

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,

групи СН-111

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

САРДАК Д.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КУЗЬМІН В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 25 » _____ лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

САРДАК Дар'я Олексіївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків
керівник проєкту (роботи) к.соц.н., доцент Кузьмін Віктор Володимирович,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)
затверджені наказом закладу вищої освіти від «25» лютого 2025 року № 64
2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 06 червня 2025 року
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 91 сторінка, 78 джерел, 8 рисунків, 5 таблиць, 3 додатки.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: окреслено теоретичні аспекти впливу комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків; проведено емпіричне дослідження впливу комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків; розроблено рекомендації щодо поліпшення сімейної комунікації.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): рис.1.1 Комунікаційний процес: компоненти (Гаврилюк О. В.); рис.1.2 Етапи комунікаційного процесу (Н. М. Савчук); рис.1.3 Функції комунікаційного процесу (Н. М. Савчук); рис.1.4 Фактори, що впливають на якість комунікації в сім'ї (складено автором на основі; рис. 2.1 Попередній досвід консультування; рис.2.2 Рівень задоволеності шлюбом; таблиця 2.1 Виявлення критеріїв задоволеності/незадоволеності шлюбом; таблиця 2.2 Результати діагностики за анкетой «Сімейні стосунки» (статистичний аналіз) (п=60); рис. 2.3 Типи сімейних стосунків в парах (діада: чоловік-дружина);

таблиця 2.3 Результати діагностики особливості стилю комунікації в сімейних парах за методикою «Оцінка комунікаційних стилів» (Communication Style Inventory, CSI); таблиця 2.4 Результати діагностики за методикою «Психологічний клімат в сім'ях»; рис.2.4 Психологічний клімат в сім'ях (діада: чоловік-дружина); таблиця 2.5 Результати статистичного аналізу показника психологічного клімату в сім'ях за методикою «Психологічний клімат»; таблиця 2.6 Кореляційний аналіз.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	Кузьмін В.В., доцент	18.03.2025	15.04.2025
2	Кузьмін В.В., доцент	16.04.2025	29.04.2025
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	30.05.2025	03.06.2025

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	25.02.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	01.03.2025	
3	Затвердження теми	15.03.2025	
4	Складання змісту	18.03.2025	
5	Виконання першого розділу	15.04.2025	
6	Виконання другого розділу	29.04.2025	
8	Формування висновків	23.05.2025	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	30.05.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2025	
13	Подання роботи на кафедру	06.06.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2025	
15	Захист дипломної роботи	13.06.2025	

Студент(ка) _____
(підпис)

Дар'я САРДАК
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Віктор КУЗЬМІН
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 91 сторінка, 78 джерел, 8 рисунків, 5 таблиць, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: сімейні стосунки.

Предмет дослідження: вплив комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків.

Мета дослідження: вивчення впливу різних комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків, а також розробка рекомендацій щодо покращення взаємодії між членами родини для збереження гармонії та стабільності в сім'ї.

Методи дослідження:

- ~ теоретичні – аналіз та синтез, угруповання, індукція та дедукція, систематизація та узагальнення;
- ~ емпіричні – опитування, психологічне тестування;
- ~ статистико-математичні – статистичний аналіз, табличний та графічний аналіз.

Практичне значення роботи полягає в розробці рекомендацій для психологів, соціальних працівників і консультантів, які займаються сімейними проблемами. Результати дослідження можуть бути використані для створення навчальних програм та тренінгів для покращення комунікації в родині.

СІМЕЙНІ СТОСУНКИ, КОМУНІКАЦІЙНІ СТИЛІ, ЧЛЕНИ РОДИНИ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ КОМУНІКАЦІЙНИХ СТИЛІВ НА ЯКІСТЬ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....	12
1.1. Теоретичні підходи до дослідження комунікаційних стилів.....	12
1.2. Психологічні аспекти комунікації в сім'ї та вплив комунікаційних стилів спілкування на якість сімейних стосунків.....	23
1.3. Фактори, що впливають на якість комунікації в сім'ї.....	33
Висновки до розділу 1.....	40
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМУНІКАЦІЙНИХ СТИЛІВ НА ЯКІСТЬ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....	42
2.1. Організація та методологія дослідження.....	42
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	53
2.3. Рекомендації щодо поліпшення сімейної комунікації.....	67
Висновки до розділу 2.....	74
ВИСНОВКИ.....	77
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сім'я є однією з основних соціальних інституцій, яка визначає особистісний розвиток, емоційний стан і соціальну адаптацію кожного її члена. Сучасні соціальні зміни, розвиток технологій і зміни у стилях життя створюють нові виклики для сімейних стосунків. Особливу роль у формуванні здорових і гармонійних стосунків у родині відіграє комунікація між її членами. Комунікаційні стилі, тобто способи та методи взаємодії людей, безпосередньо впливають на якість і стабільність сімейних стосунків. Порушення комунікаційного процесу може призводити до конфліктів, незадоволення, а в окремих випадках і до розриву стосунків.

Проблеми сімейних стосунків, зокрема конфлікти та відсутність взаєморозуміння, є одними з найбільш поширених причин психологічного стресу, депресій і навіть соціальних порушень. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ), порушення в сімейних стосунках є однією з основних причин психічних розладів у дорослих, включаючи депресії, тривожні розлади, а також стресові розлади у дітей.

Сучасне суспільство стикається з численними викликами, які впливають на сімейні стосунки: війна, глобалізація, зміни в соціальних ролях, економічна нестабільність, розширення використання інформаційних технологій. Всі ці фактори змінюють традиційні моделі комунікації в родині, що може призвести до труднощів у взаєморозумінні між членами родини. За даними Державної служби статистики України, кількість розлучень за останнє десятиліття зросла на 30%, що свідчить про зростання числа проблем у сімейних стосунках.

Одним з основних факторів, які можуть як полегшити, так і ускладнити взаємодію в родині, є комунікаційні стилі членів сім'ї. Дослідження, проведене Американською асоціацією психологів (АРА), вказує, що 65% сімейних конфліктів виникають через неефективне спілкування, що

призводить до емоційного відчуження, конфліктів та, у ряді випадків, до розриву стосунків. У цьому контексті важливо з'ясувати, які комунікаційні моделі є найбільш продуктивними для підтримки гармонійних стосунків у родині та як їх можна ефективно коригувати.

Найбільш поширеними комунікаційними проблемами в сім'ї є агресивність, пасивність, маніпуляція, а також відсутність емоційної підтримки. Водночас конструктивні стилі, такі як активне слухання, відкрите висловлювання почуттів та бажань, а також уміння вирішувати конфлікти мирним шляхом, є основою стабільних і довготривалих стосунків. Статистика показує, що подружжя, яке практикує ефективну комунікацію, на 40% менш схильне до розлучення порівняно з тими, хто не використовує таких методів.

Враховуючи зазначене, дослідження впливу комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків є надзвичайно важливим для розвитку сучасної психології та соціології, адже воно може стати основою для розробки ефективних методів підтримки гармонії у родині та запобігання сімейним кризам. Тому вивчення різних типів комунікаційних стратегій у родині та їхнього впливу на емоційний клімат є необхідним кроком до вирішення численних соціальних проблем, таких як насильство в родині, зниження рівня психологічного здоров'я членів родини та розширення можливостей для профілактики сімейних криз.

Таким чином, вивчення впливу комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків є надзвичайно актуальним для сучасної психології, соціології та соціальної роботи.

Проблема дослідження. Однією з основних проблем, яка виникає в контексті сучасних сімейних стосунків, є недостатнє вивчення того, як саме комунікаційні стилі (відкритість, емоційна гнучкість, конфліктність тощо) впливають на якість та стабільність стосунків у родині. Особливо актуальним є аналіз негативних комунікаційних стилів, таких як агресія, пасивність або маніпуляція, які часто стають причиною конфліктів та погіршення

взаєморозуміння між подружжям, батьками та дітьми. Не менш важливою є проблема пошуку ефективних методів покращення комунікації, які можуть бути використані для запобігання сімейним кризам і розвитку гармонійних стосунків у родині.

Ступінь вивчення проблеми в науці. Проблема впливу комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків активно досліджується вітчизняними та зарубіжними вченими. У наукових дослідженнях цього напрямку виділяються декілька теоретичних підходів.

Теорія соціального обміну Дж. Хоманса, П. Блау базується на ідеї, що комунікація в соціальних відносинах, зокрема в родині, є формою обміну ресурсами (емоційними, матеріальними, інформаційними). Люди прагнуть максимізувати вигоди та мінімізувати витрати у своїх взаємодіях. У контексті сімейних стосунків важливо забезпечити баланс між віддачею та отриманням.

Теорія систем Людвіга фон Берталанфі, М. Боуена розглядає родину як складну систему, в якій усі члени взаємопов'язані. Зміни в одному елементі (члені родини) впливають на інші. Комунікація є ключовим елементом для підтримки гармонії та функціонування системи. Важливо враховувати динаміку стосунків і взаємодій.

Теорія емоційно-орієнтованої терапії, розроблена С. Джонсон, надає важливу інформацію про те, як емоційна взаємодія та сприйняття партнерів можуть впливати на якість сімейних стосунків. Дж. Готтман, у свою чергу, запропонував теорію «чотирьох кінців світу» в контексті шлюбних взаємин, в якій визначає негативні комунікаційні моделі, що можуть призвести до розлучення.

Зарубіжні науковці, зокрема С. Джонсон, Дж. Готтман, активно аналізують механізми комунікації в подружніх парах, а також вплив стилів взаємодії на рівень задоволеності шлюбом.

Сучасні зарубіжні дослідження Р. Левинсона, Д. Снайдера, Р. Уїллса, К. Мелінгера, зокрема роботи, присвячені емоційно орієнтованій терапії та

теорії взаємодії подружжя, значно розширюють уявлення про роль комунікаційних стилів у розвитку сімейних стосунків.

У вітчизняній практиці дослідження комунікаційних стилів часто поєднуються з питаннями психології сім'ї та сімейного виховання. Вітчизняні психологи, такі як: Т. В. Ковальчук, І. А. Семенова, А. С. Савченко, Т. В. Гнатенко та ін. значну увагу приділяють дослідженню ролі комунікації у формуванні емоційно стабільних і здорових стосунків у родині.

Об'єктом дослідження є сімейні стосунки.

Предметом дослідження є вплив комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що ефективні комунікаційні стилі позитивно впливають на якість сімейних стосунків та психологічний клімат.

Метою дослідження є вивчення впливу різних комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків, а також розробка рекомендацій щодо покращення взаємодії між членами родини для збереження гармонії та стабільності в сім'ї.

Завдання:

1. Розглянути теоретичні підходи до дослідження комунікаційних стилів
2. Охарактеризувати психологічні аспекти комунікації в сім'ї та особливості комунікаційних стилів у сімейних стосунках
3. Визначити фактори, що впливають на якість комунікації в сім'ї.
4. Провести емпіричне дослідження впливу комунікаційних процесів на якість сімейних стосунків.
5. Розробити рекомендації щодо покращення сімейної для забезпечення стабільності стосунків.

Методологічна база дослідження: дослідження ґрунтується на аналізі наукових публікацій та теоретичних концепцій, розроблених як вітчизняними, так і зарубіжними авторами.

Методи дослідження :

- ~ теоретичні – аналіз та синтез, угруповання, індукція та дедукція, систематизація та узагальнення;
- ~ емпіричні – опитування, психологічне тестування;
- ~ статистико-математичні – статистичний аналіз, табличний та графічний аналіз.

Для дослідження комунікаційних стилів у сім'ї та виявлення їхнього впливу на якість сімейних стосунків, було використовано наступні діагностичні методики:

1. Анкета «Сімейні стосунки» (Family Relationships Scale, FRS).
2. Тест «Оцінка комунікаційних стилів» (Communication Style Inventory, CSI).
3. Тест «Психологічний клімат» (В. Бойко).

Теоретичне значення дослідження полягає у розвитку концепцій комунікації в родині, виявленні основних факторів, що визначають ефективність взаємодії членів сім'ї, а також у розширенні теорії сімейних стосунків шляхом інтеграції психологічних і соціологічних підходів.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні конкретних комунікаційних стилів у родинних стосунках, а також у розробці рекомендацій щодо їх корекції на основі сучасних теорій сімейної психології та комунікації.

Практичне значення роботи полягає в розробці рекомендацій для психологів, соціальних працівників і консультантів, які займаються сімейними проблемами. Результати дослідження можуть бути використані для створення навчальних програм та тренінгів для покращення комунікації в родині.

Структура дослідження: робота складається з вступу, двох розділів, висновків, а також списку використаних джерел та додатків. Перший розділ присвячено теоретичним аспектам комунікаційних стилів та їх впливу на сімейні стосунки. Другий розділ містить емпіричне дослідження, яке включає

аналіз впливу комунікаційних стилів на якість стосунків у сім'ї, містить практичні рекомендації щодо покращення комунікації в сім'ї.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ КОМУНІКАЦІЙНИХ СТИЛІВ НА ЯКІСТЬ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

1.1. Теоретичні підходи до дослідження комунікаційних стилів

Сімейне життя є важливою сферою соціального буття людини, яка значною мірою визначає її емоційний стан, психологічний комфорт та життєве благополуччя. Ефективна комунікація між членами сім'ї відіграє вирішальну роль у підтримці гармонії, вирішенні конфліктів та побудові довірливих відносин. У цьому контексті ключовим аспектом є розуміння і використання різних комунікаційних стилів спілкування.

Комунікація є одним із ключових процесів, що забезпечують функціонування суспільства, взаємодію між людьми та розвиток культури. Вона є складною багаторівневою системою, яка включає обмін інформацією, емоціями, ідеями та досвідом.

Комунікаційний процес складається з кількох основних компонентів, кожен із яких відіграє важливу роль у досягненні ефективного обміну інформацією (рис.1.1):



Рис.1.1 Комунікаційний процес: компоненти (Гаврилюк О. В.)

На рисунку 1.1 представлено комунікаційний процес, який містить наступні компоненти:

Відправник (комунікатор): це особа або група осіб, які ініціюють комунікацію. Відправник формує повідомлення, яке має бути передане.

Повідомлення: інформація, яку потрібно передати. Вона може бути вербальною (слова, текст) або невербальною (жести, міміка, інтонація).

Канал комунікації: засіб, за допомогою якого передається повідомлення (наприклад, мова, електронна пошта, соціальні мережі).

Одержувач (реципієнт): особа або група осіб, які приймають повідомлення та інтерпретують його.

Зворотний зв'язок: реакція одержувача на отримане повідомлення, яка дозволяє відправнику оцінити ефективність комунікації.

Шум: будь-які перешкоди, що заважають ефективному обміну інформацією (фізичні, психологічні, семантичні).

Комунікаційний процес проходить через кілька етапів, кожен з яких має свої особливості (рис.1.2):



Рис.1.2 Етапи комунікаційного процесу (Н. М. Савчук)

Як видно на рисунку 1.2, етапи комунікаційного процесу складаються з:

1. Кодування: відправник перетворює думки або емоції в повідомлення, використовуючи символи, мову або невербальні засоби.

2. Передача: повідомлення передається через обраний канал комунікації.

3. Декодування: одержувач інтерпретує отримане повідомлення, надаючи йому змісту.

4. Оцінка: одержувач аналізує отриману інформацію, формує реакцію або відповідь.

5. Зворотний зв'язок: одержувач надсилає відправнику свою реакцію, що дозволяє завершити цикл комунікації.

Слід зауважити на те, що комунікація виконує низку важливих функцій у сімейному житті (рис.1.3):



Рис.1.3 Функції комунікаційного процесу (Н. М. Савчук)

На думку Н. М. Савчука, комунікаційний процес залежить від контексту, в якому він здійснюється. Міжособистісна комунікація характеризується високим рівнем емоційної залученості та взаємодії між двома або більше людьми. Вона може бути вербальною або невербальною. Вчений зауважує на те, що комунікаційний процес у родині – це складна

взаємодія між членами сім'ї, яка включає обмін інформацією, емоціями та досвідом. У цьому процесі важливу роль відіграють як вербальні, так і невербальні форми спілкування, які забезпечують розуміння, підтримку та розвиток взаємин.

Починається комунікація з основних каналів: слова, міміки, жестів та інтонацій. Через них родичі можуть передавати свої думки, почуття, а також коригувати поведінку один одного. У родині, де є довіра та взаємоповага, комунікація стає відкритою, де кожен може вільно висловлювати свої погляди та емоції.

Основним аспектом цього процесу є активне слухання – здатність прислуховуватися до партнера, розуміти його потреби та переживання. Це створює атмосферу взаєморозуміння, де кожен відчуває, що його чують і підтримують. Важливим є також зворотний зв'язок: коли відповіді на запитання чи висловлені емоції враховуються та обробляються для створення подальшого діалогу.

