

що значною мірою зумовлено тривалим дозріванням префронтальної кори та інтеграцією нейронних систем. Це, у свою чергу, визначає специфіку формування саморегуляції, адаптаційних стратегій і стійкості до стресу. Запропонований підхід до розуміння молодості як біопсихосоціального періоду дозволяє інтегрувати різні наукові позиції та більш повно відобразити її змістові характеристики. Таким чином, сучасний науковий дискурс розглядає молодість як динамічний і неоднорідний етап онтогенезу, що має ключове значення для формування особистісного потенціалу та подальшої життєвої реалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дудко В. І. Молоді здоров'я. Енциклопедія Сучасної України, Том 21. URL: <https://esu.com.ua/article-69332?utm> (дата звернення: 08.02.2026).
2. Пасхін Г. І., Жигалкіна Н. В. Особливості психологічного та емоційного дозрівання чоловіків та жінок юнацького віку. Габітус. Вип. 60. 2024. С. 90-95.
3. Помилукийко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Вип. 5. Т. 2. 2016. С. 50-55.
4. Моргун В.Ф. Превентивно-профілактичний психологічний супровід професійної орієнтації на основі багатовимірної теорії особистості. Психологічні перспективи. Вип. 16. 2010. С. 205–216.
5. Development of Hippocampal–Prefrontal Cortex Interactions through Adolescence / F. J. Calabro et al. Cerebral Cortex. 2019. Vol. 30, no. 3. P. 1548–1558. URL: <https://doi.org/10.1093/cercor/bhz186> (date of access: 20.02.2026).

Костецька Дарина
Науковий керівник – доц. Андрійчук Іванна

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН ЗАСОБАМИ СІМЕЙНОЇ МЕДІАЦІЇ

Вступ. Сучасна українська сім'я перебуває у стані перманентної трансформації, що зумовлена як глобальними соціокультурними змінами, так і специфічними макросоціальними чинниками, зокрема військовим станом, економічною нестабільністю та вимушеною міграцією. Ці складні процеси неминуче призводять до загострення внутрішньосімейних конфліктів, які за відсутності належної підтримки часто завершуються деструктивними розлученнями. Психологічна деструкція подружніх взаємин має пролонгований негативний вплив на ментальне здоров'я не лише безпосередніх партнерів, а й дітей, що потребує пошуку нових шляхів врегулювання суперечок. Традиційні методи вирішення спорів, зокрема судова практика, орієнтовані переважно на правовий аспект розірвання шлюбу, залишаючи поза увагою глибинний психологічний зміст суперечки та емоційні потреби сторін. У цьому контексті надзвичайно актуалізується потреба в сімейній медіації як інноваційному методі, що дозволяє оптимізувати взаємини через відновлення конструктивного діалогу, взаєморозуміння та поваги.

Питання сімейної медіації та конфліктологічного супроводу родини перебувають у центрі уваги багатьох сучасних науковців. Теоретичне підґрунтя медіації як гуманного методу

розв'язання спорів закладено в фундаментальних працях зарубіжних авторів, таких як М. Дойч [10], Л. Паркінсон [11] та К. Роджерс. Психологічні аспекти стабільності шлюбу та динаміку подружніх конфліктів у вітчизняному науковому просторі активно досліджували Т. Кравчинська [2], Г. Савченко [3] та В. Постовий. Водночас, попри значну кількість теоретичних розробок, залишаються недостатньо висвітленими конкретні внутрішні та зовнішні психологічні умови, що забезпечують перехід подружжя від конфронтаційного типу взаємодії до партнерського саме в межах медіаційного процесу. Це і становить вихідні передумови нашого дослідження, спрямованого на виявлення механізмів психологічної стабілізації родини.

Метою даної статті є наукове обґрунтування та детальний аналіз психологічних умов, що сприяють ефективній оптимізації подружніх взаємин засобами сімейної медіації, а також розкриття механізмів психологічного впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери партнерів для досягнення тривалої гармонізації стосунків.

Виклад основного матеріалу. Сімейна медіація представляє собою конфіденційний та добровільний процес, у якому нейтральна третя сторона допомагає конфліктуючим сторонам самостійно знайти рішення, що максимально задовольняє інтереси обох сторін. Для досягнення реальної оптимізації взаємин у цьому процесі необхідно забезпечити реалізацію цілої низки взаємопов'язаних психологічних умов. Ключовою умовою виступає когнітивна трансформація та рефреймінг конфлікту. Подружжя, перебуваючи у стані гострої кризи, зазвичай схильне до звуження сприйняття, де партнер бачиться виключно як джерело проблем або ворог. Медіатор використовує техніку рефреймінгу для переформулювання претензій у конструктивні потреби, що дозволяє партнерам побачити не «винного», а «спільну проблему». Відокремлення особистості партнера від його поведінки дозволяє значно знизити рівень персоналізованої агресії та відкрити шлях до діалогу [4].

