоритету з «перемогти» на «кооперацію» автоматично знижує рівень тривоги в сімейній системі. Таким чином, коли партнер впевнений, що його не будуть «атакувати» - він з більшою вірогідністю перестає використовувати захисні механізми, що відкриває простір до конструктивного вирішення проблеми.

Вагому роль в розвитку та підтримці медіаційної культури в сім'ї відіграє розуміння взаємної відповідальності, де кожен має визнавати свій внесок у проблему. Такий підхід спонукає членів сім'ї усвідомити, як їхні конкретні дії переплітаються, створюючи або цикл конфлікту, або основу для взаємної підтримки [63]. Тут доречно згадати про поняття циркулярності, де кожне

повідомлення є, водночас, і реакцією, і каталізатором на певний подразник[63]. Саме тому, дуже важливо сім'ям вчитися переривати коло негативного зворотного зв'язку, свідомо запроваджуючи комунікацію, що базується на принципах медіаційної культури.

Ґрунтуючись на тому, що медіаційна культура базується на усвідомленій взаємодії, батьківство, як першоджерело моделей поведінки для наступних поколінь, набуває особливої ролі. Найчастіше, саме через спостереження за батьками, у дітей формується фундамент комунікативної взаємодії.

У процесі формування медіаційної культури у дітей доцільно використовувати ігрові методи. Це особливо актуально для вікової групи від 3 до 7 років, оскільки саме гра є основним видом діяльності в цьому періоді. Особливо це доцільно для дітей віком від 3 до 7 років, так як ігрова діяльність є для них провідною. Саме гра найбільшим чином зумовлює формування конкретних психічних новоутворень (мовлення, довільність психічних процесів, саморегуляція, рефлексія, самосвідомість тощо), котрі є показниками адекватності психічного розвитку на різних етапах вікового розвитку [64]. У процесі гри діти вчаться взаємодіяти одне з одним, домовлятися, конструктивно вирішувати суперечки та виражати свої емоції в соціально прийнятний спосіб. Це створює підґрунтя для формування медіаційної культури вже з раннього віку.

Підсумовуючи, медіаційна культура в сімейній системі формується через розвиток навичок конструктивного діалогу, емпатії, саморегуляції та відповідальності, що допомагає членам сім'ї конструктивно взаємодіяти один з одним навіть в складних життєвих ситуаціях. Особливого значення набувають ці навички в ході обговорення вразливих тем, в тому числі - фінансових питань, що часто стають джерелом конфліктів в сімейній системі.

Варто зазначити, що трансформації в сімейній системі беруть початок із особистісного зростання кожного її учасника. Адже саме індивідуальна налаштованість на саморозвиток, відповідальність та взаємодію створює цілісну й гармонійну систему сімейних відносин. Водночас, варто наголосити,

що зміни в сімейній системі починаються з особистісних змін кожного її члена, так як саме індивідуальна готовність кожного до саморозвитку, відповідальності та співпраці формує цілісну систему гармонійних сімейних взаємин.

3.2. Конструктивне обговорення фінансових питань у сім'ї: медіаційний підхід

Конфлікти, пов'язані з фінансовими питаннями, рідко стосуються лише грошей. Це також конфлікт цінностей та потреб, страх втрати стабільності тощо, тому для ефективного їх вирішення потрібно це врахувати.

Ключовий аспект переговорів полягає в тому, що ви взаємодієте не з безособовими представниками, а з реальними людьми. У кожного з них є свої емоції, глибоко вкорінені цінності, унікальний життєвий досвід і власне бачення світу [65]. Перераховані складові формують індивідуальні потреби кожної людини, які можуть проявлятися у конфліктній взаємодії у вигляді інтересів кожної сторони.

Інтереси мотивують людей; вони є тими мовчазними рушіями, що стоять за галасом позицій [65]. Коли людина розуміє власні інтереси в конфлікті - вона може краще пояснити свої потреби партнеру. Не менш важливо - помічати інтереси іншої сторони, адже це допомагає будувати конструктивний діалог, що з більшою ймовірністю призведе до розв'язання конфлікту. Інтереси часто можна замітити під час спілкування, уважно слухаючи свого партнера та ставлячи уточнюючі запитання, задля усунення непорозумінь. Відсутність такого розуміння може призводити до повторення одних і тих самих конфліктів. Може здаватися, що причини конфлікту - різні, але основа одна й та ж - нерозуміння потреб партнера.

Для досягнення домовленостей важливо враховувати тип взаємодії за інтересами: «егоїстична, альтруїстична, паритетна» [66]. В контексті сім'ї, егоїстичний тип виражається в орієнтації на себе, альтруїстичний - в орієнтації на інтереси партнера, паритетний - в розумінні важливості інтересів кожної сторони і орієнтації на сімейну систему в її цілісності.

Конструктивне обговорення потребує переходу від «малоусвідомленої (імпульсивної)» до «усвідомленої (раціональної, рефлексивної)» взаємодії [66]. Таким чином знижується емоційна напруга, адже партнери розуміють, що немає необхідності “захищатися” від “нападів” один одного, що, у свою чергу, сприяє виробленню взаємоприйнятних рішень щодо вирішення конфлікту.

Медіаційний підхід в обговоренні фінансових питань у сім'ї ґрунтується на сприйнятті сімейної взаємодії як процесу, що базується на взаємному впливі та обміні діями між її учасниками. У цьому контексті важливо враховувати поняття взаємодії як системи взаємопов'язаних соціальних дій, що мають циклічну причинно-наслідкову залежність. Це означає, що дії одного учасника одночасно слугують як причиною, так і наслідком відповідної реакції інших. Структура та механізми такої взаємодії включають кілька аспектів: зміни, викликані певними діями; вплив цих змін на інших осіб; реакції тих, на кого була спрямована дія.

Важливо також зазначити, що якість взаємодії значною мірою залежить від рівня комунікації між учасниками. Як підкреслював Джордж Бернард Шоу, однією з основних проблем комунікації є ілюзія її успішності. Ця думка нагадує, що сам факт розмови чи обговорення ще не гарантує досягнення взаєморозуміння. Саме тому доцільним є звернення до технік медіаційної культури, щодо покращення якості комунікації в сімейній взаємодії, так як від неї залежить те, на скільки конструктивними будуть рішення, в тому числі, й фінансових питань.

Використання медіаційного підходу в обговоренні фінансових питань у сім'ї ґрунтується на принципі взаєморозуміння між співрозмовниками. Зокрема, К. Роджерс наголошує, що конструктивне вирішення будь-якої

міжособистісної проблеми починається з «дозволу собі зрозуміти іншу людину» [67], що є фундаментом для техніки активного слухання. Активне слухання- це двостороння взаємодія між людиною, яка говорить, і людиною, яка слухає, з метою впевнитися, що слухач точно правильно зрозумів, що саме хотів сказати мовець [68]. Активне слухання в процесі обговорення фінансових питань включає в себе уважне сприйняття інформації, що висловлює співрозмовник, без перебивань чи критики. Важливими є підтримка зорового контакту, уточнювальні запитання, перефразування сказаного задля того, щоб переконатися в правильності трактування слів партнера та демонстрація зацікавленості в потребах партнера. В обговоренні фінансових питань така форма взаємодії допомагає краще зрозуміти ставлення кожного з партнерів до проблеми, що сприяє відкритому діалогу, зменшує ризик конфліктів та створює умови для прийняття спільних фінансових рішень.