У родині, де є відкрите спілкування, зменшується ймовірність виникнення конфліктів, адже у разі незгоди партнери можуть шукати компроміси та обговорювати свої відмінності без страху бути непорозумілими чи відкинутими.

Комунікаційний процес не є статичним: він еволюціонує з часом залежно від змін у складі родини, її соціальних ролей та індивідуальних потреб. Комунікація може бути різною на етапах розвитку сім'ї: від дитинства до дорослого віку, і завжди потребує гнучкості, розуміння та підтримки.

Таким чином, комунікаційний процес у родині – це фундамент, на якому будуються взаємозв'язки, підтримка та гармонія, що дозволяє родичам жити разом, подолати труднощі і радіти успіхам.

Комунікаційний стиль визначається як усталена модель поведінки, яку людина використовує в процесі взаємодії з іншими. У сімейному житті стилі комунікації впливають на взаєморозуміння між подружжям, між батьками та

дітьми, а також іншими членами родини. Залежно від способу передачі інформації, ставлення до співрозмовника та емоційного фону виділяють кілька основних комунікаційних стилів: асертивний, агресивний, пасивний, пасивно-агресивний та маніпулятивний.

Комунікаційний стиль спілкування визначається як спосіб організації взаємодії між людьми, що відображає їхні психологічні особливості, поведінкові стратегії та характерні форми спілкування.

К. Левіном підкреслює на те, що стиль спілкування є динамічною системою, що відображає спосіб взаємодії між людьми відповідно до їхніх цінностей та ролей.

Д. Карнегі характеризує поняття «комунікаційний стиль» як вияв особистісного підходу до спілкування, що засновується на техніках переконання та знаходження спільних точок. За В. Сатір: стиль спілкування у сім'ї означає спосіб організації взаємодії між членами сім'ї через сприйняття та урахування потреб один одного.

За визначенням Л.І. Божович: комунікаційний стиль – це система індивідуально-стилістичних особливостей, яка проявляється у способах взаємодії з іншими людьми, включаючи вибір мовних засобів, манеру висловлювати думки та емоції, а також невербальні компоненти спілкування.

Ю. Борисова характеризує комунікаційний стиль спілкування як ідеосинкратичну змінну, що пояснює мовні, поведінкові та міжособистісні реакції.

За Г. Андрєвою: комунікаційний стиль це система стійких способів комунікаційної поведінки, що виникає з індивідуальних особливостей особистості. А.Л. Журавльова характеризує поняття «комунікаційний стиль» як усталений спосіб організації комунікативних актів, який визначається особистісними характеристиками комунікатора і контекстом спілкування, включаючи його цілі, потреби та соціально-культурні умови.

В.І. Слободчиков описує комунікаційний стиль як індивідуальний спосіб передачі інформації, що включає в себе як вербальні, так і невербальні

елементи, а також особливості сприйняття та інтерпретації повідомлень у процесі спілкування.

Отже, комунікаційний стиль спілкування можна охарактеризувати як сукупність особистісних і соціальних характеристик, які визначають спосіб взаємодії індивіда з оточуючими. Він включає вербальні та невербальні елементи, а також залежить від контексту, в якому відбувається спілкування. Кожен індивід має свій унікальний комунікаційний стиль, який формується під впливом особистісних рис, культурних аспектів і соціального середовища.

Сучасні теорії комунікації охоплюють широкий спектр наукових підходів, які пояснюють механізми, засоби і ефекти комунікації в різних соціальних контекстах. Серед найбільш значущих теорій можна виділити такі:

Теорія символічного інтеракціонізму (Джордж Герберт Мід, Герберт Блумер) базується на ідеї, що комунікація є процесом обміну символами, через які люди надають значення своїм діям і взаємодіям. Символічний інтеракціонізм акцентує увагу на суб'єктивному значенні, яке люди вкладають у соціальні ситуації, і як ці значення формуються через комунікативний процес.

Теорія спірального мовчання (Елізабет Ноель-Нойман) пояснює, як громадська думка впливає на поведінку індивідів у вираженні власних поглядів. Люди, які вважають свою думку менш популярною, схильні мовчати, щоб уникнути соціального осуду, що формує "спіраль мовчання".

В теорії структурного функціоналізму (Талкотт Парсонс) комунікація розглядається як засіб підтримання соціальної системи через передачу норм, цінностей і ролей. Ця теорія підкреслює важливість гармонії та стабільності в соціальних структурах.

Психолінгвістичний підхід досліджує, як мовні структури й особливості мовлення відображають особистісні характеристики

комунікатора. Наприклад, наративний аналіз дозволяє вивчати, як людина формує історії та висловлює себе.

Когнітивна теорія комунікації (Джон Крогер) фокусується на обробці інформації та когнітивних процесах, які відбуваються під час комунікації. Особливу увагу приділено увазі, пам'яті і сприйняттю повідомлень.

Комунікація в сімейних системах є важливою темою наукових досліджень, оскільки вона впливає на емоційний стан, розвиток і функціонування її членів.

Соціально-психологічний підхід аналізує стилі спілкування через призму міжособистісних взаємодій. Дослідження зосереджені на асертивності, пасивності, агресивності та їхньому впливі на результативність спілкування.

Теорія соціального обміну Джордж Хоманс, Пітер Блау базується на ідеї, що комунікація в соціальних відносинах, зокрема в родині, є формою обміну ресурсами (емоційними, матеріальними, інформаційними). Люди прагнуть максимізувати вигоди та мінімізувати витрати у своїх взаємодіях. У контексті сімейних стосунків важливо забезпечити баланс між віддачею та отриманням.

Теорія систем (Людвіг фон Берталанфі, Мюррей Боуен) розглядає родину як складну систему, в якій усі члени взаємопов'язані. Зміни в одному елементі (члені родини) впливають на інші. Комунікація є ключовим елементом для підтримки гармонії та функціонування системи. Важливо враховувати динаміку стосунків і взаємодій.

В рамках системного підходу (Мюррей Боуен) сім'я розглядається як цілісна система, де кожен член впливає на інших. Комунікація в сім'ї аналізується через призму динаміки ролей, кордонів і конфліктів.

Теорія комунікації подвійного зв'язку (Грегорі Бейтсон) вивчає комунікативні парадокси, коли члени сім'ї отримують суперечливі повідомлення, що може призводити до конфліктів або навіть психологічних розладів.

В наративному підході (Майкл Уайт, Девід Епстон) комунікація в сім'ї аналізується через історії, які члени сім'ї розповідають про себе та свої стосунки. Цей підхід підкреслює важливість переосмислення негативних наративів для зміцнення сімейних зв'язків.

Культурний підхід (Стюарт Голл) враховує вплив культури на стиль комунікації, сімейні традиції та взаємодію між поколіннями. Культурологічний підхід звертає увагу на вплив культурних традицій та цінностей на стиль спілкування. Згідно з роботами Г. Гофстеде, різні культури формують унікальні моделі комунікації, які варіюються за ступенем формальності, емоційності та дистанції влади.

Емоційно-фокусована терапія (Сьюзан Джонсон) досліджує, як емоційна комунікація впливає на близькість і довіру в сім'ї. Він базується на ідеї, що вразливість і відкритість сприяють зміцненню стосунків.

Сучасні теорії комунікації пропонують різноманітні перспективи для розуміння, як люди обмінюються інформацією та впливають один на одного. Вивчення комунікаційних процесів у сім'ї допомагає краще зрозуміти динаміку взаємовідносин і сприяти гармонізації сімейних стосунків. Різні наукові підходи підкреслюють багатогранність цієї теми та її значущість для психології, соціології та культурології.

Гендерний підхід фокусується на відмінностях комунікації між чоловіками та жінками. Роботи Дебори Таннен підкреслюють, що чоловіки частіше використовують стиль, орієнтований на досягнення результатів, а жінки – на підтримку стосунків.

Теорія конструктивізму (Erving Goffman) акцентує увагу на тому, як індивіди створюють значення через комунікацію. У родині це означає, що члени сім'ї формують свої ідентичності та стосунки через спільну комунікацію. Важливими є контекст, у якому відбувається спілкування, та способи, якими члени родини інтерпретують один одного.

Теорія управління враженнями (Erving Goffman) вказує на те, як люди намагаються контролювати враження, які вони справляють на інших під час

спілкування. У родині це може проявлятися в тому, як члени сім'ї представляють себе один одному, щоб зберегти позитивний імідж або уникнути конфліктів.

Асертивна комунікація передбачає вираження своїх думок і почуттів відкрито та чесно, без агресії або пасивності. У родині це допомагає уникати непорозумінь і конфліктів, сприяє здоровому обміну думками та почуттями.

Активне слухання (Carl Rogers) акцентує увагу на важливості слухання партнера без перебивань і з розумінням. Активне слухання включає в себе вербалізацію почуттів та думок співрозмовника, що сприяє глибшому розумінню та емоційній підтримці в родині.

Невербальна комунікація (Paul Ekman) охоплює жести, міміку, тон голосу та інші невербальні сигнали. Вона може суттєво впливати на сприйняття повідомлень у родині. Усвідомлення невербальних сигналів може допомогти уникнути конфліктів і покращити взаєморозуміння.

Конфліктологічний підхід (Томас Кілман) розглядає різні стилі управління конфліктами (конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення, адаптація) і їх вплив на стосунки в родині. Розуміння власного стилю і стилю партнера може допомогти знайти ефективні шляхи розв'язання конфліктів.

Сімейна терапія (Virginia Satir, Salvador Minuchin) акцентує увагу на важливості комунікації у вирішенні проблем у сім'ї. Терапевти працюють над покращенням взаємодії між членами родини, навчаючи їх ефективним комунікаційним навичкам і стратегій вирішення конфліктів.

Розуміння теорій комунікації та підходів до ефективної комунікації в родині є важливими для підтримки здорових стосунків. Застосування цих знань може допомогти покращити взаємодію між членами сім'ї, зменшити конфлікти та сприяти емоційній підтримці.

Розуміння того, які є стилі спілкування, допомагає вибрати найкращий підхід до кожного клієнта.

У сучасної психології та комунікативних дослідженнях виділяють кілька основних стилів спілкування: пасивний, агресивний, пасивно-

агресивний, асертивний та емпатійний. Кожен із цих стилів має свої особливості та вплив на сімейну взаємодію.

Пасивний стиль. Люди з пасивним стилем спілкування уникають висловлювання власних думок, емоцій і потреб. Вони часто погоджуються з іншими, навіть якщо це суперечить їхнім інтересам. У сімейному житті це може призвести до накопичення внутрішнього невдоволення, яке з часом може вилитися у конфлікти або емоційне віддалення. Наприклад, один із подружжя, який постійно погоджується на рішення іншого, навіть якщо це суперечить його бажанням, може відчувати розчарування і пригніченість.

Агресивний стиль. Цей стиль характеризується домінуванням, критикою, звинуваченнями та відсутністю поваги до думок і почуттів інших. У сімейних стосунках агресивний стиль може викликати страх, недовіру та емоційне виснаження в інших членів родини. Наприклад, батьки, які використовують агресивний стиль у вихованні дітей, можуть зіштовхнутися з протестом або відстороненням з боку підлітків. Постійна критика або наказовий тон сприяють формуванню негативного емоційного фону в сім'ї.

Пасивно-агресивний стиль. Люди з таким стилем часто висловлюють своє невдоволення непрямим чином: через сарказм, уникання, ігнорування або приховані образи. Такий підхід ускладнює конструктивне вирішення конфліктів і може створювати напруженість у родині. Людина, яка використовує пасивно-агресивний стиль, зовні демонструє згоду, але водночас пасивно чинить опір, наприклад, ігноруючи прохання або виконуючи їх неякісно. У сімейному житті такий стиль може бути джерелом прихованих конфліктів і непорозумінь.

Асертивний стиль є найбільш здоровим і ефективним. Він базується на відкритому, чесному та поважному вираженні власних думок і почуттів без порушення прав інших. У сімейному житті цей стиль сприяє створенню довіри, взаєморозуміння та гармонії. Асертивний стиль у сімейному житті сприяє ефективному вирішенню проблем, оскільки кожен член родини має можливість бути почутим і зрозумілим. Прикладом асертивного спілкування

може бути ситуація, коли подружжя обговорює розподіл домашніх обов'язків. Якщо обидві сторони висловлюють свої думки чесно, але з повагою, їм вдається знайти компроміс, який задовольнить обох.

Емпатійний стиль. Емпатія як стиль комунікації передбачає здатність активно слухати, ставити себе на місце іншого та виявляти співчуття. У сімейних стосунках емпатійний підхід допомагає будувати емоційну близькість і підтримувати позитивний мікроклімат.

Маніпулятивний стиль базується на прагненні досягти своїх цілей за рахунок маніпуляції іншими. У сім'ї це може проявлятися через використання провини, лестощів або інших способів впливу. Хоча такий стиль може приносити тимчасові результати, він руйнує довіру та взаємоповагу в довгостроковій перспективі.

Кожен із комунікаційних стилів має прямий вплив на якість стосунків у родині. Наприклад, агресивний стиль може викликати почуття тривоги та відчуження, тоді як асертивний і емпатійний стилі сприяють розвитку довіри та взаємоповаги. Важливо зазначити, що жодна сім'я не є ідеальною, і стилі комунікації можуть змінюватися залежно від обставин чи настрою. Однак прагнення до більш асертивної та емпатійної комунікації може значно покращити сімейні стосунки.

Прогресивний американський психолог і засновник сімейного консультування Вірджинія Сатир виділяє п'ять комунікативних стилів спілкування: запобігливий; звинувачувальний; врівноважений; віддалений; урівноважений.

Згідно з класифікації К. Левіна, комунікаційні стилі спілкування в сім'ї поділяються на:.

Авторитарний стиль: характеризується одностороннім спілкуванням, де домінує батьківська фігура. Діти виконують вказівки без обговорень. Такий стиль часто веде до низької автономії дітей і високого рівня конфліктів у сім'ї.

Демократичний стиль: відрізняється відкритим діалогом між членами сім'ї. Всі учасники мають право на висловлення думок, і рішення приймаються спільно. Цей стиль сприяє довірі та взаєморозумінню.

Ліберальний стиль: члени сім'ї мають високий рівень свободи, але низький рівень контролю. Батьки не втручаються в особисті справи дітей, що може призводити до проблем з дисципліною.

Конфліктний стиль: характеризується частими сварками та суперечками. Цей стиль комунікації зазвичай негативно впливає на емоційний стан дітей і динаміку сімейних відносин.

Емоційно підтримуючий стиль : у сім'ї активно підтримуються емоції та почуття кожного члена. Цей стиль сприяє формуванню гармонійних і довірливих відносин.

Пасивний стиль : відзначається низькою комунікаційною активністю, де члени сім'ї уникають відкритого обговорення проблем, що може призводити до накопичення напруги.

Розуміння різних типів комунікаційних стилів у сім'ї дозволяє глибше дослідити динаміку взаємодії між членами сім'ї та знайти способи покращення їхніх стосунків. Кожен стиль має свої переваги і недоліки, які необхідно враховувати під час аналізу конкретної сімейної ситуації. Використання знань про комунікаційні стилі може сприяти підвищенню ефективності сімейної терапії та поліпшенню міжособистісних зв'язків.

1.2. Психологічні аспекти комунікації в сім'ї та вплив комунікаційних стилів спілкування на якість сімейних стосунків

Сім'я є однією з основних соціальних одиниць, в межах якої відбувається формування особистості та розвиток комунікаційних навичок. Сім'я, як первинна соціальна група, є місцем, де формуються основи людської взаємодії, відбувається обмін думками, почуттями та емоціями.

Комунікація є основою будь-яких міжособистісних стосунків, а в сімейному контексті вона набуває особливого значення. Комунікація в сім'ї є процесом обміну інформацією, емоціями та думками між її членами. Це не тільки вербальні повідомлення, але й невербальна комунікація, що включає міміку, жести, інтонації, мовчання. У контексті сімейних відносин важливою є здатність до ефективного слухання, розуміння та підтримки.

Психологічні аспекти комунікації в сім'ї мають величезне значення, оскільки здатні впливати на психічне благополуччя кожного її члена. Взаємодія між подружжям, батьками та дітьми, а також між іншими членами сім'ї визначає рівень довіри, підтримки та стабільності в сімейних стосунках. З'ясування комунікаційних стилів, що існують в сім'ї, дозволяє розкрити механізми розвитку здорових або патологічних стосунків.

Комунікація в сім'ї виконує кілька ключових функцій.

По-перше, вона забезпечує обмін інформацією, що є необхідним для спільного життя. Члени родини повинні ділитися своїми думками, переживаннями та планами, щоб уникнути непорозумінь і конфліктів.