Не менш важливою умовою є емоційна деескалація та створення так званого безпечного контейнера для почуттів сторін. Подружні конфлікти завжди характеризуються надвисоким рівнем афективної напруги, образи та страху. Психологічною умовою успіху медіації за таких обставин стає емоційна валідація, тобто визнання та прийняття почуттів кожного з партнерів без оціночних суджень. Медіатор створює простір, де емоції можуть бути виражені безпечно, що знижує рівень емоційного затоплення та повертає партнерам здатність до раціонального мислення. Важливим елементом цього процесу є робота з прихованими інтересами, які часто маскуються за жорсткими позиціями щодо фінансів чи побуту. Оптимізація взаємин відбувається тоді, коли медіатор допомагає подружжю спуститися під воду та виявити справжні психологічні потреби в безпеці, повазі чи любові [9].

Оптимізація взаємин також неможлива без фундаментальної трансформації комунікативних моделей та врахування гендерних аспектів спілкування. Психологічною умовою успіху є навчання подружжя використанню Я-повідомлень замість звичних звинувачень. Медіатор виконує роль перекладача, допомагаючи партнерам почути істинний

сенс слів один одного, зважаючи на те, що чоловіки частіше орієнтовані на інструментальні рішення, а жінки на емоційний зв'язок [3]. Розвиток рефлексії та здатність до децентрації дозволяють партнерам вийти за межі власного егоцентризму та побачити свою взаємодію з боку. Використання техніки мета-дзеркала допомагає подружжю усвідомити власний внесок у розвиток конфлікту, що є ознакою глибокої психологічної трансформації стосунків [5].

Окрему увагу слід приділити медіації як інструменту відновлення довіри в умовах травми та хронічного стресу. Враховуючи фактор воєнного стану, подружні конфлікти часто обтяжуються зовнішнім тиском, що вимагає від медіатора особливої чутливості до психоемоційного стану сторін [8]. Оптимізація взаємин у таких випадках відбувається через поступове виконання малих, конкретних домовленостей, що крок за кроком відновлюють фундамент довіри. Важливою етичною умовою є нейтральність та безсторонність медіатора, що гарантує партнерам рівноправність та повертає їм суб'єктність, тобто здатність самостійно приймати відповідальні рішення щодо свого майбутнього. Психологічний ефект повернення відповідальності партнерам є ключовим індикатором дорослішання стосунків та успішного завершення медіаційного процесу [2].

Для досягнення стійкого результату медіатор повинен враховувати тип подружнього конфлікту. У випадку ситуативних суперечок основною умовою є навчання партнерів навичкам спільного вирішення проблем. Якщо ж конфлікт має ціннісний характер, головною умовою стає розвиток толерантності до інакшості партнера. У ситуаціях системних криз, що тривають роками, медіація часто виконує роль «емоційного містка», що дозволяє партнерам безпечно вийти з патологічних патернів взаємодії, які вони успадкували зі своїх батьківських родин [6].

Особливу увагу в контексті системних криз слід приділити роботі з трансгенераційними сценаріями. Психологічною умовою успішної медіації тут виступає деконструкція несвідомих установок, які партнери привносять у шлюб із власних батьківських родин. Медіатор допомагає подружжю усвідомити, що багато конфліктних реакцій є не проявом ворожості партнера, а автоматичним відтворенням запозичених моделей поведінки. Використання елементів генограми в межах медіаційної сесії дозволяє візуалізувати ці зв'язки та об'єктивувати проблему, перетворюючи її з «особистої провини» на «спадковий патерн», який піддається корекції.

Важливою умовою стабілізації взаємин є формування у подружжя навичок емоційного контейнування. У ситуаціях системних криз партнери часто втрачають здатність витримувати емоційну напругу один одного, що призводить до негайної ескалації. Медіація створює прототип «зовнішнього контейнера», де медіатор спочатку бере на себе функцію переробки токсичних емоцій, а згодом навчає цій здатності партнерів. Це передбачає розвиток емоційного інтелекту, зокрема здатності ідентифікувати власні тригери та вчасно застосовувати техніки саморегуляції. Таким чином, медіація трансформується з інструменту досягнення угоди на простір психологічного дорослішання особистості в межах шлюбу [1].

Ще однією поглибленою умовою є робота з динамікою влади та контролю в парі. Часто системний конфлікт підтримується прихованою боротьбою за домінування. Медіаційний процес, заснований на принципі паритетності, вимагає від медіатора активного балансування сил. Це досягається через техніку «емпатійного відображення» потреб слабшої сторони та обмеження домінуючих проявів іншої. Психологічний ефект полягає у вирівнюванні суб'єктності партнерів, що є обов'язковим для укладання стійкої та справедливої угоди, яка не буде саботуватися в майбутньому [10].

Окремим аспектом, що потребує глибокого психологічного опрацювання, є динаміка влади та контролю в парі. Часто системний конфлікт підтримується прихованою боротьбою за домінування, що робить сторони нерівними у процесі переговорів. Психологічною умовою успішної оптимізації взаємин тут виступає активне балансування сил медіатором. Це досягається через обмеження домінуючих проявів однієї сторони та емпатійну підтримку суб'єктності іншої, що забезпечує паритетність у прийнятті рішень. Тільки за умови психологічної рівності партнерів укладена медіаційна угода сприймається як справедлива і, відповідно, стає стійкою у часі [11].