Маршалл Розенберг у своїй книзі «Ненасильницьке спілкування: Мова життя» описав авторську розробку - формулу ненасильницького спілкування (ННС). Згідно цієї формули, процес ННС включає чотири компоненти: спостереження, почуття, потреби, прохання [69]. Спостереження виражається в констатації дії. Почуття - словесне вираження внутрішнього стану, без пошуку винного та звинувачень партнера. Потреби - той етап на якому потрібно виразити те, що важливо саме для Вас. Прохання - звернення до свого партнера з проханням про конкретну дію, яка може задовільнити Вашу потребу. Такий підхід дозволяє перетворити потенційний конфлікт на безпечний простір для співпраці, де головним завданням є - пошук спільного рішення.

В процесі обговорення фінансових питань дуже важливим є розмежування людей від проблем. Базовий підхід полягає в тому, щоб ставитися до людей як до особистостей, а до проблеми - по суті [65]. Партнерам варто дотримуватись концепції «ми проти проблеми», замість «один проти одного».

Таке розмежування стає можливим завдяки усвідомленню того, що те, що інші говорять або роблять, може бути стимулом, але ніколи- причиною наших

почуттів[69]. Таким чином, відокремлення людини від проблеми допомагає усвідомити те, що фінансові негаразди - спільний виклик, а не провина когось з партнерів. Це розуміння допомагає вирішувати проблему разом, не перетворюючи її на особисту ворожнечу та зберігаючи взаємну повагу одне до одного.

Вагоме значення має момент початку обговорення фінансових питань. Джон Готтман в своїй книзі "TheSevenPrinciplesforMakingMarriageWork" доводить, що те, як ви почнете розмову про гроші- визначає її фінал. Так, якщо ваш початок розмови м'який, ваші стосунки, швидше за все, будуть стабільними та щасливими. М'який початок не означає, що ви не порушуєте проблему. Це означає, що ви порушуєте її, не атакуючи партнера [70].

Таким чином - важливим є не лише зміст обговорення, а й форма подачі власних думок та переживань в процесі комунікації. Одним з способів зниження напруги під час обговорення є використання «Я-повідомлень». Цей прийом базується на формулюванні тверджень, що починаються з «Я» замість «Ти». Коли ви починаєте речення з «Ти», ви з більшою ймовірністю висловлюєте критику, що змушує вашого партнера захищатися [70]. Говоріть про себе, а не про них. Досить переконливо описувати проблему через її вплив на вас, а не через те, що вони зробили чи чому: «Я почуваюся розчарованим» замість «Ти не дотримав свого слова» [65]. Використання «Я-повідомлень» призводить до більш відкритого діалогу між партнерами, що базується на відчутті безпеки.

Підбиваючи підсумки, конструктивне обговорення фінансових питань у сімейній системі передбачає не лише здатність партнерів висловлювати свої потреби, а й готовність чути один одного, бажати зрозуміти, та підтримувати атмосферу поваги та безпеки. Вибудовуючи комунікацію спираючись на медіаційний підхід, партнери сприяють розвитку або підтримці взаємної довіри, що сприяє конструктивному вирішенню будь-яких проблем, в тому числі - фінансових.

Водночас ефективність такого підходу великою мірою залежить від індивідуального вміння кожного з партнерів обирати конструктивні шляхи взаємодії. Тому, доцільно звернутися до самомедіації як інструменту подолання сімейних конфліктів.

3.3. Самомедіація як інструмент подолання сімейних конфліктів

Самомедіація означає навчитися бути медіатором всередині самих себе. Це здатність спостерігати за власними реакціями та переходити від позиції «прибічника» (застряглому у власному баченні) до позиції «медіатора» (який бачить картину в цілому) [71]. Сторони часто неготові вести переговори спокійно, оскільки їх переповнюють сильні емоції, біль та гіркота [72]. Натомість самомедіація - це спроба людини самостійно виконати роль такого «внутрішнього нейтрального медіатора», щоб повернутися від емоцій (болу, гіркоти) до раціонального вирішення проблеми.

Тут важливого значення набуває здатність людини до самоприйняття, адже прийняття іншого починається з акту самоприйняття - здатності особистості адекватно оцінювати власні ресурси, обмеження та емоційні стани у конфліктній ситуації [62]. Це створює основу для більш конструктивного сприйняття як себе, так і інших учасників конфлікту. Так як вміння реально оцінювати власні ресурси, емоції та обмеження дозволяє більш об'єктивно бачити ситуацію та позиції інших сторін.

Перший крок - зрозуміти свого найдостойнішого опонента, самого себе. Надто часто ми потрапляємо в пастку постійного осуду себе. Натомість завдання полягає в тому, щоб зробити навпаки - емпатично прислухатися до своїх глибинних потреб, адже досягнення згоди із собою відкриває шлях до досягнення згоди з іншими [73]. Це має важливе психологічне значення, адже сприяє зниженню внутрішньої напруги що, в свою чергу, підвищує здатність до ефективної міжособистісної взаємодії.

В контексті самостійного вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї, спираючись на медіаційну культуру, можна використовувати нищеописані техніки.

Перш за все, для будь-якого адекватного шляху вирішення проблеми, варто пам'ятати - ваша проблема - не людина, з якою ви ведете переговори; ваша проблема - це проблема, з якою ви обоє зіткнулися [74]. Усвідомлення цього призводить до партнерської взаємодії між сторонами.

Одна з дієвих та легких у застосуванні є техніка «Світлофор». Згідно цієї техніки, комунікація під час конфлікту має проходити 3 етапи, які асоціюються з кольорами світлофора. Червоний - зупиніться, коли відчуваєте гнів. Жовтий - подумайте про наслідки своїх слів. Зелений - висловіть свої почуття спокійно та конструктивно [75]. Такий прийом самомедіації знижує ризик ескалації конфлікту, так як людина свідомо дає собі час "охолонути", щоб не реагувати на подразники надто імпульсивно.

Важливо також виділяти час на щотижневі сімейні наради, для обговорення важливих питань у спокійній атмосфері. Це допоможе вирішувати проблеми до того, як вони переростуть у серйозні конфлікти [75]. Таким чином, регулярна комунікація знижує рівень накопиченої напруги та допомагає своєчасно проговорювати переживання, запобігаючи непорозумінням.

Існують техніки саморегуляції (здатність стримувати імпульси заради досягнення мети) [76], використання яких веде до швидшого та більш конструктивного вирішення конфлікту, оскільки людина перестає реагувати лише емоційно та переходить до більш усвідомленого сприйняття ситуації.

Техніка RAIN - це чотирикроковий метод усвідомленої роботи зі складними емоціями, який спрямований не на боротьбу з ними, а на співчутливе прийняття. Її концепція полягає в тому, що почуття - це не шторм, який потрібно пережити, а дощ, під яким можна навчитися залишатися сухим. Акронім RAIN розшифровується як: Recognize (розпізнай), Allow (дозволь), Investigate (досліди) і Nurture (підтримай) [77].

Метод передбачає кілька послідовних кроків: спочатку слід розпізнати свої емоції і конкретизувати їх; далі - дозволити собі проживати ці почуття, тобто легалізувати їх; потім дослідити першопричини, що стоять за емоціями; і нарешті підтримати себе, щоб повернутися до більш спокійного та раціонального сприйняття ситуації. В результаті використання техніки RAIN - людина може краще усвідомлювати свої емоційні стани, а це, в свою чергу, призводить до підвищення рівня самоконтролю та ефективності в процесі вирішення сімейних конфліктів.

Наступна техніка, яку можна використовувати для саморегуляції в конфлікті - техніка заземлення 5-4-3-2-1. Її суть полягає в тому, що людина має:

- знайти п'ять речей, на яких може зупинити погляд;
- відчутти чотири сенсорні відчуття;
- прислухатися до трьох різних звуків;
- сконцентрувати увагу на двох запахах;
- знайти одну річ зі смаком [78].