По-друге, комунікація сприяє емоційній підтримці. Вміння висловлювати свої почуття і слухати інших допомагає зміцнити емоційні зв'язки між членами родини.

Сім'я – це перше соціальне середовище, в якому людина отримує досвід спілкування. Психологічні аспекти комунікації в сім'ї відіграють ключову роль у формуванні особистості, розвитку емоційної інтелігентності та встановленні здорових міжособистісних стосунків. Взаємодія між членами сім'ї не лише визначає їхнє повсякденне життя, але й впливає на їхній психологічний стан, самооцінку та загальне благополуччя.

Психологічна атмосфера в сім'ї багато в чому залежить від того, як члени сім'ї спілкуються між собою. Адекватна комунікація сприяє формуванню емоційної близькості, розвитку довіри та підтримки. У той же час, недостатньо ефективна комунікація може призвести до конфліктів,

нерозуміння, а іноді й емоційного дистанціювання. Важливою є здатність до конструктивного вирішення конфліктів через відкритий та чесний діалог.

У моменти стресу чи криз, комунікація в сім'ї може зазнавати серйозних змін. Наприклад, у випадку втрати роботи, хвороби або іншої важливої події члени сім'ї можуть або згуртуватися через ефективну комунікацію, або розпастися через відсутність підтримки та розуміння. Психологічні навички подолання стресу та здатність відкрито обговорювати складні теми можуть допомогти зберегти емоційну стабільність.

Одним з головних чинників побудови ефективної комунікації в сім'ї є відкритість. Члени сім'ї повинні мати можливість вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання. Це створює атмосферу довіри, де кожен відчуває себе почутим і зрозумілим. Відкритий діалог сприяє глибшому розумінню один одного, дозволяє вирішувати конфлікти конструктивно і запобігати накопиченню негативних емоцій.

Емпатія також є одним з найважливіших аспектів ефективної комунікації в сім'ї. Вона дозволяє членам родини ставитися один до одного з розумінням і підтримкою. Вміння ставити себе на місце іншого допомагає уникнути конфліктів і сприяє створенню атмосфери довіри та відкритості. Емпатичне спілкування передбачає не лише активне слухання, але й здатність реагувати на емоції інших, що зміцнює стосунки.

Важливим аспектом побудови ефективної комунікації в родині є активне слухання. Це не просто механічне сприйняття слів, а й здатність зрозуміти емоційний зміст повідомлення. Коли члени сім'ї активно слухають один одного, вони створюють простір для емоційного обміну та підтримки. Це допомагає знизити рівень стресу і підвищити задоволеність від спілкування.

Крім того, важливо враховувати, що кожен член сім'ї має свій унікальний досвід і світогляд. Цей різноманітний фон може стати як джерелом багатства у спілкуванні, так і причиною конфліктів. Вміння

приймати і поважати різницю в думках і поглядах є важливим кроком до зміцнення сімейних зв'язків.

Не менш важливим є невербальне спілкування – жести, міміка, тон голосу. Вони можуть передавати більше інформації, ніж слова. Наприклад, підтримуючий погляд або легкий дотик можуть значно підвищити ефективність комунікації і допомогти створити атмосферу близькості та довіри.

Проте не завжди комунікація в сім'ї є ефективною. Часто виникають ситуації, коли члени сім'ї не можуть знайти спільну мову через різні стилі спілкування або емоційні бар'єри.

Конфлікти є невід'ємною частиною сімейного життя, і їх неможливо уникнути. Однак важливо навчитися конструктивно вирішувати конфлікти через відкриту і чесну комунікацію. Психологічні аспекти вирішення конфліктів включають вміння висловлювати свої почуття без звинувачень, а також готовність слухати і враховувати позицію іншого. Наприклад, деякі люди можуть уникати конфліктів і намагатися уникати обговорення складних тем, в той час як інші можуть бути схильні до агресивної манери спілкування. Це може призводити до непорозумінь, образ і навіть розриву стосунків.

Попри важливість комунікації, існують численні психологічні бар'єри, які можуть ускладнювати спілкування в сім'ї. Одним з таких бар'єрів є страх бути непочутим або незрозумілим. Це може призвести до замовчування проблем або емоцій, що в свою чергу може викликати накопичення невдоволення і конфлікти. Іншим бар'єром є різниця в стилях спілкування. Наприклад, деякі члени родини можуть віддавати перевагу прямому висловленню своїх думок, тоді як інші можуть бути більш обережними і дипломатичними.

Не можна не враховувати вплив зовнішніх факторів на комунікацію в сім'ї. Соціальні мережі, робочі стреси та інші зовнішні чинники можуть впливати на емоційний стан членів родини і їх здатність до відкритого

спілкування. Важливо створити середовище, яке сприятиме якісному спілкуванню, де кожен зможе висловити свої думки і почуття без страху осуду.

Комунікаційний стиль можна визначити як стійкий спосіб взаємодії з іншими людьми, який є результатом індивідуальних рис особистості, культурних традицій, а також ситуаційних факторів. У сім'ї різні члени можуть проявляти різні стилі комунікації, що можуть бути позитивними або негативними залежно від ситуації.

Комунікаційні стилі, які використовують члени сім'ї, можуть суттєво впливати на якість стосунків, емоційний клімат у родині та загальне психологічне благополуччя членів сім'ї. Розуміння особливостей цих стилів і їхнього впливу на стосунки може допомогти в покращенні комунікації та створенні гармонійного сімейного середовища.

Так, авторитарний стиль характеризується домінуванням одного члена сім'ї (зазвичай батька чи матері), який намагається контролювати ситуацію та приймати рішення за інших. Такий стиль комунікації може створювати атмосферу залежності та невпевненості у членів сім'ї, зокрема у дітей, які не мають змоги вільно виражати свої думки чи емоції. Як показують результати чисельних наукових розвідок, діти, які зростають у сім'ях з авторитарним стилем комунікації, можуть розвивати низьку самооцінку, бути схильними до тривожності та депресії. Вони можуть мати труднощі у вираженні своїх емоцій та потреб, а також у вирішенні конфліктів.

Маніпулятивний стиль передбачає використання маніпуляцій для досягнення своїх цілей. У сім'ї це може проявлятися через емоційні маніпуляції, провокування почуття провини чи страху. Такий стиль негативно впливає на взаємини, оскільки створює атмосферу недовіри і непорозуміння.

Ліберальний стиль характеризується слабким контролем з боку батьків та максимальним дозволом на самовираження дітей. Хоча цей стиль може сприяти розвитку незалежності у дітей, він іноді призводить до недостатньої

дисципліни та порушення меж у взаємодії. Важливо знайти баланс між підтримкою свободи та необхідністю встановлення меж.

Демократичний стиль є найбільш здоровим і ефективним для розвитку гармонійних сімейних стосунків. В межах цього стилю члени сім'ї взаємодіють як рівні партнери, прислуховуються до думок один одного, підтримують і поважають рішення всіх учасників. Комунікація у такій сім'ї є відкритою та чесною, що дозволяє вирішувати конфлікти конструктивно. Діти зростають більш впевненими в собі, емоційно стабільними, здатними до конструктивної комунікації, у сім'ях з демократичним стилем. Вони навчаються виражати свої почуття і думки, а також поважати думки інших.

Психологічні аспекти комунікації в сім'ї є критично важливими для розвитку гармонійних стосунків і психічного здоров'я членів сім'ї. Особливості комунікаційних стилів визначають, як буде відбуватися взаємодія в сім'ї, які емоційні реакції будуть виникати у відповідь на певні ситуації. Демократичний стиль комунікації є найбільш ефективним для формування здорових відносин, тоді як авторитарні та маніпулятивні стилі можуть призвести до негативних наслідків для емоційного розвитку дітей. Розуміння цих аспектів допомагає побудувати більш ефективну та підтримуючу комунікацію в сім'ї.

Розглянемо більш детально виділені в п.1.1 комунікаційні стилі спілкування в сім'ї та охарактеризуємо їх вплив на сімейні стосунки.

Так, при домінуванні агресивного комунікаційного стилю спілкування в сім'ї в стосунках можливо виникнення: конфліктів (часті конфлікти і непорозуміння, оскільки агресивний стиль провокує захисну реакцію); розвиток у членів родини страху і тривоги (члени родини можуть відчувати страх перед висловленням своїх думок, що призводить до емоційної дистанції); зниження довіри (агресивна поведінка підриває довіру і відкритість у спілкуванні).

Вплив пасивного стилю комунікації в родині на стосунки виявляється в: непорозумінні (відсутність відкритого обговорення потреб призводить до

накопичення незадоволення); відчутті ізоляції (члени родини можуть відчувати себе самотніми, оскільки їхні почуття залишаються непоміченими); зниженні самооцінки (постійне ігнорування власних потреб може призвести до зниження самооцінки).

Агресивно-пасивний стиль у відносинах викликає непередбачуваність: члени родини можуть відчувати плутанину через непрямі сигнали, що ускладнює розуміння справжніх почуттів. Непряме висловлення незадоволення може призводити до ескалації конфліктів, а невміння відкрито висловлювати почуття може призвести до емоційної дистанції та вітчуждення.

Слід зазначити, що подружжя, які спілкуються асертивно, здатні висловлювати свої думки і почуття без агресії чи пасивності.

Вплив асертивного стилю спілкування на стосунки в сім'ї полягає в: зміцненні довіри (асертивне спілкування сприяє створенню атмосфери довіри і підтримки); емоційної підтримки (члени родини можуть вільно ділитися своїми переживаннями, що зміцнює емоційні зв'язки); конструктивному вирішенні конфліктів (вміння обговорювати проблеми відкрито допомагає знаходити рішення без ескалації конфліктів).

Емпатичний стиль спілкування сприяє розвитку гармонії в родині: емпатичне спілкування сприяє створенню позитивного психологічного клімату. Вміння розуміти і підтримувати один одного зміцнює емоційні зв'язки. Зменшується ймовірність конфліктів завдяки конструктивному підходу до обговорення проблем.

Згідно з класифікацією, запропонованою Вірджинією Сатир, запобігливий комунікаційний стиль спілкування в сім'ї часто призводить до того, що потреби однієї сторони залишаються непоміченими. Хоча цей стиль може зменшувати конфлікти в короткостроковій перспективі, у довгостроковій перспективі він сприяє накопиченню напруги й емоційного виснаження.

Віддалений стиль та мінімізація взаємодії, на думку дослідниці, руйнує емоційний зв'язок між членами родини, створюючи відчуття самотності й ізоляції.

Взаємодія, що базується на звинуваченнях, знижує рівень довіри між членами сім'ї, породжує відчуття провини та провокує емоційне віддалення.

Врівноважений стиль сприяє вирішенню проблем через логічне обговорення, однак відсутність емоційної підтримки може зробити спілкування сухим і формальним. Він вважається найбільш ефективним, оскільки сприяє гармонійним стосункам. Цей стиль забезпечує відкритість, підтримку та взаєморозуміння.

Аналіз наукових досліджень, присвячених впливу комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків, дозволяє глибше зрозуміти, як різні підходи до спілкування впливають на взаємодію між членами родини.

Так, дослідження В.І. Гарбузової присвячено різним комунікаційним в сім'ї та виявленню їхнього впливу на формування особистісних якостей дітей. Вчена акцентувала увагу на тому, як авторитарний, ліберальний та демократичний стилі впливають на розвиток самостійності, відповідальності та інших рис характеру у дітей.

Дослідження показало, що демократичний стиль виховання сприяє формуванню гармонійної особистості, тоді як авторитарний та ліберальний стилі можуть призводити до розвитку негативних рис або поведінкових відхилень.

Чисельні сучасні дослідження психологічних особливостей комунікативних стилів спілкування в родині свідчить про те, що дезадаптивні стилі можуть негативно впливати на її емоційний стан та ступінь задоволеності відносинами членів подружжя, тоді як адаптивні стилі комунікації сприяють здоровому формуванню взаємовідносин та психологічному благополуччю родини.

Т.С. Яценко досліджувала, як різні стилі взаємодії в сім'ї впливають на формування психологічних меж особистості підлітків. Вона аналізувала, як

комунікаційні стилі батьків впливають на здатність підлітків встановлювати та підтримувати власні психологічні межі. Дослідження показало, що відкриті та підтримуючі стилі спілкування в сім'ї сприяють формуванню здорових психологічних меж у підлітків, тоді як контролюючі та авторитарні стилі можуть призводити до порушення цих меж.

Вірджинія Сатір, одна з основоположниць сімейної терапії, досліджувала вплив стилю спілкування на сімейну динаміку. Дослідниця виявила, що домінування деструктивних стилів (наприклад, звинувачень або уникання) значно погіршує психологічний клімат, викликаючи конфлікти, тривожність і напругу.

На думку вченої, для здорового психологічного клімату важливо формувати врівноважений стиль комунікації, який базується на відкритості, емпатії та визнанні потреб усіх членів сім'ї та використовувати асертивний та емпатичний стиль комунікації.

Дослідження М. Боуменса та Р. Бауерса було присвячено виявленню впливу кооперативного стилю спілкування на сімейний клімат у 50 родин. Вчені виявили, що сім'ї, де спілкування базується на повазі, обговоренні проблем і підтримці, мають нижчий рівень стресу та вищий рівень задоволеності відносинами. Натомість агресивна чи пасивна комунікація асоціювалася з напруженістю.

Як зауважують дослідники, ефективна комунікація сприяє створенню довіри та гармонії в родині, що безпосередньо покращує психологічний клімат.

Джон Готтман, відомий своїми дослідженнями сімейних стосунків, визначив «чотири вершники Апокаліпсису» у спілкуванні: критика, зневага, оборона та уникнення. Ці стилі ведуть до емоційного відчуження та конфліктів у сім'ях. Вчений наголошував на важливості позитивного підкріплення, як-от компліменти й вдячність та прийшов до висновку про те, що зменшення частоти конфліктних стилів комунікації та збільшення позитивних взаємодій покращує психологічний клімат.

Д. Олсон у своїй моделі «системи сімейного стресу» розглядав зв'язок між комунікацією та стресом. Він виявив, що відкрите обговорення емоцій і конфліктів знижує рівень стресу в родині. Зокрема, підтримуюча комунікація допомагає краще справлятися з кризовими ситуаціями.

На думку дослідника, відкрите та підтримуюче спілкування є ключем до зменшення стресу й покращення сімейного психологічного клімату.

У дослідженні К. Річардсона було підтверджено аналізу вплив гендерних ролей на стиль спілкування в родині. Було виявлено, що у родин, де партнери дотримуються традиційних гендерних ролей, спостерігаються частіші конфлікти через нерівномірний розподіл обов'язків. Натомість у сім'ях із рівноправними відносинами ефективна комунікація створювала сприятливу атмосферу.

Вченим було доведене, що рівноправність і взаємоповага у стосунках сприяють розвитку конструктивних стилів комунікації та позитивного сімейного клімату.

Так, позитивна комунікація (відкрите обговорення, підтримка, емпатія) є основою для здорового психологічного клімату в родині. Конфліктні стилі спілкування (критика, зневага, звинувачення) погіршують відносини та створюють напруження. Рівноправність і повага між членами сім'ї допомагають уникнути конфліктів і сприяють гармонії.

Родини, які здатні змінювати свої стилі комунікації залежно від обставин, краще справляються зі стресом.

Отже, комунікаційні стилі мають значний вплив на якість сімейних стосунків та психологічний клімат в родині. Асертивний і емпатичний стилі сприяють зміцненню зв'язків, довіри та емоційної підтримки, тоді як агресивний, пасивний і агресивно-пасивний стилі можуть призводити до конфліктів, непорозумінь і емоційної дистанції. Важливо усвідомлювати свій стиль спілкування і працювати над його покращенням для створення гармонійного сімейного середовища.

1.3. Фактори, що впливають на якість комунікації в сім'ї

Комунікація є одним з ключових аспектів будь-якого успішного шлюбу. Взаєморозуміння, підтримка та емоційна близькість між подружжям значною мірою залежать від стилю спілкування, який вони обирають.

Якість сімейної комунікації впливає на психологічний клімат, здатність до вирішення конфліктів, емоційну підтримку та взаєморозуміння. Існує безліч факторів, що визначають ефективність і якість комунікації в сім'ї.

Комунікаційні стилі безпосередньо впливають на якість стосунків і задоволеність браком. Сучасні дослідження показують, що пари, які активно працюють над поліпшенням своїх комунікаційних навичок, мають більше шансів на успішний шлюб. Вони здатні краще розуміти один одного та ефективніше вирішувати конфлікти.

Якість комунікації в родині визначається багатьма факторами, які можуть як позитивно, так і негативно впливати на взаєморозуміння та емоційний клімат.

Емоційний фон може суттєво впливати на спосіб спілкування. Якщо один з членів родини переживає стрес, тривогу або депресію, це може заважати відкритому спілкуванню. Наприклад: мати, яка відчуває стрес на роботі, може бути менш терплячою і більш агресивною у спілкуванні з дітьми, що призводить до конфліктів.