Критичне значення для довгострокового результату має також подолання психологічних бар'єрів, таких як «ілюзія неможливості змін» та «девальвація позитивних намірів». У тривалих конфліктах партнери схильні знецінювати будь-які конструктивні кроки іншої сторони, приписуючи їм маніпулятивний підтекст [7]. Медіатор працює над відновленням адекватного сприйняття реальності, фіксуючи та підсилюючи кожен позитивну зміну в комунікації. Це дозволяє поступово замінити деструктивний цикл взаємодії на конструктивний, де кожна мала домовленість стає фундаментом для відновлення базової довіри. У такий спосіб медіація забезпечує не лише розв'язання поточного спору, а й екологічний вихід із кризи, що особливо важливо для збереження батьківської співпраці у випадках, коли подружні стосунки припиняються. Формування чіткої межі між подружньою роллю, яка завершується, та батьківською роллю, яка залишається незмінною, є фінальною психологічною умовою успішного завершення медіаційного впливу.

Нарешті, критичною умовою оптимізації взаємин є екологічність виходу з медіаційного процесу. Навіть якщо результатом є рішення про цивілізоване розлучення, психологічний успіх медіації полягає у формуванні «співпраці заради майбутнього» (особливо за наявності спільних дітей). Медіатор допомагає партнерам провести межу між їхньою подружньою роллю, яка завершується, та батьківською роллю, яка залишається незмінною. Це вимагає глибокої роботи над проживанням почуття втрати та гніву, що дозволяє уникнути перетворення дитини на інструмент маніпуляцій. У такий спосіб медіація забезпечує довгострокову психологічну стабільність всієї сімейної системи [8].

Ефективність оптимізації взаємин у процесі медіації оцінюється не лише за фактом підписання фінальної угоди, а й за суб'єктивним відчуттям полегшення у кожного з партнерів.

Психологічна умова «виходу з глухого кута» забезпечується саме за рахунок того, що медіація пропонує третій шлях, а саме шлях співпраці, де немає тих, хто програв. Це докорінно змінює внутрішній клімат сім'ї, роблячи його більш екологічним та підтримуючим.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз дозволяє стверджувати, що сімейна медіація виступає потужним засобом оптимізації подружніх взаємин, ефективність якого визначається сукупністю складних психологічних умов. Ключовими серед них є когнітивне переструктурування конфлікту, емоційна валідація сторін, трансформація комунікативних стратегій та активізація рефлексивних ресурсів кожного з партнерів. Забезпечуючи перехід від деструктивної конфронтації до конструктивного співробітництва, медіація створює умови для збереження цілісності родини або цивілізованого розлучення, мінімізуючи травматичний вплив на всіх учасників процесу. Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі ми вбачаємо у дослідженні особливостей онлайн-медіації для пар, що перебувають у вимушеній розлуці, та розробці спеціалізованих програм психологічної підтримки для сімейних медіаторів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березинська О. С. Психологічна готовність подружжя до медіації. Актуальні проблеми психології. 2024. Т. 7, вип. 12. С. 89–96.
2. Ващенко І. В. Конфліктологія та теорія переговорів : навч. посіб. Київ : Либідь, 2024. 288 с.
3. Данилюк І. В. Етнопсихологічні особливості сімейного консультування та медіації в Україні. Київ : Гнозис, 2023. 240 с.
4. Ковальчук Ю. А. Емоційний інтелект як чинник успішної медіації. Психологічні перспективи. 2023. № 41. С. 15–24.
5. Кравчинська Т. С. Психологічні особливості сімейних конфліктів у кризові періоди. Психологія і суспільство. 2023. № 2. С. 112–118.
6. Марченко В. П. Роль нейтральності медіатора у вирішенні сімейних конфліктів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2024. № 72. С. 56–63.
7. Слободяник Н. В. Комунікативні техніки в роботі сімейного медіатора. Львів : Світ, 2022. 210 с.
8. Ткаченко О. М. Психотерапевтичні аспекти сімейної медіації. Київ : Наукова думка, 2024. 190 с.
9. Юрійчук О. В. Подолання комунікативних бар'єрів у подружній парі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2025. № 18. С. 34–42.
10. Deutsch M. The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes. New Haven : Yale University Press, 2021. 448 p.
11. Parkinson L. Family Mediation: Appropriate Dispute Resolution in a Family Context. London : Family Law, 2020. 512 p.

*Криворучко Олександра
Науковий керівник – доц. Андрійчук Іванна*

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ СПОРТСМЕНІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ (НА ПРИКЛАДІ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ)

Вступ. Командні види спорту є унікальним соціально-психологічним середовищем, у якому підлітки-спортсмени щоденно стикаються з інтенсивною міжособистісною взаємодією,