З психологічної точки зору - техніка допомагає переключити увагу людини з емоційного напруження на поточний момент тут і зараз. Це сприяє стабілізувати стан людини, знизити тривогу та запобігти імпульсивним, необдуманим реакціям в конфлікті.

Техніка дихання за квадратом, полягає в тому, щоб видихати на рахунок «чотири», затримати дихання на рахунок «чотири», вдихнути в тому ж темпі, затримати повітря в легенях на рахунок «чотири», а потім видихнути і почати цикл спочатку [79]. З психологічної точки зору техніка допомагає активувати парасимпатичну нервову систему, що впливає на зниження рівня стресу, тривоги, фізіологічного збудження, в результаті - відбувається стабілізація емоційного стану людини.

Одним зі швидких та простих способів зняти стрес - це техніка релаксації Джейкобсона, також відома як прогресивна м'язова релаксація. Її суть у послідовній нарузі та розслабленні певних груп м'язів. Мета прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном полягає у тому, щоб викликати реакцію

розслаблення. Вона змушує тіло переходити з пильного, активного стану у більш спокійний [80]. Техніка заключається в посуповому напруженні на розслабленні різних груп м'язів, що допомагає знизити рівень фізичної напруги. Це сприяє глибокому розслабленню тіла та зниженню рівня тривожності.

Техніка «обійми метелика» полягає в ніжних, почергових самопостукуваннях по середній лінії тіла для активації двосторонньої стимуляції мозку, швидко зменшуючи емоційне перевантаження та сприяючи регуляції нервової системи. Ця техніка самостійного застосування забезпечує негайне заземлення під час стресу [83]. Таким чином, ритмічні повторювані рухи активують парасимпатичні нервову систему, що знижує рівень стресу.

Так, самомедіація, як інструмент подолання сімейних конфліктів сприяє зниженню емоційної напруги та підвищенню здатності людини до конструктивної взаємодії. Саме це створює базу для пошуку взаємоприйнятних рішень, що відповідає підходу «Win-Win».

Висновки до третього розділу

Підбиваючи підсумки, медіаційна культура в рамках сімейної взаємодії, що базується на принципах емпатії, саморегуляції, взаємоповаги, спільній відповідальності- впливає на формування конструктивного діалогу, що є дуже важливим у випадку фінансового напруження. Розвиток емоційного інтелекту та здатність переходити від неконтрольованого конфлікту, до усвідомленого створення паузи, дозволяє партнерам мінімізувати деструктивний вплив конфлікту на їх взаємини. Особливу роль відіграє формування медіаційної культури в дітей з раннього віку, шляхом демонстрації батьками конструктивних форм поведінки, а також спеціальної ігрової діяльності.

Практика реалізації медіаційного підходу в обговоренні фінансових питань передбачає: чітке відокремлення партнера від проблеми та дотримання позиції "ми разом проти проблеми"; дотримання паритетного типу взаємодії,

що орієнтований на збереження цілісності сімейної системи; використання технік активного слухання та формули ненасильницького спілкування (спостереження, почуття, потреби, прохання); використання екологічних форм подачі інформації, до прикладу- техніка "м'якого початку", "Я-повідомлень"; використання технік самомедіації.

Самомедіація як інструмент подолання сімейних конфліктів, виступає в ролі "внутрішнього медіатора". Вона проявляється в здатності людини контролювати свої емоції. Розглянуто декілька саморегуляційних технік, серед яких: дихання за квадратом та техніка "5-4-3-2-1", прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном, техніка "обійми метелика"- зручні для експрес-стабілізації. Техніки "Світлофор" та "RAIN"- допомагають усвідомити ситуацію, заспокоїтись та повернутись до обговорення в більш конструктивному напрямку. Впровадження регулярних сімейних нарад-відіграє роль превенції конфліктів та знижує рівень накопичення тривоги.

Загалом, дотримання медіаційної культури та самомедіації - веде до сімейної співпраці в форматі «Win-Win», що гарантує стабільність в сімейній системі навіть в кризових обставинах.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено аналіз теоретичних основ дослідження емоційної стабільності сімейної системи в умовах фінансового напруження; проведено емпіричне дослідження ролі медіаційної культури в підтримці емоційної стабільності сім'ї та проаналізовано медіаційні практики підтримки емоційної стабільності сімейної системи в умовах фінансового напруження.

За результатами емпіричного дослідження - фінансове напруження є сильним деструктивним фактором, що негативно впливає на сімейну взаємодію. Результати дослідження свідчать про те, що емоційна стабільність сімейної системи пов'язана не лише з зовнішніми економічними чинниками, а й з рівнем сформованості медіаційної культури в кожного члена сім'ї. Це підтверджує гіпотезу дослідження про існування статистично значущого зв'язку між рівнем медіаційної культури та емоційною стабільністю сім'ї в умовах фінансового напруження. З огляду на це, впровадження принципів медіаційної культури в повсякденне життя сімейної системи - забезпечує зниження емоційної напруги, підтримуючи конструктивні форма взаємодії.

Матеріали бакалаврської роботи можуть бути використані для створення спеціальних тренінгів на розвиток медіаційної культури в сімейній системі, саомедіації, формування конструктивного діалогу тощо. На базі роботи можна сформувати інтерактивні курси та психологічні практикуми для сімей, які хочуть покращити взаємостосунки. В майбутньому, планується створення посібника, де будуть підняті теми фінансів і гармонійних стосунків партнерів.

Описані в роботі алгоритми саомедіації, зокрема: техніки «Світлофор», «RAIN», заземлення «5-4-3-2-1» та дихання за квадратом є головним практичним порадином, який є легким в розумінні та зручним у використанні в повсякденному житті.

В роботі наведено чіткі інструкції як перервати цикл деструктивної взаємодії, контролювати емоції, екологічно їх проживати, та спільно з

партнером переходити до стратегії «ми проти проблеми» під час обговорення фінансових питань в сім'ї.

Матеріали роботи можуть бути подані у вигляді покрокових пам'яток та поширюватись через державні та комунальні структури, громадські організації та онлайн. Може бути створений онлайн-ресурс зі збіркою всіх інструкцій, технік та пояснень важливості медіаційної культури, що будуть подаватись в зручному для сприйняття форматі.

Також матеріали можуть бути використані для створення цифрового психопросвітницького контенту у форматі відеороликів, спрямованих на популяризацію медіаційних навичок серед молоді.

Дані з бакалаврської роботи також можна використати в розробці унікального мобільного додатку або інтерактивного онлайн-бота з алгоритмами самомедіації. Таким чином, коли між партнерами спалахує конфлікт, додаток пропонує покроковий гайд для зниження емоційного напруження, після чого відкриває алгоритм конструктивного обговорення проблеми. Це дозволить парі в момент самого конфлікту переключити себе на більш конструктивну взаємодію, засновану на медіаційній культурі.