Як вже зазначалося, стиль комунікації (агресивний, пасивний, асертивний тощо) визначає якість взаємодії. Асертивний стиль сприяє здоровій комунікації, тоді як агресивний чи пасивний можуть призводити до непорозумінь. Наприклад: чоловік, який використовує асертивний стиль, відкрито обговорює проблеми з дружиною та дітьми, заохочуючи їх висловлювати свої думки, що створює атмосферу довіри.

Взаємна повага між членами родини є критично важливою для якісної комунікації. Якщо один з членів не поважає думки або почуття інших, це може призвести до конфліктів. Наприклад: якщо дружина висловлює свою

думку про певну ситуацію, а чоловік ігнорує її або зневажає її думку, це може призвести до відчуження та зниження самооцінки дружини.

Активне слухання є важливим аспектом ефективної комунікації. Вміння слухати дозволяє зрозуміти точку зору іншої людини і створює відчуття підтримки. Так, коли один з подружжя ділиться своїми переживаннями, а інший слухає уважно і задає уточнюючі питання, це зміцнює їхній зв'язок і покращує взаєморозуміння.

Культурні традиції та соціальні норми можуть впливати на стиль спілкування в родині. У різних культурах можуть бути різні уявлення про те, як слід спілкуватися. Наприклад: у деяких культурах відкритість у висловленні почуттів є нормою, тоді як в інших це може вважатися неприйнятним. Це може впливати на те, як члени родини взаємодіють один з одним.

Якість спілкування часто залежить від того, скільки часу члени родини проводять разом. Спільні активності сприяють зміцненню зв'язків і покращують комунікацію. Так, сім'я, яка регулярно проводить вечори разом (наприклад, граючи в настільні ігри або готуючи вечерю), має більше можливостей для відкритого спілкування і зміцнення відносин.

Спосіб, яким сім'я справляється з конфліктами, також впливає на якість комунікації. Конструктивне вирішення конфліктів може зміцнити стосунки, тоді як руйнівні методи можуть їх погіршити. Наприклад: якщо під час конфлікту члени родини прагнуть зрозуміти позицію один одного і знаходять компроміс, це може призвести до зміцнення довіри та покращення стосунків.

В результаті проведеного аналізу наукових джерел нами було виділено низьку факторів, що впливають на якість комунікації в сім'ї (рис.1.4)



Рис.1.4 Фактори, що впливають на якість комунікації в сім'ї (складено автором на основі [4; 22; 49; 63; 68])

Розглянемо більш детально основні фактори представлені на рисунку 1.4, що впливають на якість комунікації в сім'ї, а саме: психологічні, соціальні, культурні, технічні та ситуативні аспекти.

Психологічні фактори. Психологічний стан кожного члена сім'ї має значний вплив на якість спілкування. Емоційна стабільність, рівень стресу, самооцінка та індивідуальні особливості особистості визначають стиль комунікації та реакції на взаємодію. Наприклад:

~ емоційна відкритість: люди, які здатні відкрито виражати свої почуття та думки, сприяють формуванню довірливої атмосфери.

~ самооцінка: низька самооцінка може перешкоджати конструктивному діалогу через страх критики або нерозуміння.

~ емпатія: здатність співпереживати допомагає краще зрозуміти позицію іншої людини й уникнути конфліктів.

Дослідження В. Сатір показали, що здатність виражати свої емоції та почуття відкрито сприяє створенню довіри між членами сім'ї. Емпатія як психологічний компонент значно підвищує ефективність комунікації, адже дозволяє краще зрозуміти позицію іншого.

Інше дослідження, проведене Дж. Готтманом, демонструє, що негативні стилі комунікації (критика, зневага, оборона, уникнення) можуть руйнувати емоційний зв'язок у сім'ї. Навпаки, конструктивна критика та позитивне підкріплення здатні поліпшувати взаємини між членами родини.

Соціальні фактори.

Соціальний контекст, у якому функціонує родина, значно впливає на її комунікаційні практики. До соціальних факторів належать:

~ рольові очікування: суспільні норми часто визначають, хто в родині відповідає за певні обов'язки та стиль спілкування. Наприклад, у традиційних сім'ях батько може бути головним ухвалювачем рішень, що впливає на баланс діалогу.

~ сімейна структура: у нуклеарних сім'ях (батьки й діти) комунікація зазвичай є більш індивідуалізованою, тоді як у розширених сім'ях із бабусями, дідусями та іншими родичами часто виникає необхідність враховувати різні точки зору.

~ соціально-економічний статус: фінансові труднощі або високий рівень зайнятості можуть зменшувати кількість часу для якісного спілкування.

До соціальних факторів належать рольові очікування, сімейна структура та соціально-економічний статус. Дослідження Боуменса і Бауерса підкреслює, що родини з кооперативним стилем комунікації, де обговорення проблем і прийняття рішень відбувається спільно, мають кращий рівень задоволеності відносинами. Соціально-економічні труднощі, такі як брак часу через роботу або фінансові проблеми, можуть призводити до зниження частоти та якості спілкування.

Сімейна структура також має значення. У нуклеарних сім'ях комунікація є більш індивідуалізованою, тоді як у розширених сім'ях необхідність враховувати думки багатьох членів може ускладнювати процес ухвалення рішень.

Культурні фактори. Культура формує цінності, очікування та стилі комунікації в сім'ї. Наприклад:

~ колективістські та індивідуалістичні культури: у колективістських культурах (наприклад, в Азії) наголошується на гармонії та уникненні конфліктів, тоді як в індивідуалістичних культурах (наприклад, у США) цінується прямота та відкритість у висловленні думок.

~ традиції та звичаї: у багатьох культурах роль старших членів сім'ї визначає стиль спілкування: від старших очікують порад, а від молодших — поваги.

~ мова та невербальна комунікація: особливості мови, діалекти та способи невербального спілкування, такі як жести, інтонація й дистанція, впливають на сприйняття інформації.

Дослідження Річардсона показує, що колективістські культури, які наголошують на гармонії та уникненні конфліктів, сприяють більш дипломатичному стилю комунікації. В індивідуалістичних культурах підкреслюється значення прямої та відкритості.

Традиції, цінності та мовні особливості впливають на те, як члени родини обмінюються інформацією. Наприклад, у деяких культурах роль старших у сім'ї визначає їх домінування в процесі ухвалення рішень.

Технічні фактори. У сучасному світі технології відіграють важливу роль у комунікації. Використання електронних пристроїв змінює спосіб взаємодії між членами родини. Технології дозволяють підтримувати зв'язок між членами родини, навіть якщо вони перебувають на відстані.

Соціальні мережі та месенджери можуть як покращувати комунікацію (завдяки швидкому обміну інформацією), так і створювати дистанцію через зниження кількості особистих розмов. Але надмірне використання гаджетів може призводити до ігнорування живого спілкування.

Ситуативні фактори. Обставини, у яких відбувається спілкування, також визначають його ефективність. Так, наявність стресових подій: конфлікти, фінансові труднощі чи кризові ситуації можуть посилювати

напругу в комунікації. Наприклад, у кризових ситуаціях відсутність відкритості може погіршити ситуацію, тоді як підтримуюча комунікація допомагає знаходити рішення.

Слід зазначити на те, що спокійна атмосфера вдома сприяє продуктивному спілкуванню, тоді як шум або відсутність приватності можуть заважати.

Багатьма дослідженнями підтверджується вплив таких ситуативних факторів як фаза життєвого циклу сім'ї. На різних етапах (наприклад, народження дитини, підлітковий вік дітей або пенсійний вік батьків) стиль і якість комунікації змінюються.

Результати багатьох досліджень підтверджують, що пари, які активно працюють над покращенням своїх комунікаційних навичок, мають більше шансів на успішний шлюб. Наприклад, дослідження Дж. Готтмана показало, що пари, які проходять тренінги з розвитку комунікаційних навичок, на 30% рідше розлучаються, ніж ті, які ігнорують необхідність роботи над спілкуванням. Основна увага під час таких тренінгів приділяється розвитку емпатії, активного слухання та вмінню вирішувати конфлікти без агресії.

Дослідження Дж. Готтмана також демонструють, що регулярні сімейні зустрічі, спільне проведення часу та обговорення емоційного стану сприяють зменшенню напруження та зміцненню зв'язків.

Дослідження Г. Маркамена свідчить про те, що навчання технікам «Я-повідомлень» (коли людина говорить про свої емоції та потреби, уникаючи звинувачень) значно знижує рівень напруженості в конфліктах. Також виявлено, що регулярне проведення часу разом, обговорення важливих питань і планів покращує взаєморозуміння між партнерами.

Інше дослідження Кроуфорда і Стюарта продемонструвало, що використання практик подяки та позитивного підкріплення допомагає знизити ризик емоційного віддалення між партнерами.

Проведені дослідження показують, що активна робота над комунікаційними навичками є ключовим чинником успішного шлюбу. Пари,

які проходять навчання, інвестують час у спільні обговорення та практикують емпатію, мають більше шансів підтримувати здорові та довготривалі стосунки.

Українські дослідники також зробили вагомий внесок у вивчення комунікаційних процесів у сім'ї. Наприклад, роботи М. Й. Боришевського акцентують увагу на тому, що гармонійні сімейні стосунки можливі лише за умов активного емоційного обміну між членами родини. Дослідник підкреслює важливість виховання культури спілкування у дітей із раннього віку, адже це формує базу для їхніх майбутніх міжособистісних стосунків.

Інше дослідження, проведене С. Д. Максименком, присвячене проблемам конфліктної комунікації в українських родинах. Згідно з його висновками, відсутність відкритого діалогу в умовах економічної або соціальної кризи може призводити до погіршення сімейного клімату. Вчений наголошує на важливості підтримуючої комунікації та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Роботи Г. В. Ложкіної демонструють, що культурні традиції та цінності значною мірою впливають на стиль спілкування в українських сім'ях. Наприклад, у сім'ях із сильними патріархальними традиціями спостерігається домінування одного з партнерів у процесі прийняття рішень, що інколи у переважання авторитарного стилю виховання, де рішення приймаються головою родини, а думки інших членів сім'ї часто залишаються другорядними. У таких сім'ях комунікація здебільшого спрямована на дотримання ієрархії та встановлених правил.

Натомість у сім'ях, де акцент робиться на рівноправності та взаємоповазі, спостерігається більш демократичний стиль спілкування. Тут важливим є врахування думок усіх членів родини, спільне прийняття рішень та відкритість у вираженні почуттів.

Дослідження Ложкіної також наголошують на тому, що сучасна українська сім'я переживає трансформації під впливом глобалізації, урбанізації та змін у соціокультурних орієнтирах. Це призводить до

переосмислення традиційних моделей взаємодії, утвердження нових цінностей та появи гібридних форм спілкування, які поєднують елементи традиційних і сучасних підходів.

Проведені дослідження свідчать про те, що якість комунікації в сім'ї є результатом взаємодії багатьох факторів. Психологічна стабільність, соціальний контекст, культурні особливості, технології та ситуаційні обставини відіграють важливу роль у формуванні ефективної комунікації. Родини, які інвестують час у побудову довіри, відкритість і підтримку, мають кращий психологічний клімат і здатність справлятися з викликами.

Отже, якість комунікації в сім'ї залежить від взаємодії численних факторів: психологічних, соціальних, культурних, технічних і ситуативних. Ефективна комунікація базується на відкритості, повазі, емпатії та врахуванні особливостей усіх членів родини. У сучасному світі важливо також навчитися балансувати між технологічними засобами спілкування та живими діалогами. Формування здорового психологічного клімату в родині можливе лише за умови врахування цих факторів і постійної роботи над взаєморозумінням.

Висновки до розділу 1

Комунікаційний стиль є багатогранним феноменом, який формується під впливом культурних, соціальних, психологічних та індивідуальних чинників. Його дослідження дозволяє краще зрозуміти механізми міжособистісної взаємодії та сприяє підвищенню ефективності спілкування в різних контекстах. Вивчення теоретичних підходів демонструє, що гармонійне поєднання різних стилів комунікації допомагає адаптуватися до змінних умов та сприяє успішній інтеракції в багатокультурному середовищі.

Комунікаційні стилі є фундаментальною складовою сімейного життя, яка впливає на якість взаємовідносин, психологічний комфорт і загальну гармонію в родині. Розуміння різних стилів комунікації та свідоме

використання асертивного підходу дозволяє створити здорове середовище, де кожен член родини може відчувати себе почутим і важливим. Вдосконалення комунікаційних навичок є ключем до щасливого та гармонійного сімейного життя.

Комунікаційний стиль впливає не лише на якість стосунків у сім'ї, але й на психологічне благополуччя її членів. Асертивний стиль сприяє створенню атмосфери довіри та взаємної підтримки. Натомість агресивний, пасивний та маніпулятивний стилі часто призводять до конфліктів, стресу та емоційної дистанції.

Якість комунікації в сім'ї залежить від взаємодії численних факторів: психологічних, соціальних, культурних, технічних і ситуативних. Усвідомлення цих факторів допоможе поліпшити взаєморозуміння та емоційний клімат у родині.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМУНІКАЦІЙНИХ СТИЛІВ НА ЯКІСТЬ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Організація та методологія дослідження

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві сім'я залишається одним із основних соціальних інститутів, що відіграє вирішальну роль у формуванні особистості, розвитку міжособистісних відносин і психоемоційного благополуччя її членів. Проблеми сімейних стосунків, як правило, знаходяться в центрі уваги соціальних, психологічних і педагогічних досліджень, оскільки вони безпосередньо впливають на загальний стан суспільства. Особливо актуальним є питання взаємодії між членами сім'ї, що визначається через комунікаційні стилі.

Комунікація є основою будь-якої соціальної взаємодії, а в рамках сім'ї вона формує атмосферу підтримки, довіри, взаєморозуміння або, навпаки, конфліктів, емоційного дистанціювання та стресу. Існуючи в різних формах (відкритість, підтримка, агресивність, маніпуляції), комунікаційні стилі можуть бути як джерелом емоційного зростання, так і фактором, що перешкоджає створенню гармонійних відносин у родині. Зокрема, різні стилі спілкування можуть суттєво впливати на розвиток дітей, а також на здатність партнерів до конструктивного вирішення конфліктів.

Дослідження комунікаційних стилів у сім'ї є надзвичайно важливим, оскільки вони безпосередньо пов'язані з якістю стосунків, рівнем емоційного та психологічного благополуччя. Зокрема, відкритість і емоційна підтримка сприяють розвитку довіри і взаєморозуміння, тоді як агресивність або маніпуляції можуть стати джерелом напруженості та дисгармонії. Тому дослідження, що вивчають ці аспекти комунікації, здатні зробити значний

внесок у покращення сімейних стосунків і надання рекомендацій щодо здорової взаємодії.

Проблема дослідження. Попри велику кількість теоретичних робіт, присвячених комунікації та її впливу на сімейні стосунки, залишається потреба в емпіричних дослідженнях, які б чітко визначали, як саме різні комунікаційні стилі впливають на якість цих стосунків. Проблема дослідження полягає в тому, що в реальних умовах сімейні відносини є складними і багатограними, і лише детальне вивчення різних стилів комунікації дасть змогу оцінити їх ефективність.

Особливо важливою є проблема визначення, як комунікаційні стилі спілкування в сім'ї можуть впливати на стосунки між подружжям. Авторитарний стиль комунікації може призводити до емоційної відчуженості і зниження рівня довіри, тоді як демократичний стиль стимулює відкритість, підтримку і розвиває емоційну інтелігенцію членів родини.

Наявність у родині маніпулятивних чи агресивних комунікаційних практик може стати джерелом сімейних конфліктів і тривожних розладів, які, в свою чергу, впливають на психологічне благополуччя дітей і на здатність дорослих справлятися з життєвими труднощами.

Таким чином, проблема полягає в тому, щоб з'ясувати, які саме стилі комунікації сприяють збереженню гармонійних стосунків і розвитку позитивних емоційних зв'язків, а які можуть призводити до емоційних проблем, відчуження і сімейних криз. Це дослідження має на меті встановити, яким чином різні комунікаційні стилі впливають на рівень конфліктності, довіри та емоційного благополуччя у родині.

Визначення цих взаємозв'язків дозволить створити теоретичну основу для розробки практичних рекомендацій для сімей, психологів та соціальних працівників щодо формування здорових і ефективних комунікаційних стилів у сімейних відносинах.

Об'єктом дослідження є сімейні стосунки.

Предметом дослідження є вплив комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що ефективні комунікаційні стилі, такі як відкритість, емоційна підтримка та ін., позитивно впливають на якість сімейних стосунків, тоді як деструктивні стилі комунікації, такі як агресія та маніпуляція, ведуть до зниження рівня задоволеності шлюбом.