Так, розроблений та систематизований в бакалаврській роботі прикладний інструментарій дозволяє перевести складні моделі сімейної конфліктології в площину доступних усім технік самодопомоги. Впровадження медіаційної культури в повсякденне життя сучасної сімейної системи забезпечить надійний психологічний фундамент гармонійних взаємин, навіть в умовах фінансового напруження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. *Worldwideonlineandsmartphonesurveys.Gradus*.
URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/> (дата звернення: 15.02.2026).
2. Кількість розлучень в Україні за рік зросла більше ніж на 40% – Мін'юст. *Слово і діло*. 2025.
URL: <https://www.slovoidilo.ua/2025/01/31/novyna/suspilstvo/kilkist-rozluchen-ukrayini-rik-zrosla-bilshe-nizh-40-minyust>(дата звернення: 15.02.2026).
3. Лучко М., Надвинична Т. Психологічна допомога сім'ям за складних життєвих обставин. *Психологія і суспільство*. 2018.№ 3-4. С. 224–233.
DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2018.03.224> (дата звернення: 15.02.2026).
4. Дембицька Н.М., Новосядла О.М.Теоретико-методологічні підходи до вивчення економічної соціалізації дитини в малозабезпеченій сім'ї. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1, № 44. С. 25–29.
URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i44/7.pdf>(дата звернення: 15.02.2026).
5. Ramona Nasr,NadaNasr,ChadiaHaddad,SamanthaAbiSaab,SaraAbouIbrahim,Joanne Karam,AbirAbdelRahman. Financialinsecurityandmentalwell-being: experiencesofparentsamidthelebaneseeconomiccrisis. *BMC PublicHealth*. 2024. Vol. 24, №3017. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-20544-3>(дата звернення: 15.02.2026).
- 6.Jee KeiChan,Aleya A. Marzuki, SamiraVafa,ArjunThanaraju,JieYap,XiouWenChan,HanisAtashaHarris, KhushiTodi,AlexandreSchaefer. A systematicreviewontherelationshipbetweensocioeconomicconditionsandemotionaldisordersymptomsduring Covid-19: unearthingthepotentialroleofeconomicconcernsandfinancialstrain. *BMC Psychology*.

2024. Vol. 24. № 237. URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-024-01715-8?utm_ (дата звернення: 15.02.2026).

7. Ryu S., Fan L. The Relationship Between Financial Worries and Psychological Distress Among U.S. Adults. *Journal of Family and Economic Issues*. 2022.

DOI: : <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9> (дата звернення: 15.02.2026).

8. Гудзь Т. О. Конфлікти у сім'ї: психологічні причини, наслідки та шляхи їх подолання. *Соціальна робота та психологія: освіта та наука*. 2025. Т. 1. URL: <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/swp/article/view/252> (дата звернення: 16.02.2026).

9. Медіація як спосіб врегулювання сімейних конфліктів (спорів) URL: [https://vr.if.court.gov.ua/userfiles/media/new_folder_for_uploads/sud0903/Медіація%20як%20спосіб%20врегулювання%20сімейних%20конфліктів%20\(спорів\).pdf](https://vr.if.court.gov.ua/userfiles/media/new_folder_for_uploads/sud0903/Медіація%20як%20спосіб%20врегулювання%20сімейних%20конфліктів%20(спорів).pdf) (дата звернення: 15.02.2026).

10. Oliver Sussman. Diathesis–Stress Model. *Simply Psychology*. 2023. URL: <https://www.simplypsychology.org/diathesis-stress-model.html> (дата звернення: 17.02.2026).

11. Biopsychosocial Model, *Physiopedia*. URL: https://www.physiopedia.com/Biopsychosocial_Model (дата звернення: 17.02.2026).

12. Shydelko A. Emotional stability of an individual: research into the topic. *Science and Education*. 2017. Vol. 17, no. 3. P. 85–89. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-3-16> (дата звернення: 17.02.2026).

13. Герасимчук О., Лисянська Т. Основні теорії агресії та фрустрації: причини виникнення і подолання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2025. С. 5–19. DOI: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2025.26\(71\).01](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2025.26(71).01) (дата звернення: 17.02.2026).

14. Brown V., Morgan T., Fralick A. Isolation and mental health: thinking outside the box. *General Psychiatry*. 2021. Vol. 34, no. 3. DOI: <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100461> (дата звернення: 19.02.2026).

15. Sandeep Vaishnavi. Defusing Catastrophe. *Psychiatric Times*. 2022. URL: <https://www.psychiatristimes.com/view/defusing-catastrophe> (дата звернення: 19.02.2026).
16. Елліс А. Гуманістична психотерапія: Раціонально-емотивний підхід. 2002. 352 с.
17. Дуденюк О. Збереження сімейної єдності в період життєвих криз засобами психологічної підтримки. Хмельницьк, 2025. 71с. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/54b2975a-c4f1-43c8-8766-39bbb1f9d3a1/content> (дата звернення: 19.02.2026).
18. Фіалковська А. А. Фінансовий стрес як психологічний чинник економічної поведінки в умовах соціально-економічної нестабільності. *Ефективна економіка*. 2026. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32702/2307-2105.2026.2.117> (дата звернення: 19.02.2026).
19. Петлюк Л. А. Ресурсне забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни. Вінниця, 2025. -139 с. URL: <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/19064> (дата звернення: 19.02.2026).
20. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. URL: <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> (дата звернення: 19.02.2026)
21. Лібанова Е. Бідність населення України: методологія, методика та практика аналізу. Київ, 2008. 330с. URL: <https://idss.org.ua/arhiv/Бідність%20населення%20України%20методологія,%20методика%20та%20практика%20аналізу.pdf> (дата звернення: 19.02.2026).
22. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці. Київ, 59с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Anoprienko.pdf (дата звернення: 19.02.2026).
23. Aiche Sabah, Musheer A. Aljaberi, Jeffrey Martin, Kuo-Hsin Lee, Chung-Ying Lin. Family Resilience as a Mediator in the Relationship Between Family Functioning and Well-

Being. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 20. P. 1859–1885. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10499-x>(дата звернення: 19.02.2026).

24. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, no. 3. P. 227–238. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>(дата звернення: 20.02.2026).

25. Самойленко О., Ярошук Н., Козігора М. Психологічні механізми адаптації особистості до умов соціальної нестабільності. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 8(54). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1679-1690](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1679-1690) (дата звернення: 20.02.2026).

26. Asadi K., Yousefi Z., Parsakia K. The Role of Family in Managing Financial Stress and Economic Hardship. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*. 2024. P. 11–19. DOI: <https://doi.org/10.61838/kman.jpffc.2.3.3> (дата звернення: 20.02.2026).

27. Mohd Juraij AbdRani, Faiz Masnan, Mohd Shahidan Shaari. Financial Stress as a Moderator in the Relationship Between Family Support and Perceived Stress. *Research Square*. 2025. DOI: [10.21203/rs.3.rs-6942694/v1](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6942694/v1)(дата звернення: 20.02.2026).

28. Фінансова грамотність як психологічна опора. *Національна рада психологів України*. URL: <https://ncpu.pp.ua/razom/345/>(дата звернення: 20.02.2026).

29. Kormanik M. B., Rocco T. S. Internal Versus External Control of Reinforcement: A Review of the Locus of Control Construct. *Human Resource Development Review*. 2009. Vol. 8, no. 4. P. 463–483. DOI: <https://doi.org/10.1177/1534484309342080> (дата звернення: 20.02.2026).

30. Rotter J. B. *Social Learning and Clinical Psychology*. New York, 1954. 466 с.

31. Потьомкіна Ю. Медіація в сімейних спорах: шлях до примирення, порозуміння та врегулювання. *Юридична газета*. 2019. URL: <https://yur-gazeta.com/publications/practice/simeyne-pravo/mediaciya-u-simeynih-sporah-shlyah-do-primirenniya-porozuminnya-ta-vregulyuvannya.html>(дата звернення: 20.02.2026).

32. Данченко Д. О. Медіація як ефективний метод вирішення подружніх конфліктів. Кривий Ріг, 2025. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12158/1/Данченко_ППМ-24_КР_2025.pdf(дата звернення: 20.02.2026).
33. Міфи та факти про медіацію. *Українська академія медіації*. URL: <https://mediation.ua/mifi-ta-fakti-pro-mediaciyu>(дата звернення: 20.02.2026).
34. SupportUkrainianMediatorsin 2025.*The center for understanding in conflict*. URL: <https://understandinginconflict.org/support-ukrainian-mediators-in-2025/>(дата звернення: 20.02.2026).
- 35.Потьомкіна Ю. Секрети медіації. *Юридична газета*. 2019. URL: <https://yur-gazeta.com/publications/practice/inshe/sekreti-mediacyi.html>(дата звернення: 20.02.2026).
36. Kahneman D. Thinking, FastandSlow. NewYork, 2011. 512с.
37. Савіщенко В. Формування культури медіації: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 30 лист. 2021р. С. 54-55. URL: <https://www.er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/9943/1/17.pdf>(дата звернення: 23.02.2026).
38. Moore C. W., Themediationprocess. SanFrancisco : Jossey-Bass, 2014.96 p.URL: https://www.moj.gov.lk/images/pdf/trainee_english_final_med_process.pdf(дата звернення: 23.02.2026).
39. Murray Н. TransactionalAnalysisTheoryandTherapy: EricBerne. *SimplyPsychology*. 2025. URL: <https://www.simplypsychology.org/transactional-analysis-eric-berne.html>(дата звернення: 23.02.2026).
40. CommunicationInConflictInTheLightOfTransactionalAnalysis II. *InternationalMediationCampus*. 2023. URL:<https://im-campus.com/im-campus-blog/communication-in-conflict-in-the-light-of-transactional-analysis-ii>(дата звернення: 23.02.2026).
41. Laura J., Samuel A., Monica Y. Financialstrainmeasuresandassociationswithadulthealth: A

- systematicliteraturereview. *SocialScience&Medicine*. 2025. Vol.364.URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953624009857>(дата звернення: 23.02.2026).
42. Rosino M.ABC-X ModelofFamilyStressandCoping. *ResearchGate*. 2016. URL: https://www.researchgate.net/publication/314932267_ABC-X_Model_of_Family_Stress_and_Coping(дата звернення: 23.02.2026).
43. Pompilus S. E. Criteriaofemotionalstability. *Academia*.URL: https://www.academia.edu/33133101/CRITERIA_OF_EMOTIONAL_STABILITY(дата звернення: 23.02.2026).
44. Asplund K. AlvaGuidetotheBigFive: EmotionalStabilityExplained. *Alva*. 2022. URL: <https://www.alvalabs.io/blog/alva-guide-to-the-big-five-emotional-stability-explained>(дата звернення: 25.02.2026).
45. Walsh F. Applying a FamilyResilienceFrameworkinTraining, Practice, andResearch: MasteringtheArtofthePossible. *FamilyProcess*. 2016. Vol. 55, no. 4. P. 616–632. URL: <https://doi.org/10.1111/famp.12260> (дата звернення: 25.02.2026).
46. Балущко О. Міжстатеві відмінності резильєнтності української молоді. 2025 URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8826/1/Балущко%20О..pdf>(дата звернення: 25.02.2026).
- 47.GottmanCouplesTherapy..*AlignmentPsychology*. URL: <https://www.alignmentpsychology.ca/gottman-couples-therapy>(дата звернення: 25.02.2026).
48. Системна сімейна терапія. *Блоги БДМУ*. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4618-sistemna-simeyna-terapiya/>(дата звернення: 25.02.2026).
49. Попович М. В. Культура. *Енциклопедія Сучасної України. Том 16*. URL: <https://esu.com.ua/article-51449>(дата звернення: 25.02.2026).
50. Матяж С. В.,Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. 2013. Т. 225, № 213. С. 27–30. URL: <https://kse.ua/wp->

content/uploads/2020/08/Npchdusoc_2013_225_213_7.pdf(дата звернення: 25.02.2026).

51. Лісовий В. С. Ідеал. *Енциклопедія Сучасної України. Том 11.* URL: <https://esu.com.ua/article-13768>(дата звернення: 26.02.2026).

52. Що таке психологічні установки. URL: <https://laiprod.inmou.cx.ua/articles/shho-take-psihologichni-ustanovki.html>(дата звернення: 26.02.2026).

53. MediationSkillsforEverydayLife. *Ubuntuworks.* URL: <https://ubuntuworks.org/education/mediation-skills-for-everyday-life/>(дата звернення: 26.02.2026).

54. Трачук Л. Напрями психотерапії. *DoctorLidia.* URL: <https://doctorlidia.com/psychotherapy-ta>(дата звернення: 26.02.2026).

55. Татенко В.О.Вчинковий вимір у психології. URL: https://pidru4niki.com/11050519/psihologiya/vchinkoviy_vimir_psihologiyi#google_vignette(дата звернення: 26.02.2026).

56. Фурман А. В. Світ методології. *Психологія і суспільство.* 2015. С. 47–57 URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/754>(дата звернення: 01.03.2026).

57. Vuchinich S. *Problem Solving in Families: Research and Practice.* Sage Publications, 2021. 238p.

58. Goleman, D., Chermis, C. *Optimal: How to Sustain Personal and Organizational Excellence Every Day.* Harper Business, 2024. 272p.

59. Бобро Л.В. Розвиток саморегуляції дітей старшого дошкільного віку як умова уміння долати негативні емоції. *Наукові видання Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.* 2021. URL: <https://lkr.ndu.edu.ua/index.php/nz/article/view/695/697>(дата звернення: 01.03.2026).

60. Що таке емоційний інтелект і як його розвивати. *Головна - Київська муніципальна академія естрадного та циркового мистецтва.*

URL: <https://kmaesm.edu.ua/wp-content/uploads/emocijnyj-intelekt.pdf>(дата звернення: 01.03.2026).

61. Гірняк А. Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. С. 112–123. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2017.03.112>(дата звернення: 01.03.2026).

62. Фурман А. В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. *Психологія і суспільство*. 2020. С. 56–73. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2020.01.056>(дата звернення: 01.03.2026).

63. Lebow J. L., Wagner A. L. *The Practice of Integrative Family Therapy*. – Washington : American Psychological Association, 2023. 216р.

64. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Гра як провідний вид діяльності та психосоціальний ресурс особистісного розвитку. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали II наук.-практ. конф. м. Тернопіль, 1 листоп. 2024 р. С. 20–24. URL: https://library.wunu.edu.ua/libsearch/DocDescription?doc_id=424268(дата звернення: 03.03.2026).

65. Fisher R., Ury W. *Getting to YES*. Boston : RandomHouse, 2012. 240 р.

66. Гірняк А. Різновиди міжсуб'єктної взаємодії та їх психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2017. С. 82–86. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2017.04.082>(дата звернення: 03.03.2026).

67. Carl R. Rogers. *On Becoming a Person A Therapist's View of Psychotherapy*. California : Western Behavioral Sciences Institute, 1961. 430 р.

68. Як активне слухання допомагає покращити стосунки та уникати конфліктів. *Центр громадського здоров'я України (МОЗ)*. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-aktivne-slukhannya-dopomagaє-pokraschiti-stosunki-ta-unikati-konfliktiv>(дата звернення: 03.03.2026).

69. Rosenberg M. B. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas : PuddleDancer Press, 2015. 264 р. URL: https://ccpgc.usmf.md/sites/default/files/inline-files/Nonviolent%20Communication_%20A%20Language%20of%20Life_%20Life-

Changing%20Tools%20for%20Healthy%20Relationships%20%28%20PDFDrive%20%29.pdf(дата звернення: 03.03.2026).

70. Gottman J. M., Silver N. *TheSevenPrinciplesforMakingMarriageWork*. NewYork : ThreeRiversPress, 2015. 318 p. URL: <https://ia803204.us.archive.org/15/items/the-seven-principles-for-making-marriage-work/The%20Seven%20Principles%20for%20Making%20Marriage%20Work.pdf>(дата звернення: 03.03.2026).