Метою дослідження є вивчення впливу різних комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків, а також розробка рекомендацій щодо покращення взаємодії між членами родини для збереження гармонії та стабільності в сім'ї.

Завдання:

1. Розглянути теоретичні підходи до дослідження впливу комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків.
2. Провести емпіричне дослідження впливу комунікаційних процесів на якість сімейних стосунків.
3. Встановити взаємозв'язок між стилем комунікації та якістю сімейних стосунків.
4. Розробити рекомендації щодо покращення сімейної для забезпечення стабільності стосунків.

Етапи дослідження

Етап 1: Підготовчий етап

1.1. Формулювання гіпотези і завдань: на цьому етапі чітко визначається основна мета дослідження та завдання, що дозволяють досягти поставленої мети.

1.2. Огляд літератури: огляд існуючих наукових праць і теоретичних підходів до вивчення комунікаційних стилів, сімейних стосунків та емоційної підтримки, а також огляд психодіагностичних методик, що використовуються для дослідження комунікацій у сім'ї.

1.3. Розробка інструментів дослідження:

Підготовка блоку діагностичних методик (тести: «Сімейні стосунки», «Оцінка комунікаційних стилів», «Психологічний клімат»).

Визначення критеріїв для оцінки якості сімейних стосунків і емоційної підтримки.

1.4. Вибір вибірки:

Визначення кількості учасників : 60 осіб (30 сімей).

Вибір сімей за певними критеріями: різний рівень комунікаційних стилів, різні типи сімейних відносин (сім'ї з дітьми, подружні пари без дітей тощо).

Етап 2: Збір даних

2.1. Підготовка до проведення дослідження:

Оформлення документів для участі в дослідженні (згода на участь у дослідженні, інструкції для респондентів).

Підготовка дослідницького середовища (створення комфортних умов для опитування та психодіагностичного тестування).

2.2. Проведення діагностики:

Проведення опитування членів сім'ї для виявлення ступіню задоволеності браком.

Заповнення психодіагностичних тестів учасниками дослідження.

Етап 3: Аналіз результатів

3.1. Обробка та систематизація отриманих даних: кількісна та якісна обробка результатів тестів і опитування.

3.2. Порівняння комунікаційних стилів:

Виявлення основних комунікаційних стилів, які застосовуються в досліджуваних сім'ях.

Аналіз впливу цих стилів на якість стосунків (довіра, емоційна підтримка, конфлікти).

3.3. Визначення взаємозв'язку між комунікаційними стилями і якістю стосунків: порівняння сімей, що використовують ефективні (демократичні)

стилі комунікації, з сім'ями, що використовують менш ефективні стилі (авторитарні або маніпулятивні).

Аналіз впливу комунікаційних стилів на емоційне благополуччя та рівень конфліктності.

Етап 4: Інтерпретація результатів

4.1. Узагальнення отриманих результатів:

Підбиття основних висновків щодо впливу комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків.

Аналіз, який з комунікаційних стилів виявився найбільш ефективним для підтримки гармонійних стосунків.

4.2. Формулювання рекомендацій:

Рекомендації для сімей з метою поліпшення комунікаційних стилів.

Рекомендації для психологів, соціальних працівників та інших спеціалістів щодо підходів до зміцнення ефективної комунікації в родині.

Етап 5: Підготовка звіту про дослідження. Висновки і рекомендації на основі отриманих даних.

Особливості організації дослідження:

Етичний аспект:

Залучення до дослідження тільки за згодою учасників.

Захист конфіденційності особистих даних.

Робота з різними групами учасників: участь різних типів сімей (різний вік дітей, тривалість шлюбу, соціально-економічний статус), щоб отримати різноманітні дані для аналізу.

Ретельний підбір інструментів: використання валідних і надійних методик для забезпечення точності результатів.

Забезпечення об'єктивності:

Опитування та інтерв'ю повинні проводитись у нейтральній атмосфері, без втручання сторонніх факторів.

Розроблена програма дослідження допоможе не тільки вивчити вплив комунікаційних стилів на якість сімейних стосунків, але й розробити рекомендації для покращення сімейної взаємодії.

Операціоналізація базових понять

Сімейні стосунки – це сукупність взаємодій між людьми, що належать до родини. Вони охоплюють емоційні, соціальні, психологічні та комунікативні компоненти. Такі стосунки можуть бути як стабільними та підтримуючими, так і проблемними або напруженими. Якість сімейних відносин залежить від того, як її учасники взаємодіють між собою, як вирішують складні ситуації, як виявляють емоції та реагують на потреби інших. Гармонія в сім'ї сприяє емоційному здоров'ю всіх її членів і є важливим чинником для нормального розвитку дітей.

Учасниками стосунків у сім'ї є її основні члени: батьки, діти та інші родичі, які впливають на сімейну атмосферу. Кожен з цих учасників має свій унікальний внесок у сімейну динаміку. Подружжя є основою підтримки комунікаційного стилю та взаєморозуміння, в той час як діти сприймають ці моделі і адаптують їх у своєму соціальному і емоційному розвитку. Важливою складовою гармонійних стосунків є емоційна відкритість і підтримка між батьками, що допомагає зміцнювати довіру та сприяє розвитку здорових відносин.

Комунікаційні процеси в родині охоплюють обмін інформацією, думками, почуттями і поглядами між її членами, що відбувається як через слова, так і через невербальні форми комунікації (жести, міміка, тон голосу). Важливим є те, як члени родини слухають один одного, реагують на висловлені думки та емоції. Розвинена і відкрита комунікація сприяє вирішенню проблем і зниженню рівня конфліктів, в той час як замкненість або недостатнє вираження емоцій можуть призвести до непорозумінь та погіршення стосунків.

Сімейна взаємодія полягає в обміні емоціями, діями та рішеннями серед членів родини. Це двосторонній процес, де кожен член родини

адаптується до потреб і вимог інших. Взаємодія може бути як конструктивною і підтримувальною, так і деструктивною, коли виникають конфлікти, недовіра або відчуження. Здатність ефективно вирішувати проблеми і забезпечувати емоційну підтримку визначає якість взаємодії в родині.

Комунікаційний стиль відображає особливості взаємодії між членами родини, що виявляються не лише в словах, а й у невербальних сигналах, таких як міміка, жестика та інтонація. Комунікаційні стилі можуть бути різними:

Агресивний (авторитарний) – характеризується впертістю, домінуванням і бажанням контролювати інших. Авторитарний стиль передбачає жорстке управління, де одна сторона бере на себе роль керівника, а інша – підкорюється.

Пасивний – людина схильна уникати конфліктів і не висловлює свої думки та почуття відкрито. Закритий стиль характеризується стриманістю, відсутністю емоційних проявів і униканням важливих розмов.

Пасивно-агресивний – поєднує в собі пасивні стратегії уникання зі схильністю до непрямих атак чи саботажу.

Асертивний (відкритий) – здатність виражати свої думки та почуття відкрито і з повагою до прав інших. Відкритий стиль передбачає чесність, емоційну виразність, готовність до відкритих дискусій та конструктивного вирішення проблем.

Адаптивний – здатність налаштовувати стиль комунікації відповідно до ситуації й потреб співрозмовника.

Стиль спілкування в родині впливає на емоційний клімат, рівень конфліктів і загальну атмосферу.

Емоційна підтримка є невід'ємною частиною здорових сімейних стосунків і проявляється через здатність членів родини висловлювати розуміння, співчуття і турботу один до одного. Вона забезпечує відчуття безпеки та стабільності, що важливо для психоемоційного благополуччя всіх

учасників родини. Емоційна підтримка може бути виражена через словесну підтримку, допомогу в складних ситуаціях та фізичні прояви уваги (наприклад, обійми, поцілунки). Родини, в яких присутня емоційна підтримка, мають менше стресових ситуацій, більше довіри і здоровіші стосунки між її членами.

Методи дослідження :

- ~ теоретичні – аналіз та синтез, угруповання, індукція та дедукція, систематизація та узагальнення;
- ~ емпіричні – психологічне тестування;
- ~ статистико-математичні – статистичний аналіз, табличний та графічний аналіз.

Для дослідження нами було обрано наступні діагностичні методики:

1. Анкета «Сімейні стосунки» (Family Relationships Scale, FRS) (Додаток А).

Анкету «Сімейні стосунки» (Family Relationships Scale, FRS) розробили Шефер та Белл (Schaefer & Bell). Вона використовується для вивчення динаміки взаємодії між членами сім'ї. Анкета включає різні аспекти сімейних відносин, такі як рівень підтримки, конфліктності та кооперації.

Ця методика призначена для оцінки якості взаємодії між членами сім'ї. Вона дозволяє дослідити рівень емоційної підтримки, відкритості та ефективності комунікації в родині. Вона складається з запитань, які охоплюють різні аспекти сімейних стосунків, зокрема довіру, розуміння, здатність до спільного вирішення конфліктів.

Анкета дозволяє оцінити сімейні відносини за кількома ключовими аспектами, такими як підтримка, відкритість, конфліктність, і співпраця. Для аналізу використовують підсумкові бали за кожною шкалою, які інтерпретуються відповідно до заданих ключів.

Критерії оцінки:

Емоційна підтримка: Включає твердження, що відображають взаєморозуміння, допомогу, та підтримку між членами сім'ї.

Високі бали свідчать про гармонійні емоційні зв'язки.

Комунікація: Оцінює відкритість і здатність обговорювати проблеми в сім'ї. Високий показник вказує на добру взаємодію між членами сім'ї.

Конфліктність: Включає твердження, що відображають наявність і рівень конфліктів у сім'ї. Високі бали в цій шкалі вказують на значну напруженість у відносинах.

Спільність і співпраця: Відображає здатність родини проводити час разом, підтримувати спільні цінності та взаємодіяти ефективно. Високі бали свідчать про згуртованість родини.

Ключі до оцінки (розподіл тверджень за шкалами):

1. Емоційна підтримка: Твердження 1, 2, 5, 6, 9, 10
2. Комунікація: Твердження 4, 6
3. Конфліктність: Твердження 3, 8
4. Спільність і співпраця: Твердження 7, 9

Система оцінювання:

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою:

1 бал – «повністю не згоден»

5 балів – «повністю згоден»

Для негативно сформульованих тверджень (наприклад, твердження про конфлікти) бали інвертуються:

1 → 5

2 → 4

3 залишається незмінним

4 → 2

5 → 1

Розрахунок підсумкових балів (максимальні значення):

Емоційна підтримка: 30 балів

Комунікація: 10 балів

Конфліктність: 10 балів

Спільність і співпраця: 10 балів

Інтерпретація результатів:

Високий рівень (80–100% від максимального балу): Вказує на гармонійні та міцні сімейні відносини.

Середній рівень (50–79%): Відносини здебільшого позитивні, але є окремі проблемні моменти.

Низький рівень (менше 50%): Сімейні стосунки потребують значного поліпшення.

2. Методика «Оцінка комунікаційних стилів» (Communication Style Inventory, CSI) була розроблена американським психологом і дослідником Гаррі Л. Уолкером. Методика «Оцінка комунікаційних стилів» (Communication Style Inventory, CSI) – це інструмент для визначення індивідуальних особливостей стилю комунікації людей. Вона дає змогу виявити переваги й обмеження в комунікаційних процесах, що можуть впливати на ефективність взаємодії у різних сферах, таких як робота, освіта, особисті стосунки тощо.

Основною метою CSI є виявлення і класифікація комунікаційних стилів, які застосовують люди при взаємодії з іншими. Методика дозволяє оцінити, як особистість веде себе в різних комунікаційних ситуаціях, які стратегії застосовує для досягнення своїх цілей.

Загальна структура: методика складається з набору питань або тверджень, на які респонденти повинні відповісти, оцінюючи їх від 1 до 5 (або інша шкала, залежно від модифікації тесту). Відповіді дають змогу визначити домінуючий стиль комунікації.

Типи комунікаційних стилів: агресивний, пасивний, пасивно-агресивний, асертивний, адаптивний.

Підсумковий результат: оцінка по кожному стилю дозволяє створити баланс для кращого розуміння того, як людина комунікує в різних ситуаціях. Ці дані можуть бути корисні для розвитку особистих і професійних навичок.

3. Тест «Психологічний клімат» (В. Бойко).

Методика спеціально спрямована на вивчення психологічного клімату в сім'ї. Вона оцінює рівень підтримки, яку відчують учасники стосунків у сім'ї.

Експериментальна база та вибірка: Дослідження проводилось протягом січня-квітня 2025 року в м. Запоріжжя.

Характеристика вибірки: у дослідженні брали участь 30 сімейних пар (загалом 60 осіб), які були обрані з урахуванням різноманітних соціальних, демографічних і психологічних чинників. Нижче наведемо детальний опис характеристик вибірки.

Соціально-демографічні характеристики:

Місце проживання: м. Запоріжжя (30 пар)

Віковий діапазон: чоловіки: від 25 до 55 років (середній вік – 38 років); жінки: від 23 до 53 років (середній вік – 36 років).

Сімейний стаж: сімейні пари від 2 до 25 років спільного життя: молоді сім'ї (до 5 років): 10 пар; середній стаж (5–15 років): 12 пар; довготривалі шлюби (понад 15 років): 8 пар.

Рівень освіти:

- ~ вища освіта: 42 особи (70%);
- ~ середня спеціальна освіта: 16 осіб (27%);
- ~ середня освіта: 2 особи (3%).

Рівень зайнятості: обидва партнери працюють: 22 пари (73%); один із партнерів тимчасово не працює: 6 пар (20%); обидва партнери не працюють (пенсіонери або інші причини): 2 пари (7%).

Критерії включення у вибірку:

1. Участь обох партнерів у дослідженні.
2. Наявність офіційного або цивільного шлюбу тривалістю не менше 2 років.
3. Відсутність серйозних психічних або фізичних розладів у партнерів, що могли б вплинути на взаємодію.

Додаткові критерії: відсутність активних судових процесів або кризових станів у шлюбі; готовність заповнювати анкети та брати участь в індивідуальних/парних інтерв'ю.

Виключення з вибірки:

1. Пари у розлученні чи стані розриву стосунків.
2. Наявність обмежень на комунікацію (наприклад, через мовні бар'єри).

Дослідження проводилося з метою охопити різноманітні типи сімейних стосунків. Вибірка репрезентує такі категорії: різні стажі шлюбу (молоді та довготривалі пари); різні стилі комунікації (директивний, демократичний, пасивний); соціально-економічні відмінності (рівень освіти, зайнятості та місце проживання). Такий підхід забезпечує збалансований аналіз та можливість виявлення загальних закономірностей між комунікаційними стилями та якістю сімейних стосунків.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

На початку емпіричного дослідження нами було проведено опитування сімейних пар. Визначалися: попередній досвід консультування пар у сімейного психолога, ступінь задоволеності браком та критерії, що сприяють задоволенню/незадоволенню браком.

Попередній досвід консультування (рис.2.1).

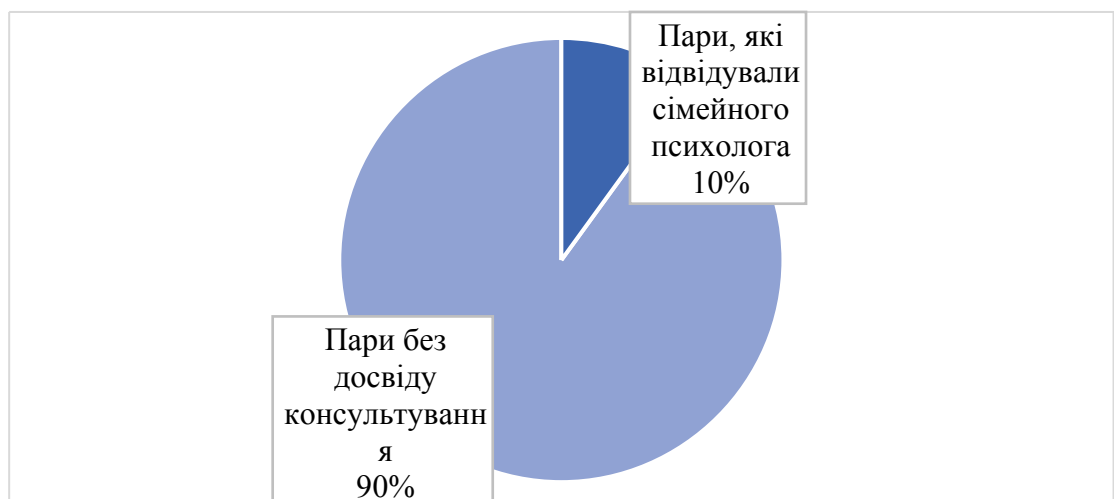


Рис. 2.1 Попередній досвід консультування

Як видно на рисунку 2.1, лише 3 пари у вибірці зверталися до сімейного психолога (10%). Низька кількість звернень до сімейного психолога може свідчити про недостатню популярність психологічної допомоги серед досліджуваних пар або про стереотипи щодо звернення за професійною підтримкою. Ці пари демонстрували переважно середній або високий рівень задоволеності шлюбом, що може вказувати на позитивний вплив консультування.