71. Gerzon M. *LeadingThroughConflict: HowSuccessfulLeadersTransformDifferencesintoOpportunities*. Boston : HarvardBusinessSchoolPress, 2006. 273p.

72. Яремко О. Сімейна медіація у системі соціальної допомоги. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 106–108. URL: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=rz2Vab0AAAAJ&citation_for_view=rz2Vab0AAAAJ:4DMP91E08xMC(дата звернення: 05.03.2026).

73. Ury W. *GettingtoYeswithYourself*. 2015.<https://www.williamury.com/nowithconvictionizbedathanyes2plz/wp-content/uploads/GTYWY-Excerpt.pdf>(дата звернення: 05.03.2026).

74. Fisher R., Ury W. *GettingtoYes: NegotiatingAgreementWithoutGivingIn*. NewYork : PenguinBooks, 2011. 240p.

75. Як керувати та вирішувати сімейні конфлікти. *Онлайн терапія*. URL: <https://online-therapy.com.ua/simya/yak-keruvaty-ta-vyrishuvaty-simejni-konflikty/>(дата звернення: 05.03.2026).

76. Goleman D. *EmotionalIntelligence*. NewYork : BantamBooks, 2005. 384 p. URL: <https://donainfo.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/09/emotional-intelligence-daniel-goleman.pdf>(дата звернення: 06.03.2026).

77. Техніка RAIN. OS Studio. URL: <https://online-services.org.ua/psychology/tekhnika-rain-onlain-trenazher-dlya-usvidom/>(дата звернення: 06.03.2026).

78. Техніка заземлення 5-4-3-2-1: вправа, яка допоможе подолати тривогу. *Ukr.Media*. URL: <https://ukr.media/medicine/462230/>(дата звернення: 06.03.2026).
79. Elizabeth Scott. BoxBreathingTechniquesandBenefits. *Verywellmind*. URL: <https://www.verywellmind.com/the-benefits-and-steps-of-box-breathing-4159900>(дата звернення: 06.03.2026).
80. Скринька психологічних технік. *Центральноукраїнський національний технічний університет*. URL: <https://kntu.kr.ua/studentu/skrynka-psykholohichnykh-tekhnik>(дата звернення: 08.03.2026).
81. ButterflyHug (BilateralStimulation) - AnxietySkillBuilding. *VirtualTalkTherapyandCoursesforPersonalGrowth*URL: <https://www.talkwithwayfinder.com/skills/butterfly-hug>(дата звернення: 08.03.2026).

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут комунікацій**

Мішедченко Яна Віталіївна

**Медіаційна культура як чинник підтримки
емоційної стабільності сім'ї в умовах
фінансового напруження**

спеціальність 053 Психологія
освітньо-професійна програма «Психологія»

випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Частина 2

ДОДАТКИ

Тернопіль – 2026

Опитувальник для дослідження фінансового напруження, показників медіаційної культури та емоційної стабільності сім'ї в умовах фінансових труднощів

Примітка. Опитування є анонімним і добровільним. Отримані результати використовуються лише в узагальненому вигляді в межах магістерського дослідження.

Інструкція:

Уважно прочитайте кожне запитання та оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому досвіду, поведінці та особливостям взаємодії з партнером/членами сім'ї протягом останніх 3–6 місяців.

У більшості запитань необхідно обрати одну відповідь, якщо не зазначено інше. У запитаннях із множинним вибором Ви можете обрати кілька варіантів.

У цьому опитуванні немає правильних чи неправильних відповідей, тому важливо відповісти щиро.

БЛОК 1. ФІНАНСОВЕ НАПРУЖЕННЯ

1. Як Ви оцінюєте поточний фінансовий стан Вашої сім'ї?

- повністю стабільний
- скоріше стабільний
- скоріше нестабільний
- дуже нестабільний

2. Як часто Ви відчуваєте фінансову напругу?

- майже ніколи
- іноді
- часто

постійно

3. Наскільки фінансові питання викликають у Вас відчуття стресу?

- зовсім не викликають
- скоріше не викликають
- скоріше викликають
- значною мірою викликають

4. Які емоції Ви зазвичай відчуваєте, коли виникають фінансові труднощі?

(можна обрати кілька варіантів)

- страх
- тривога
- роздратування
- безпорадність
- напруження
- спокій / прийняття
- інше (вказіть) _____

БЛОК 2. ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ

1. Як Ви зазвичай реагуєте на фінансові труднощі?

- спокійно аналізую ситуацію та шукаю рішення
- відчуваю напругу, але контролюю себе
- сильно емоційно реагую
- відчуваю розгубленість і не дію

2. Чи вдається Вам контролювати свої емоції у стресових ситуаціях?

- так
- скоріше так
- скоріше ні

Продовження додатку А

ні

3. Як Ви зазвичай поведетесь у стресових ситуаціях у сім'ї?

- зберігаю спокій та підтримую партнера
- намагаюсь обговорити проблему
- проявляю роздратування або агресію
- уникаю обговорення

4. Як Ви зазвичай поведетесь, якщо фінансова проблема не вирішується швидко?

- продовжую шукати рішення
- переживаю, але намагаюсь діяти
- відчуваю безвихідь
- уникаю вирішення проблеми

БЛОК 3. ЯКІСТЬ СІМЕЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

1. Як у Вашій сім'ї зазвичай обговорюються фінансові питання?

- відкрито та спокійно
- іноді виникає напруження
- часто виникають конфлікти
- такі теми уникаються

2. Як часто у Вашій сім'ї виникають конфлікти через фінансові питання?

- ніколи
- рідко
- часто
- дуже часто

3. Як у Вашій сім'ї зазвичай вирішуються конфлікти?

- через спокійний діалог
- через компроміс

Продовження додатку А

- через сварки
- через уникання / замовчування

4. Чи відчуваєте Ви, що Вас розуміють під час обговорення фінансових питань у сім'ї?

- так
- скоріше так
- скоріше ні
- ні

БЛОК 4. ПОКАЗНИКИ МЕДІАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ

1. Чи вмієте Ви уважно вислуховувати партнера, не перебиваючи?

- так
- скоріше так
- скоріше ні
- ні

2. Як часто Ви використовуєте «я-повідомлення» у спілкуванні?

- завжди
- часто
- іноді
- ніколи

3. Як часто Ви намагаєтесь зрозуміти емоції партнера?

- завжди
- часто
- іноді
- ніколи

4. Наскільки для Вас важливо зрозуміти позицію партнера перед тим, як висловити власну думку?

Продовження додатку А

- дуже важливо
- скоріше важливо
- скоріше не важливо
- зовсім не важливо

5. Як Ви зазвичай поведетесь у конфліктних ситуаціях?

- прагну знайти взаємоприйнятне рішення
- намагаюсь обговорити проблему
- наполягаю на своєму
- уникаю конфлікту

6. Чи намагаєтесь Ви уникати звинувачень і критики партнера під час обговорення проблем?

- завжди
- часто
- іноді
- ніколи

БЛОК 5. ЗАГАЛЬНЕ

1. Наскільки фінансові труднощі впливають на стосунки у Вашій сім'ї?

- не впливають
- впливають незначно
- помітно впливають
- дуже сильно впливають

2. Чи допомагає відкрите спілкування долати труднощі у Вашій сім'ї?

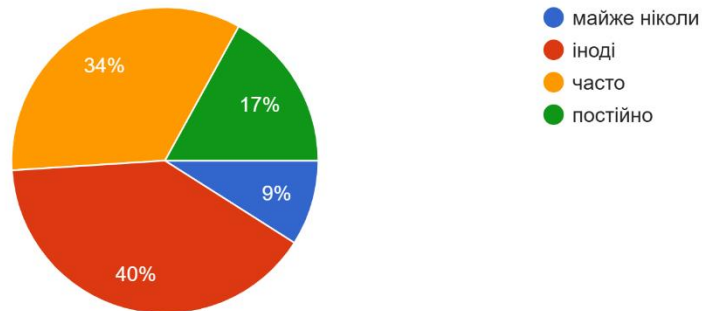
- так
- скоріше так
- скоріше ні
- ні

Діаграми результатів опитування

Блок 1. Фінансове напруження

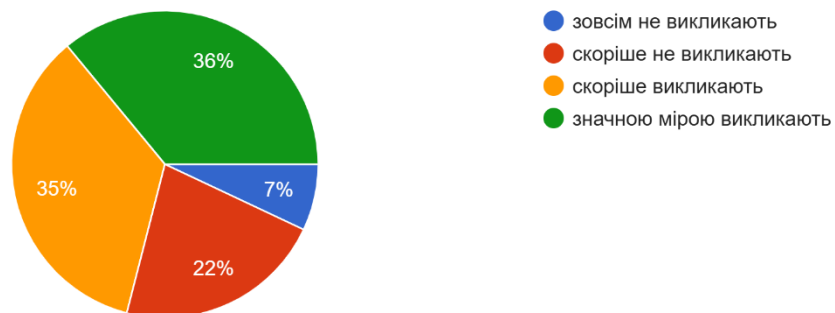
Як часто Ви відчуваєте фінансову напругу?

100 відповідей



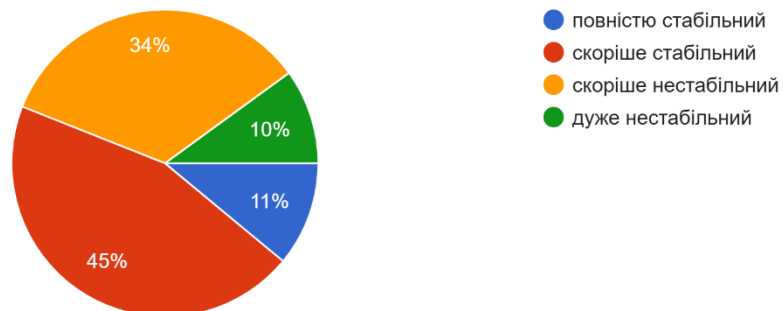
Наскільки фінансові питання викликають у Вас відчуття стресу?

100 відповідей



Як Ви оцінюєте поточний фінансовий стан Вашої сім'ї?

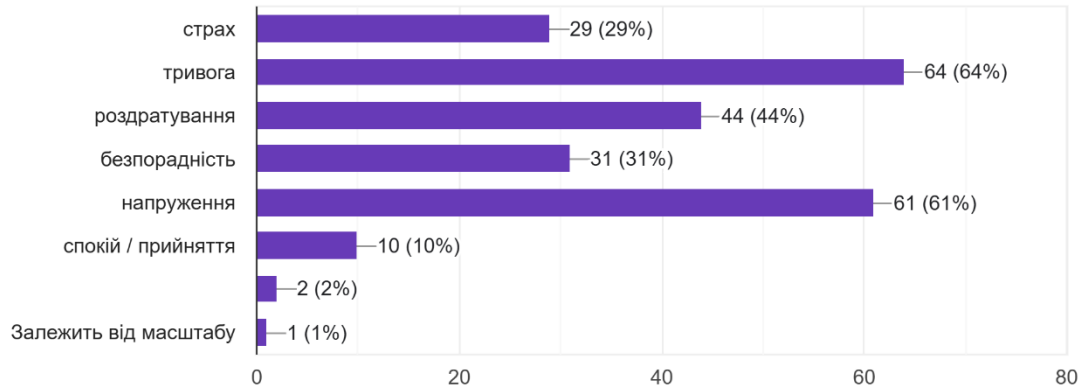
100 відповідей



Продовження додатку Б

Які емоції Ви зазвичай відчуваєте, коли виникають фінансові труднощі? (можна обрати кілька варіантів)

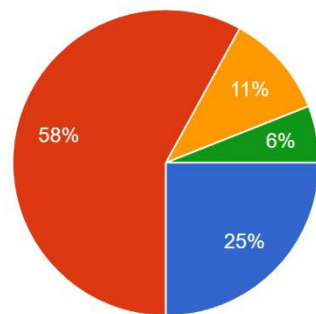
100 відповідей



Блок 2. Емоційна стабільність

Як Ви зазвичай реагуєте на фінансові труднощі?

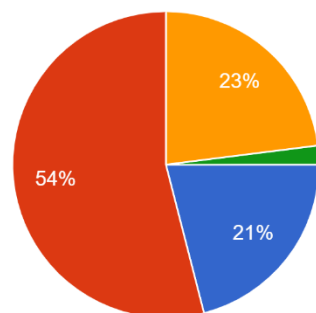
100 відповідей



- спокійно аналізую ситуацію та шукаю рішення
- відчуваю напругу, але контролюю себе
- сильно емоційно реажую
- відчуваю розгубленість і не дію

Чи вдається Вам контролювати свої емоції у стресових ситуаціях?

100 відповідей

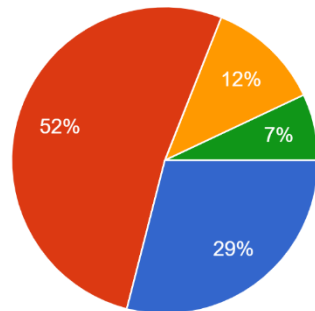


- так
- скоріше так
- скоріше ні
- ні

Продовження додатку Б

Як Ви зазвичай поводитесь у стресових ситуаціях у сім'ї?

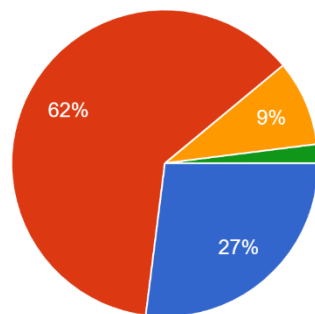
100 відповідей



- зберігаю спокій та підтримую партнера
- намагаюсь обговорити проблему
- проявляю роздратування або агресію
- уникаю обговорення

Як Ви зазвичай поводитесь, якщо фінансова проблема не вирішується швидко?

100 відповідей

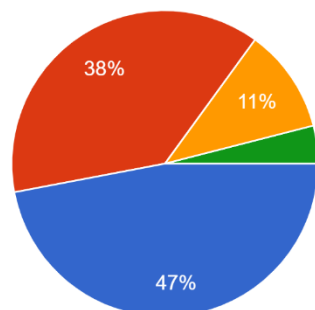


- продовжую шукати рішення
- переживаю, але намагаюсь діяти
- відчуваю безвихідь
- уникаю вирішення проблеми

Блок 3. Якість сімейної комунікації

Як у Вашій сім'ї зазвичай обговорюються фінансові питання?

100 відповідей

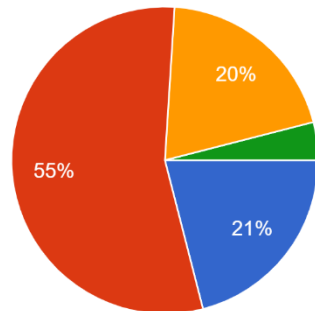


- відкрито та спокійно
- іноді виникає напруження
- часто виникають конфлікти
- такі теми уникаються

Продовження додатку Б

Як часто у Вашій сім'ї виникають конфлікти через фінансові питання?