Пари без досвіду консультування: 27 (90% вибірки). Більшість пар не зверталися до психолога, покладаючись на власні ресурси чи підтримку соціального оточення. Ця група містила пари з усіма рівнями задоволеності шлюбом: високим, середнім та низьким.

Рівень задоволеності шлюбом (рис.2.2).

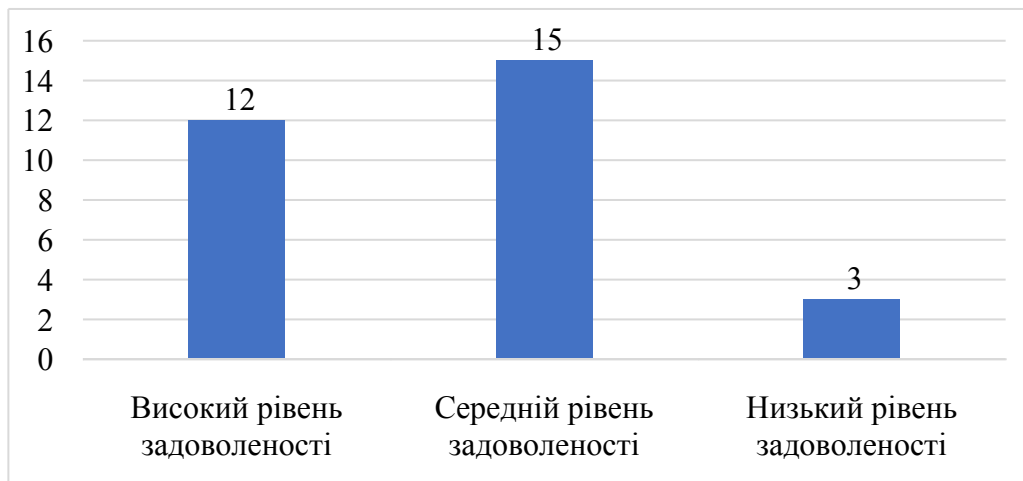


Рис.2.2 Рівень задоволеності шлюбом

Як можна побачити на рисунку 2.2, високий рівень задоволеності шлюбом мають лише 12 пар (40%). Ці пари вказали на гармонійні стосунки, високий рівень емоційної підтримки, взаєморозуміння та довіру.

Середній рівень задоволеності виявлено у 15 пар (50%). Для цих пар характерна змішана оцінка шлюбних стосунків: вони визнають певні позитивні аспекти, але стикаються з труднощами в комунікації чи взаємодії.

Низький рівень задоволеності мають 3 пари (10%). Дані пари зауважують на напружені відносини в сім'ї, недостатній рівень підтримки та конфлікти.

Для визначення критеріїв задоволеності та незадоволеності шлюбом було зібрано та узагальнено відповіді учасників. Твердження респондентів класифікувалися за основними категоріями, після чого підраховувалася частота їх згадування (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Виявлення критеріїв задоволеності/незадоволеності шлюбом

Критерій	Частота згадування (задоволеність)	Частота згадування (незадоволеність)
Емоційна підтримка	18	5
Взаєморозуміння	15	7
Довіра	14	6
Спільне проведення часу	12	4
Фінансова стабільність	10	8
Інтимна близькість	9	6
Конфліктність у спілкуванні	3	15
Невирішеність сімейних проблем	2	12
Відсутність підтримки з боку партнера	1	13

Як видно з даних представлених в таблиці 2.1, серед критеріїв задоволеності шлюбом парами було виділені:

~ емоційна підтримка (18 згадок): найчастіше згадувана категорія серед задоволених пар. Емоційна підтримка створює основу для довірливих стосунків;

~ взаєморозуміння (15 згадок): взаємне розуміння потреб та емоцій партнерів є ключовим елементом гармонійного шлюбу;

~ довіра (14 згадок): пари з високим рівнем довіри частіше демонструють стабільні та міцні стосунки;

~ спільне проведення часу (12 згадок): регулярні спільні активності зміцнюють зв'язок між партнерами.

Критерії незадоволеності шлюбом:

- ~ конфліктність у спілкуванні (15 згадок): основна проблема, яка сприяє низькій задоволеності. Більшість респондентів зазначали, що сварки виникають через неправильну манеру спілкування;
- ~ відсутність підтримки з боку партнера (13 згадок): відсутність емоційної або практичної підтримки часто є причиною напружених відносин;
- ~ невирішеність сімейних проблем (12 згадок): поглиблення конфліктів через небажання чи нездатність вирішувати проблеми;

За результатами опитування нами було зроблено наступні висновки:

Більшість пар (90%) не зверталися за допомогою до сімейного психолога, що вказує на потребу популяризації таких послуг та інформування населення про їхню ефективність. При тому, пари, які зверталися до психолога, мають здебільшого високий чи середній рівень задоволеності, що підтверджує ефективність консультування.

Рівень задоволеності шлюбом розподілився наступним чином: 40% пар мають високий рівень задоволеності, 50% – середній, 10% – низький, що свідчить про наявність проблем у значної частини пар, які потребують уваги та можливого втручання.

Основними критеріями задоволеності шлюбом є емоційна підтримка, взаєморозуміння, довіра та спільне проведення часу. Основними факторами незадоволеності шлюбом є конфліктність у спілкуванні, відсутність підтримки партнера та невирішені сімейні проблеми. Результати проведеного опитування підкреслюють важливість розвитку конструктивної комунікації між партнерами для підвищення якості сімейних стосунків.

Наступним етапом дослідження стала психологічна діагностика за обраними раніше методиками.

Результати діагностики сімейних пар за анкетною «Сімейні стосунки» (Додаток В) представлені в таблиці 2.2. На основі отриманих даних було проведено статистичний аналіз за п'ятьма ключовими критеріями: емоційна

підтримка, комунікація, конфліктність, спільність і співпраця, загальний рівень розвитку сімейних стосунків.

Таблиця 2.2

Результати діагностики за анкетною «Сімейні стосунки» (статистичний аналіз) (n=60)

Критерії		Емоційна підтримка	Комунікація	Конфліктність	Спільність і співпраця	Рівень розвитку сімейних стосунків
жінка	Середнє	18.9667	6.1000	4.1000	6.4333	34.8667
	N	30	30	30	30	30
	Стд. відх.	5.07518	2.41190	2.32651	2.19220	8.42710
чоловік	Середнє	18.3000	5.9333	3.3667	6.3333	34.6667
	N	30	30	30	30	30
	Стд. відх.	4.24386	1.99885	2.38313	1.84453	6.82962
Ітого	Середнє	18.6333	6.0167	3.7333	6.3833	34.7667
	N	60	60	60	60	60
	Стд. відх.	4.65038	2.19778	2.36404	2.00923	7.60545

Як можна побачити в табл. 2.2, жінки демонструють дещо вищий рівень емоційної підтримки в сім'ї порівняно з чоловіками, хоча різниця незначна. Це свідчить про тенденцію жінок брати на себе більше відповідальності за емоційний клімат у стосунках.

Середнє значення у жінок складає : 18.97, у чоловіків : 18.30.

Загальне середнє по вибірці складає: 18.63 при стандартному відхиленні 4,65.

Показники комунікації є майже рівними у жінок і чоловіків, що свідчить про спільну відповідальність партнерів за ефективне спілкування. Відносно невелике стандартне відхилення вказує на стабільність показників у вибірці. Середнє значення: жінки: 6.10; чоловіки: 5.93. Загальне середнє: 6.02. Стандартне відхилення: 2.20.

Жінки оцінюють рівень конфліктності у стосунках вище, ніж чоловіки, що може бути пов'язано з різницею у сприйнятті та вираженні конфліктів у сім'ї. Чоловіки можуть бути менш чутливими до конфліктних ситуацій або вважати їх менш значущими.

Середнє значення: жінки: 4.4; чоловіки: 3.37. Загальне середнє: 3.73 при стандартному відхиленні 2.36.

Рівень спільності та співпраці у стосунках практично не відрізняється між чоловіками і жінками. Це свідчить про злагоджену взаємодію у багатьох парах, хоча індивідуальні відмінності все ж таки є.

Середнє значення: жінки: 6.43; чоловіки: 6.33. Загальне середнє: 6.38, стандартне відхилення: 2.01.

Загальний рівень розвитку сімейних стосунків між чоловіками і жінками практично однаковий. Високе стандартне відхилення у жінок свідчить про більшу варіативність їхніх оцінок, тоді як чоловіки більш одностайні у своїх судженнях.

Середнє значення: жінки: 34.87; чоловіки: 34.67. Загальне середнє: 34.77, стандартне відхилення: 7.61.

Загальний рівень розвитку сімейних стосунків є досить високим, оскільки середні показники за всіма критеріями перевищують середній рівень оцінки. Це свідчить про те, що досліджувані сімейні пари демонструють достатньо гармонійні відносини.

Емоційна підтримка та спільність і співпраця мають найбільше значення для гармонійних стосунків, оскільки середні показники за цими критеріями найвищі.

Комунікація між партнерами є відносно стабільною, але може бути покращена шляхом розвитку навичок ефективного спілкування, особливо у парах, де виникають конфлікти. Рівень конфліктності в парі оцінюється вище жінками, ніж серед чоловіків, що може бути пов'язано різницею у сприйнятті та емоційній реакції партнерів на конфліктні ситуації. Для зниження конфліктності слід впроваджувати тренінги з розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Особливу увагу слід приділити роботі з парами, у яких спостерігається низький рівень емоційної підтримки та співпраці, що є основою для гармонійних стосунків.

У процесі дослідження сімейних стосунків 30 пар (60 осіб) були розподілені за характером їх взаємовідносин на три основні категорії: гармонійні, конфліктні та нейтральні. В результаті аналізу первинних даних діагностики нами було виділено типи сімейних стосунків (рис. 2.3):

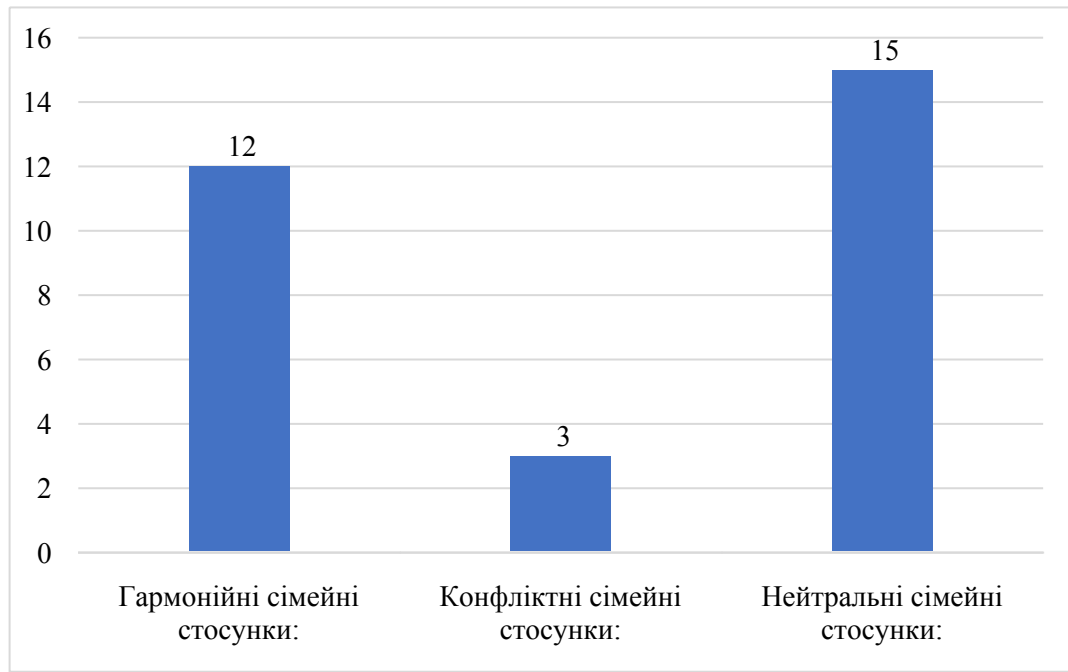


Рис. 2.3 Типи сімейних стосунків в парах (діада: чоловік-дружина)

Як можна побачити на рисунку 2.3, гармонійні сімейні стосунки мають 12 сімейних пар (40%) опитаних. Парам, які демонструють гармонійні стосунки, притаманні: високий рівень емоційної підтримки; взаєморозуміння та довіра між партнерами; ефективна комунікація без значних конфліктів; задоволеність сімейним життям. У цих парах партнери активно підтримують один одного, вирішують проблеми спільно і приділяють увагу спільному дозвіллю.

Конфліктні сімейні стосунки мають 3 пари (10%). Основними характеристиками конфліктних стосунків є: часті суперечки та сварки; низький рівень взаєморозуміння; невирішені проблеми, що накопичуються і спричиняють напруженість; відсутність емоційної підтримки або її мінімальний рівень. Конфлікти у таких парах можуть бути спричинені

стилем спілкування, фінансовими труднощами, нерівномірним розподілом обов'язків чи браком інтимної близькості.

Нейтральні сімейні стосунки мають більшість сімей. До цієї категорії нами було віднесено 15 пар (50%). Нейтральні стосунки характеризуються середнім рівнем задоволеності шлюбом: відсутність серйозних конфліктів, але й брак емоційної глибини; партнери часто діють за звичкою, а не через емоційний зв'язок; періодичні непорозуміння, які залишаються невирішеними; взаємодія є більш функціональною, ніж емоційно насиченою.

Такі стосунки часто спостерігаються у парах, які вже тривалий час перебувають у шлюбі і адаптувалися до повсякденного життя без активного розвитку взаємовідносин.

Таким чином, в більшості, досліджувані сімейні пари демонструють середній рівень розвитку сімейних стосунків, з незначними відмінностями між оцінками жінок і чоловіків. Основним напрямком для покращення є комунікація і зменшення рівня конфліктності.

Дослідження підкреслило, що гармонійні стосунки базуються на довірі, підтримці та комунікації. Проте значний відсоток нейтральних стосунків вказує на необхідність роботи над покращенням емоційного клімату у сім'ях, а низький відсоток конфліктних пар свідчить про можливість ефективного вирішення проблем за умов цілеспрямованої роботи над стосунками.

Далі, за методикою «Оцінка комунікаційних стилів» (Communication Style Inventory, CSI) нами було визначено особливості стилю комунікації в сімейних парах, що взяли участь у дослідженні (табл. 2.3).

Діагностика стилів комунікації в сімейних парах за методикою «Оцінка комунікаційних стилів» (CSI) виявила особливості прояву кожного стилю серед жінок і чоловіків у п'яти категоріях: асертивний стиль, пасивний стиль, агресивний стиль, пасивно-агресивний стиль, емпатійний (адаптивний) стиль.

Як можна побачити в табл. 2.3, жінки демонструють дещо вищий рівень асертивності, що свідчить про їхню готовність до відкритого і

конструктивного спілкування. Чоловіки мають трохи нижчі показники, але різниця є незначною. Невелике стандартне відхилення серед чоловіків свідчить про стабільність цього показника у вибірці.

Середнє значення: жінки: 27.77; чоловіки: 26.99. Загальне по вибірці: 27.28 при стандартному відхиленні 3.95.

Таблиця 2.3

Результати діагностики особливості стилю комунікації в сімейних парах за методикою «Оцінка комунікаційних стилів» (Communication Style Inventory, CSI)

Комунікативний стиль		Асертивний	Пасивний	Агресивний	Пасивно-агресивний	Емпатійний (адаптивний)
жінка	Середнє	27.76581	22.31155	16.30965	15.28454	24.99722
	N	30	30	30	30	30
	Стд. відх.	4.22528	2.45191	3.37852	3.84226	7.65724
чоловік	Середнє	26.99465	18.44608	21.12802	19.41077	20.61454
	N	30	30	30	30	30
	Стд. відх.	2.98382	2.96824	2.88393	3.04426	6.79955
Ітого	Середнє	27.28145	20.86472	17.28933		22.80276
	N	60	60	60	60	60
	Стд. відх.	3.95234	2.40722	3.06425	3.21823	7.05549

Як видно в таблиці 2.3, жінки демонструють вищі показники пасивності, ніж чоловіки, що може вказувати на їхню схильність уникати відкритих конфліктів і поступатися інтересами у складних ситуаціях. Чоловіки менш схильні до пасивного стилю спілкування.