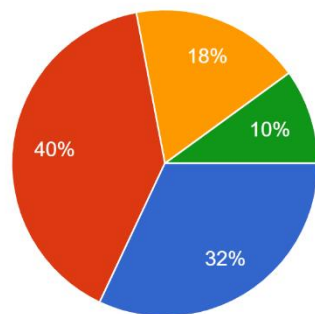
100 відповідей



- ніколи
- рідко
- часто
- дуже часто

Як у Вашій сім'ї зазвичай вирішуються конфлікти?

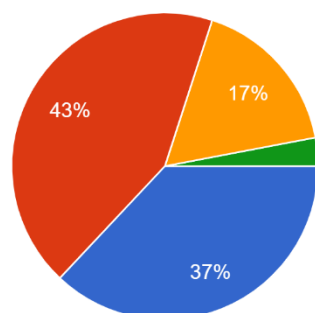
100 відповідей



- через спокійний діалог
- через компроміс
- через сварки
- через уникання / замовчування

Чи відчуваєте Ви, що Вас розуміють під час обговорення фінансових питань у сім'ї?

100 відповідей

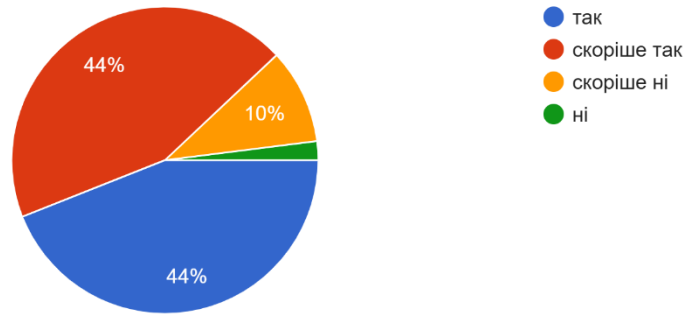


- так
- скоріше так
- скоріше ні
- ні

Блок 4. Показники медіаційної культури

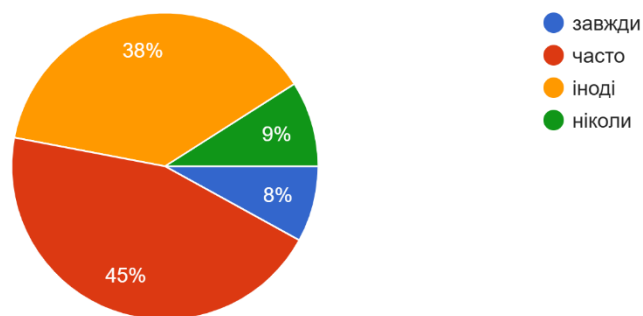
Чи вмієте Ви уважно вислуховувати партнера, не перебиваючи?

100 відповідей



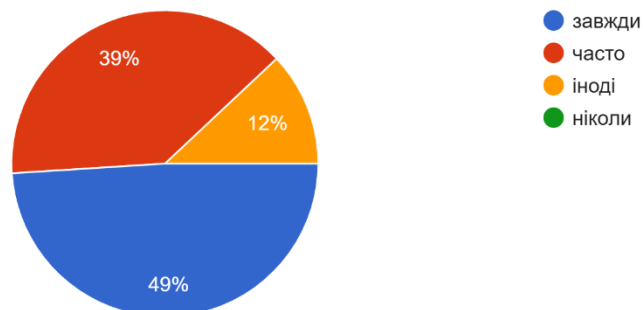
Як часто Ви використовуєте «я-повідомлення» у спілкуванні?

100 відповідей



Як часто Ви намагаєтесь зрозуміти емоції партнера?

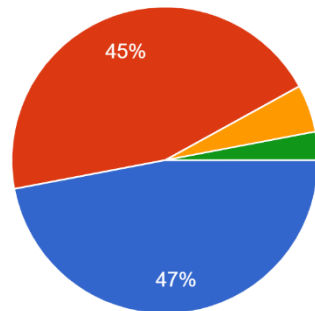
100 відповідей



Продовження додатку Б

Наскільки для Вас важливо зрозуміти позицію партнера перед тим, як висловити власну думку?

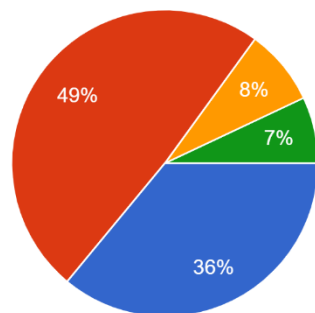
100 відповідей



- дуже важливо
- скоріше важливо
- скоріше не важливо
- зовсім не важливо

Як Ви зазвичай поводитесь у конфліктних ситуаціях?

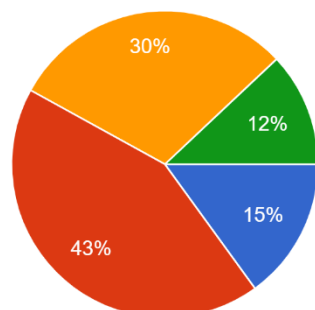
100 відповідей



- прагну знайти взаємоприйнятне рішення
- намагаюся обговорити проблему
- наполягаю на своєму
- уникаю конфлікту

Чи намагаєтесь Ви уникати звинувачень і критики партнера під час обговорення проблем?

100 відповідей

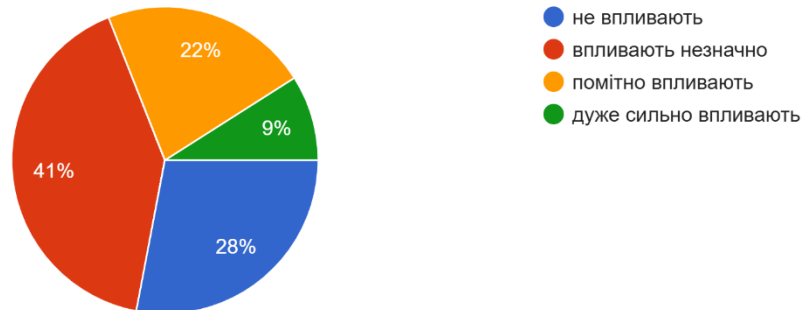


- завжди
- часто
- іноді
- ніколи

Блок 5. Загальне

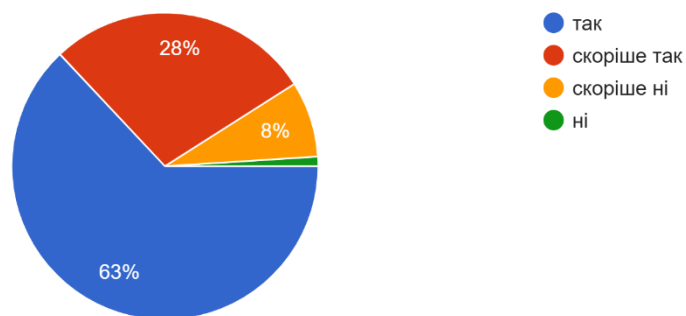
Наскільки фінансові труднощі впливають на стосунки у Вашій сім'ї?

100 відповідей



Чи допомагає відкрите спілкування долати труднощі у Вашій сім'ї?

100 відповідей



Електронні додатки до емпіричного дослідження

Первинні результати анкетування доступні за посиланням:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NEiiEa1q7cDPv3Gp5rSNHG1218MYKWVuIqk79qHXtsw/edit?usp=sharing>

Таблиця з обчисленнями кореляційного аналізу за Пірсономоступні за посиланням:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1xckeiV6cctNgfSF15ZVE6jm6fDb5YYVn/edit?usp=sharing&oid=102004002390999217517&rtpof=true&sd=true>