Середнє значення: жінки: 22.31; чоловіки: 18.45. Загальне: 20.86 при стандартному відхиленні: 2.41.

Чоловіки демонструють значно вищі показники агресивного стилю порівняно з жінками, що може вказувати на їхню більшу схильність до домінування у спілкуванні. Високі показники агресивності серед чоловіків можуть бути потенційним джерелом конфліктів у сімейних стосунках. Середнє значення: жінки: 16.31; чоловіки: 21.13. Загальне: 17.29, стандартне відхилення: 3.06.

Чоловіки також мають вищі показники пасивно-агресивного стилю. Це може свідчити про схильність до уникнення прямої конфронтації, але з елементами прихованого вираження незадоволення або опору. У жінок цей стиль проявляється значно рідше.

Середнє значення: жінки: 15.28; чоловіки: 19.41. Загальне: 17.35 при стандартному відхиленні 3.22.

Жінки демонструють вищий рівень емпатії, що вказує на їхню здатність розуміти емоції інших, слухати та адаптувати свою поведінку до потреб партнера. У чоловіків цей стиль розвинений менше, хоча загальний рівень емпатії у вибірці є помірно високим.

Середнє значення: жінки: 24.99; чоловіки: 20.61. Загальне: 22.80 при стандартному відхиленні : 7.06.

Результати діагностики показали, що асертивний стиль є домінуючим у спілкуванні обох партнерів. Це свідчить про те, що більшість пар схильні до відкритого та конструктивного вирішення питань.

Жінки частіше використовують емпатійний стиль спілкування, що є важливим фактором гармонійних стосунків. Чоловіки демонструють нижчі показники цього стилю, що може бути джерелом труднощів у розумінні потреб партнера.

Чоловіки більше схильні до агресивного і пасивно-агресивного стилів, що може вказувати на більшу прямоту або приховане вираження незадоволення, що вимагає роботи над розвитком навичок ефективного спілкування. Жінки частіше використовують пасивний стиль, що свідчить про схильність уникати конфліктів на шкоду власним інтересам.

Отже, сімейні пари демонструють переважно конструктивні стилі комунікації, однак існують окремі проблемні аспекти, які потребують корекції, зокрема високий рівень агресивності у чоловіків і пасивності у жінок.

Наступним етапом дослідження стала діагностика психологічного клімату в сім'ях за методикою В. Бойко (табл.2.4).

Таблиця 2.4

Результати діагностики за методикою «Психологічний клімат в сім'ях»

Психологічний клімат	кількість, пар	питома вага (%)
негативний	3	10,00%
нестабільний	12	40,00%
позитивний	15	50,00%

У процесі діагностики психологічного клімату в сім'ях за методикою В. Бойко було отримано наступні результати (табл. 2.4, рис.2.4): негативний психологічний клімат виявлено у 3 сім'ях, що складає 10,00% від загальної кількості пар. Це свідчить про значну напруженість у відносинах та відсутність взаєморозуміння серед цих респондентів.

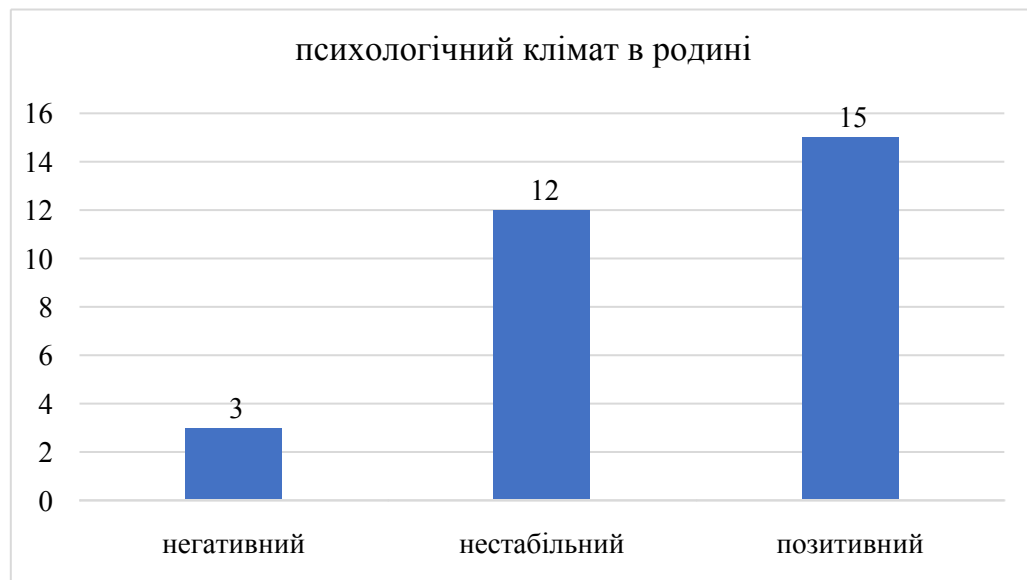


Рис.2.4 Психологічний клімат в сім'ях (діада: чоловік-дружина)

Як можна побачити на рис.2.4, нестабільний психологічний клімат спостерігається у 12 сім'ях, що відповідає 40,00%. Це вказує на наявність періодичних конфліктів чи труднощів, які впливають на гармонію у стосунках. Нестійке, чи змінне, біополе мають подружжя, частково розчаровані у спільному проживанні, які відчувають деяку напругу.

Позитивний психологічний клімат виявлено у 15 сім'ях, що складає 50,00%. Цей показник свідчить про гармонійні взаємини, емоційну підтримку та позитивну атмосферу в таких родин.

Отримані дані демонструють, що більшість сімей (50,00%) характеризуються позитивним психологічним кліматом, що є показником здорових взаємовідносин та стабільності в сім'ї. Проте значна частка респондентів (40,00%) перебуває у ситуації нестабільного клімату, що вимагає уваги, зокрема роботи з конфліктами або покращенням комунікації між партнерами. Водночас 10,00% сімей з негативним кліматом свідчать про критичний стан відносин, що потребує негайного втручання або підтримки, аби уникнути подальшого загострення проблем.

Результати проведеного статистичного аналізу наведені в табл.2.5.

Таблиця 2.5

Результати статистичного аналізу показника психологічного клімату в сім'ях за методикою «Психологічний клімат»

Психологічний клімат	N	Середнє	Стандартне відхилення
жінка	30	25.5667	3.85677
чоловік	30	24.3667	5.66589
Ітого	60	24.9667	4.84319

На основі проведеного статистичного аналізу показника психологічного клімату в сім'ях за методикою «Психологічний клімат» отримано наступні результати, представлені у таблиці 2.5:

Середнє значення показника психологічного клімату в жінок становить 25.5667, що свідчить про помірно високий рівень позитивного психологічного клімату. Стандартне відхилення дорівнює 3.85677, що вказує на відносно невеликий розкид результатів серед жінок. Це свідчить про певну однорідність їхніх оцінок психологічного клімату.

Середнє значення показника у чоловіків становить 24.3667, що є дещо нижчим, ніж у жінок, але все ще в межах помірно позитивного рівня. Стандартне відхилення складає 5.66589, що свідчить про більшу варіативність оцінок психологічного клімату серед чоловіків. Це може вказувати на різноманітність сприйняття клімату в сім'ї.

Середнє значення показника для всієї вибірки становить 24.9667, що характеризує загальний рівень психологічного клімату як помірно позитивний. Стандартне відхилення дорівнює 4.84319, що демонструє середній рівень варіативності оцінок у загальній групі.

Результати показують, що серед жінок спостерігається дещо вищий середній рівень оцінки психологічного клімату, ніж серед чоловіків. Це може бути зумовлено різницею у сприйнятті сімейної атмосфери між статями, де жінки частіше оцінюють клімат більш позитивно або зважають на емоційні аспекти. Чоловіки демонструють більшу варіативність у своїх оцінках (високе стандартне відхилення), що може вказувати на індивідуальні відмінності в сприйнятті сімейних відносин.

Загальний показник вказує на те, що в більшості сімей дослідженої вибірки психологічний клімат перебуває на прийнятному, позитивному рівні. Проте наявність різниці між оцінками жінок і чоловіків може свідчити про різні акценти або очікування у сприйнятті сімейних стосунків, що варто враховувати в подальшій роботі.

Для підтвердження гіпотези дослідження про те, що ефективні комунікаційні стилі позитивно впливають на якість сімейних стосунків та психологічний клімат в родині, тоді як деструктивні стилі комунікації ведуть до зниження рівня задоволеності шлюбом, нами було проведене кореляційний аналіз (ро Спірмена) (табл.2.6).

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз							
Фактор	А	П	АГ	ПА	А	СС	ПК
	1	2	3	4	5	6	7
Асертивний	1.000						
Пасивний	-.534**	1.000					
Агресивний	-.363**	.163	1.000				
Пасивно-агресивний	.204	-.252	-.503**	1.000			
Адаптивний	.879**	-.394**	-.359**	.316*	1.000		
Сімейні стосунки	.936**	-.363**	-.607**	-.387**	.827**	1.000	
Психологічний клімат	.973**	-.009	-.717**	-.425	.830**	.097	1.000

На основі проведеного кореляційного аналізу (ро Спірмена) представленого в таблиці 2.6 встановлено, що різні стилі сімейної комунікації суттєво впливають на якість сімейних стосунків та психологічний клімат у родині.

Нижче наведемо основні результати аналізу: асертивний стиль комунікації позитивно корелює з адаптивним стилем ($r=0.879, p<0.01$), якістю сімейних стосунків ($r=0.936, p<0.01$) та психологічним кліматом в родині ($r=0.973, p<0.01$). Це свідчить про те, що асертивна комунікація сприяє підвищенню задоволеності сімейними стосунками та покращенню психологічного клімату.

Пасивний стиль комунікації: негативно корелює з асертивним стилем ($r=-0.534, p<0.01$), адаптивним стилем ($r=-0.394, p<0.01$), сімейними стосунками ($r=-0.363, p<0.01$) та психологічним кліматом ($r=-0.009$). Пасивний стиль має тенденцію до негативного впливу на якість сімейних стосунків, хоча зв'язок із психологічним кліматом не є статистично значущим.

Агресивний стиль комунікації негативно пов'язаний із сімейними стосунками ($r=-0.607, p<0.01$), психологічним кліматом ($r=-0.717, p<0.01$), адаптивним стилем ($r=-0.359, p<0.01$) та асертивним стилем ($r=-0.363, p<0.01$).

Це свідчить, що агресивна комунікація значною мірою руйнує сімейні стосунки та психологічний клімат.

Слабкий позитивний зв'язок пасивно-агресивного комунікаційного стилю із адаптивним стилем ($r=0.316, p<0.05$) і незначний негативний зв'язок із сімейними стосунками ($r=-0.387, p<0.01$) показує тенденцію до створення напруженості у стосунках.

Адаптивний стиль комунікації має сильну позитивну кореляцію із сімейними стосунками ($r=0.827, p<0.01$), психологічним кліматом ($r=0.830, p<0.01$) та асертивним стилем ($r=0.879, p<0.01$). Визначається як один із найефективніших стилів для підтримання здорового клімату в родині.

Отже, ефективні комунікаційні стилі (асертивний та адаптивний) позитивно впливають на сімейні стосунки та психологічний клімат, що підтверджує гіпотезу дослідження.

Деструктивні комунікаційні стилі (агресивний, пасивний і пасивно-агресивний) значно погіршують якість стосунків та створюють напруження у сім'ї.

2.3. Рекомендації щодо поліпшення сімейної комунікації

Сім'я – це фундамент, на якому будується життя кожної людини. Якість взаємодії між членами родини має безпосередній вплив на психологічний клімат у сім'ї, емоційний добробут та рівень задоволеності стосунками.

Комунікація є основою будь-яких стосунків, і сімейні стосунки не є винятком. Якісне спілкування в родині сприяє зміцненню емоційних зв'язків, покращенню взаєморозуміння та зменшенню конфліктів. Проте, для досягнення ефективної комунікації важливо використовувати психологічні засоби, які допоможуть вдосконалити комунікаційні стилі в сім'ї.

Одним із ключових елементів ефективної сімейної комунікації є активне слухання – навичка, яка дозволяє не лише чути слова, але й розуміти

емоції, наміри та потреби співрозмовника. Оволодіння цією навичкою здатне значно вдосконалити взаєморозуміння у сім'ї та зміцнити стосунки між її членами.

Розвинуте активне слухання надає можливість не лише почути слова співрозмовника, але й зрозуміти їхній зміст та емоційний підтекст. Активне слухання включає в себе такі елементи, як повторення почутого, уточнення запитань та демонстрація емпатії. Цей підхід дозволяє членам сім'ї відчувати себе почутими і зрозумілими, що знижує рівень напруги та сприяє відкритому обговоренню проблем.

Сімейне життя нерідко сповнене викликів: стресові ситуації, різні точки зору, побутові труднощі. У таких умовах здатність слухати один одного активно стає важливим інструментом для вирішення конфліктів та попередження напруги. Коли кожен член сім'ї відчуває, що його думки та почуття цінують, це сприяє формуванню довіри та емоційної близькості.

Наприклад, у ситуації конфлікту між подружжям, активне слухання допомагає уникнути взаємних звинувачень і перейти до конструктивного діалогу. Якщо чоловік або дружина висловлює своє невдоволення, важливо не перебивати, а спокійно вислухати, уточнити деталі та показати розуміння. Це дозволяє уникнути ескалації конфлікту і знайти компромісне рішення.

Активне слухання – це більше, ніж просто сприйняття інформації, яку передає співрозмовник. Воно включає в себе уважне ставлення до слів, інтонацій, невербальних сигналів, а також здатність демонструвати співчуття та розуміння. Цей процес передбачає використання таких технік, як переказ сказаного, уточнення деталей, підтримка зорового контакту та заохочення співрозмовника до подальшого діалогу. Наприклад, замість сухого «Я зрозумів» можна сказати: «Як я зрозумів, ти відчуваєш себе засмученим через ситуацію на роботі. Це так?».

Оволодіння активним слуханням має низку переваг для сімейних стосунків:

1. Поглиблення взаєморозуміння: активне слухання допомагає краще розуміти потреби, страхи та бажання членів родини.

2. Зниження рівня конфліктності: коли всі учасники спілкування почувуються почутими, зменшується ймовірність виникнення суперечок.

3. Підвищення довіри: уважне слухання демонструє повагу до думок і почуттів інших, що зміцнює емоційний зв'язок.

4. Розвиток емоційної грамотності: члени родини вчаться краще висловлювати свої почуття, що покращує загальний клімат у сім'ї.

Розвиток активного слухання потребує часу, терпіння та практики. Нами пропонується кілька порад для опанування цієї навички:

Сконцентруйтеся на співрозмовнику. Під час діалогу уникайте відволікаючих факторів, таких як телефон чи телевізор.

Утримуйтеся від оцінок. Намагайтеся не судити й не критикувати співрозмовника. Замість цього зосередьтеся на розумінні його точки зору.

Використовуйте невербальні сигнали. Кивайте головою, підтримуйте зоровий контакт, щоб показати свою залученість у розмову.

Задавайте уточнюючі запитання. Наприклад: «Чи правильно я зрозумів, що тебе хвилює ця ситуація?».

Перефразуйте сказане. Це допомагає продемонструвати, що ви зрозуміли сенс повідомлення: «Тобто ти відчуваєш, що тобі не вистачає підтримки в цій ситуації?».

Оволодіння навичками активного слухання – це важливий крок на шляху до вдосконалення сімейної комунікації. Ця навичка сприяє створенню довірливих і гармонійних стосунків, допомагає вирішувати конфлікти та зміцнює емоційний зв'язок між членами родини. Хоча розвиток активного слухання потребує зусиль, результати того варті, адже ефективна комунікація є запорукою щасливого сімейного життя.

Відкритість у спілкуванні є ще одним важливим психологічним засобом. Члени родини повинні мати можливість висловлювати свої думки, почуття та переживання без страху бути осудженими. Чесність у спілкуванні

формує атмосферу довіри та взаємоповаги, що є критично важливим для здорових стосунків. Важливо також навчитися приймати критику та конструктивні зауваження, адже це допомагає особистісному зростанню.

Використання «Я»-повідомлень. Замінюючи «ти»-повідомлення на «Я»-повідомлення, можна значно зменшити конфлікти в спілкуванні. Наприклад, замість того, щоб казати «Ти ніколи не слухаєш мене», можна сказати «Я відчуваю себе непочутим, коли ти не реагуєш на мої слова». Такий підхід дозволяє уникнути звинувачень і сприймати ситуацію більш конструктивно.

Розвиток емоційної грамотності – це ще один важливий аспект вдосконалення комунікації в сім'ї. Члени родини повинні навчитися розпізнавати свої емоції та емоції інших, а також вміти їх виражати. Це допомагає уникнути непорозумінь і конфліктів, адже багато проблем виникає саме через нерозуміння емоційних станів один одного.

Регулярні сімейні обговорення можуть стати потужним інструментом для покращення комунікації. Це може бути як планування сімейних справ, так і обговорення проблем, які виникають у стосунках. Важливо створити безпечну атмосферу, де кожен член родини може висловити свої думки і почуття.

Сімейна комунікація є основою гармонійного співіснування членів родини. Саме через спілкування ми будуємо взаєморозуміння, вирішуємо конфлікти та підтримуємо один одного в складних життєвих ситуаціях. Проте часто у сім'ях виникають труднощі в спілкуванні, що можуть призводити до напруження та емоційної віддаленості. У таких випадках тренінги стають ефективним засобом для оволодіння навичками конструктивної комунікації та покращення психологічного клімату в родині.

Тренінги спрямовані на розвиток ключових навичок, необхідних для ефективного спілкування. Це не лише можливість отримати теоретичні знання, але й практичний досвід у безпечному середовищі. Під час тренінгів учасники:

1. Навчаються активному слуханню: уміння чути і розуміти співрозмовника є основою конструктивної комунікації.

2. Практикують техніки ненасильницького спілкування: наприклад, використання «Я-повідомлень» для вираження своїх почуттів замість звинувачень.

3. Розвивають емоційну грамотність: учасники вчаться ідентифікувати власні емоції та адекватно реагувати на почуття інших.

4. Оволодівають навичками вирішувати конфлікти: тренінги надають інструменти для знаходження компромісів та вирішення суперечок у спосіб, який задовольняє всі сторони.

Перевагою тренінгів для сімей є зміцнення сімейних зв'язків та підвищення якості взаємодії. Спільна участь у тренінгах дозволяє членам родини краще зрозуміти один одного, що сприяє емоційному зближенню.

Учасники тренінгів вчаться говорити про свої потреби та чути інших, що знижує рівень непорозумінь.

Атмосфера підтримки та взаємоповаги створює комфортне середовище для всіх членів родини та сприяє покращенню психологічного клімату в сім'ї.

Учасники отримують знання, які можна застосовувати в повсякденному житті, забезпечуючи довготривалий ефект.

Нами пропонується використання сімейними психологами деяких практичних вправ для тренінгів покращення сімейної комунікації.

Рольові ігри: учасники моделюють конфліктні ситуації та практикують їх вирішення, використовуючи нові навички.

Техніка дзеркала: один із членів родини переказує думки іншого, щоб переконатися у правильному розумінні.

Емпатійні вправи: партнери вчаться ставити себе на місце співрозмовника, щоб краще зрозуміти його емоції.

Вправи на зворотний зв'язок: родини практикують висловлення конструктивної критики у доброзичливій формі.

За результатами дослідження теоретичних аспектів проблеми, нами було розроблено рекомендаційний лист для пар спрямований на покращення якості сімейної комунікації та зміцнення сімейних стосунків.

Лист-рекомендації для покращення якості сімейної комунікації, зміцнення стосунків та створення позитивного психологічного клімату в родині:

1. Формування адаптивного та асертивного стилю комунікації в сімейних парах

Практикуйте відкритість у спілкуванні: висловлюйте свої думки та почуття чітко, але без звинувачень чи критики.

Використовуйте техніки «Я-повідомлень» (наприклад, замість «Ти завжди мене ігноруєш», кажіть: «Я почуваюся непочутою, коли ти не відповідаєш на мої слова»).

Розвивайте навички активного слухання: уважно слухайте співрозмовника, повторюйте або уточнюйте почуте, демонструйте емпатію.

2. Зменшення проявів пасивної комунікації

Заохочуйте кожного члена родини до вираження своїх потреб і почуттів.

Підтримуйте атмосферу, в якій кожен відчуває себе почутим і цінним.

Допомагайте подолати страхи перед конфліктами, пояснюючи, що обговорення проблем може зміцнити стосунки.

3. Зниження агресивності в спілкуванні

Вчіться контролювати емоції: у моменти напруги робіть паузу, щоб заспокоїтися перед тим, як говорити.

Виключіть образи, сарказм і підвищення голосу зі спілкування.

Використовуйте конструктивний підхід до вирішення конфліктів: визначайте проблему, обговорюйте можливі рішення та обирайте те, що підходить усім сторонам.

4. Подолання пасивно-агресивної поведінки

Навчайтеся говорити про свої почуття та невдоволення прямо, замість прихованого вираження незадоволення.

Сприяйте чесності у спілкуванні, заохочуючи до обговорення навіть складних тем.

Використовуйте вправи для розвитку емоційної грамотності, щоб розуміти свої емоції та висловлювати їх конструктивно.

5. Розвиток адаптивної комунікації

Будьте гнучкими у спілкуванні: враховуйте потреби, особисті риси та емоційний стан інших членів родини.

Розвивайте вміння підлаштовувати стиль комунікації під різні ситуації для досягнення гармонії в родині.

Практикуйте взаємопідтримку та співпрацю під час вирішення родинних проблем.

6. Покращення сімейного клімату

Виділяйте час для спільних активностей: сімейні вечери, прогулянки чи хобі сприяють налагодженню зв'язків.

Запровадьте традицію регулярних сімейних обговорень, де кожен може висловити свої думки та пропозиції.

Створюйте позитивну атмосферу через похвалу, вдячність і підтримку.

7. Навчання комунікаційним навичкам

Організуйте тренінги або сімейні консультації з психологом для вивчення ефективних стратегій спілкування.

Використовуйте вправи на емпатію, активне слухання та вирішення конфліктів (наприклад, рольові ігри для відпрацювання комунікаційних сценаріїв).

Вивчайте й практикуйте техніки ненасильницької комунікації.

8. Попередження конфліктів

Уникайте припущень і стереотипів у спілкуванні, зосереджуйтеся на конкретних фактах.

Не відкладайте обговорення проблем, щоб уникнути накопичення образ.

Встановлюйте спільні правила спілкування, наприклад, заборону перебивання або звинувачень.

Реалізація вище наведених рекомендацій сприятиме не лише поліпшенню якості комунікації, але й зміцненню сімейних зв'язків, підвищенню рівня довіри та створенню сприятливого психологічного клімату в родині.

Висновки до розділу 2

За результатами проведеного емпіричного дослідження нами було отримано можливість для формулювання наступних висновків:

Рівень задоволеності сімейних пар шлюбом розподілився наступним чином: 40% пар мають високий рівень задоволеності, 50% – середній, 10% – низький, що свідчить про наявність проблем у значної частини пар, які потребують уваги та можливого втручання.

Основними критеріями задоволеності шлюбом є емоційна підтримка, взаєморозуміння, довіра та спільне проведення часу. Основними факторами незадоволеності шлюбом є конфліктність у спілкуванні, відсутність підтримки партнера та невирішені сімейні проблеми. Результати проведеного опитування підкреслюють важливість розвитку конструктивної комунікації між партнерами для підвищення якості сімейних стосунків.

Показники комунікації є майже рівними у жінок і чоловіків, що свідчить про спільну відповідальність партнерів за ефективне спілкування. Відносно невелике стандартне відхилення вказує на стабільність показників у вибірці. Втім, жінки демонструють дещо вищий рівень емоційної підтримки в сім'ї порівняно з чоловіками, хоча різниця незначна. Це свідчить про тенденцію жінок брати на себе більше відповідальності за емоційний клімат у стосунках.

В більшості, досліджувані сімейні пари демонструють середній рівень розвитку сімейних стосунків, з незначними відмінностями між оцінками жінок і чоловіків.

Результати діагностики показали, що асертивний стиль є домінуючим у спілкуванні обох партнерів. Це свідчить про те, що більшість пар схильні до відкритого та конструктивного вирішення питань. Жінки частіше використовують емпатійний стиль спілкування, що є важливим фактором гармонійних стосунків. Чоловіки демонструють нижчі показники цього стилю, що може бути джерелом труднощів у розумінні потреб партнера. Чоловіки більше схильні до агресивного і пасивно-агресивного стилів, що може вказувати на більшу прямоту або приховане вираження незадоволення, що вимагає роботи над розвитком навичок ефективного спілкування. Жінки частіше використовують пасивний стиль, що свідчить про схильність уникати конфліктів на шкоду власним інтересам.

Сімейні пари демонструють переважно конструктивні стилі комунікації, однак існують окремі проблемні аспекти, які потребують корекції, зокрема високий рівень агресивності у чоловіків і пасивності у жінок.

В більшості сімей дослідженої вибірки психологічний клімат перебуває на прийнятному, позитивному рівні. Отримані дані діагностики демонструють, що більшість сімей (50,00%) характеризуються позитивним психологічним кліматом, що є показником здорових взаємовідносин та стабільності в сім'ї. Проте значна частка респондентів (40,00%) перебуває у ситуації нестабільного клімату, що вимагає уваги, зокрема роботи з конфліктами або покращенням комунікації між партнерами. Водночас 10,00% сімей з негативним кліматом свідчать про критичний стан відносин, що потребує негайного втручання або підтримки, аби уникнути подальшого загострення проблем.

На основі проведеного кореляційного аналізу (ро Спірмена) встановлено, що різні стилі комунікації суттєво впливають на якість

сімейних стосунків та психологічний клімат у родині. Результати розрахунків довели, що ефективні комунікаційні стилі (асертивний та адаптивний) позитивно впливають на сімейні стосунки та психологічний клімат, що підтверджує гіпотезу дослідження. Деструктивні комунікаційні стилі (агресивний, пасивний і пасивно-агресивний) значно погіршують якість стосунків та створюють напруження у сім'ї.

Вдосконалення комунікаційних стилів у сім'ї є важливим завданням для підтримки здорових стосунків. Використання психологічних засобів, таких як активне слухання, відкритість, «Я»-повідомлення, емоційна грамотність та регулярні обговорення, може суттєво покращити якість спілкування в родині. Створення атмосфери довіри та взаємоповаги допоможе подолати труднощі та зміцнити зв'язки між членами сім'ї, що в кінцевому підсумку призведе до більш гармонійного життя разом.

Тренінги є ефективним засобом для розвитку навичок конструктивної сімейної комунікації, оскільки вони дозволяють учасникам не лише здобути знання, але й закріпити їх у практиці. Завдяки тренінгам члени родини стають більш відкритими, уважними та готовими до співпраці. Це, у свою чергу, позитивно впливає на психологічний клімат у родині, створюючи атмосферу довіри, гармонії та взаємної підтримки. Інвестування часу у такі навчання – це інвестиція у міцні та щасливі стосунки.

ВИСНОВКИ

Комунікаційний стиль є багатограним феноменом, який формується під впливом культурних, соціальних, психологічних та індивідуальних чинників. Його дослідження дозволяє краще зрозуміти механізми міжособистісної взаємодії та сприяє підвищенню ефективності спілкування в різних контекстах. Вивчення теоретичних підходів демонструє, що гармонійне поєднання різних стилів комунікації допомагає адаптуватися до змінних умов та сприяє успішній інтеракції в багатокультурному середовищі.

Комунікаційні стилі є фундаментальною складовою сімейного життя, яка впливає на якість взаємовідносин, психологічний комфорт і загальну гармонію в родині. Розуміння різних стилів комунікації та свідоме використання асертивного підходу дозволяє створити здорове середовище, де кожен член родини може відчувати себе почутим і важливим. Вдосконалення комунікаційних навичок є ключем до щасливого та гармонійного сімейного життя.

Комунікаційний стиль впливає не лише на якість стосунків у сім'ї, але й на психологічне благополуччя її членів. Асертивний стиль сприяє створенню атмосфери довіри та взаємної підтримки. Натомість агресивний, пасивний та маніпулятивний стилі часто призводять до конфліктів, стресу та емоційної дистанції.

Якість комунікації в сім'ї залежить від взаємодії численних факторів: психологічних, соціальних, культурних, технічних і ситуативних. Усвідомлення цих факторів допоможе поліпшити взаєморозуміння та емоційний клімат у родині.

За результатами емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Розподіл рівня задоволеності шлюбом серед сімейних пар виглядає наступним чином: 40% пар мають високий рівень задоволеності, 50% – середній, а 10% – низький. Це свідчить про те, що значна частина подружніх

пар стикається з труднощами, які потребують уваги та, можливо, зовнішнього втручання.

До основних критеріїв задоволеності шлюбом належать емоційна підтримка, взаєморозуміння, довіра та спільне проведення часу. Водночас причинами незадоволеності є конфлікти у спілкуванні, нестача підтримки з боку партнера та невирішені сімейні проблеми. Результати дослідження наголошують на важливості розвитку конструктивної комунікації між партнерами для поліпшення якості сімейних стосунків.

Аналіз показників комунікації демонструє майже рівний рівень у чоловіків та жінок, що підкреслює спільну відповідальність обох партнерів за ефективне спілкування. Невелике стандартне відхилення у вибірці свідчить про стабільність отриманих даних. Жінки, однак, показують дещо вищий рівень емоційної підтримки в сім'ї, хоча різниця між статями є незначною. Це вказує на тенденцію жінок брати на себе більшу відповідальність за емоційний клімат у стосунках.

Загалом, більшість сімейних пар демонструють середній рівень розвитку сімейних стосунків із незначними відмінностями між оцінками чоловіків та жінок. Результати діагностики засвідчили, що асертивний стиль спілкування домінує в обох партнерів. Це свідчить про схильність пар до відкритого та конструктивного вирішення питань. Жінки частіше застосовують емпатійний стиль, що є важливим для гармонійних стосунків, тоді як чоловіки демонструють нижчі показники цього стилю. Це може бути причиною труднощів у розумінні потреб партнера. Водночас чоловіки частіше використовують агресивний і пасивно-агресивний стилі, що вказує на їхню схильність до більш прямого або прихованого вираження незадоволення. Жінки, натомість, частіше використовують пасивний стиль, що свідчить про їхню готовність уникати конфліктів навіть на шкоду власним інтересам.

Попри те, що в більшості сімей переважають конструктивні стилі комунікації, існують окремі проблеми, які потребують уваги. Зокрема, високий рівень агресивності у чоловіків та пасивності у жінок.

Психологічний клімат у більшості сімей перебуває на прийнятному, позитивному рівні. Діагностичні дані показали, що 50% сімей характеризуються позитивним кліматом, що свідчить про здорові взаємини та стабільність. Однак 40% респондентів знаходяться у стані нестабільного клімату, що вимагає роботи з конфліктами або покращення комунікації. У 10% сімей діагностовано негативний клімат, що свідчить про критичний стан стосунків і потребує негайного втручання, щоб уникнути подальшого погіршення.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) виявив суттєвий вплив стилів комунікації на якість сімейних стосунків та психологічний клімат у родині. Ефективні стилі комунікації, такі як асертивний і адаптивний, позитивно впливають на стосунки, тоді як деструктивні стилі (агресивний, пасивний і пасивно-агресивний) значно погіршують якість взаємин та створюють напруження у сім'ї.

Поліпшення комунікаційних стилів у сім'ї є ключовим завданням для підтримки здорових взаємин. Використання методів, таких як активне слухання, «Я»-повідомлення, емоційна грамотність та регулярні обговорення, сприяє покращенню якості спілкування. Атмосфера довіри та взаємоповаги допоможе подолати труднощі та зміцнити зв'язки між членами сім'ї, що сприятиме гармонійному сімейному життю.

Тренінги є дієвим засобом для формування навичок конструктивної сімейної комунікації. Вони дозволяють не лише здобути знання, але й практично закріпити їх. Завдяки тренінгам родини стають більш відкритими, уважними та готовими до співпраці. Це позитивно впливає на психологічний клімат у сім'ї, створюючи атмосферу довіри, гармонії та підтримки. Участь у таких навчаннях є інвестицією в міцні та щасливі стосунки.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Т. М., Коваленко О. В. Психологічні аспекти формування сімейних стосунків: вплив на щастя та здоров'я. *Факт-Новини*. 2024. № 11. С. 23–28.
2. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Психологія людських взаємин . Київ: Сфера, 2018. 352 с.
3. Бондаренко О. М. Гендер і комунікація у сучасному суспільстві . Київ: Фенікс, 2020. 210 с.
4. Вуд Дж. Т. Гендерні ролі та комунікація . Київ: Вид. центр «Академія», 2020. 288 с.
5. Гаврилюк О. В. Ефективні комунікації: навчальний посібник. Київ: МОЗ України, 2021. 110 с.
6. Гончаренко С. О. Вплив комунікації на сімейні стосунки. *Соціальна психологія*. 2022. № 2. С. 22–30.
7. Грінченко Л. І. Комунікативні бар'єри у родинному спілкуванні . Полтава: Ворскла, 2017. 190 с.
8. Дмитренко А. В. Конфліктологія в сімейному житті . Вінниця: Акцент, 2017. 240 с.
9. Дудник О. В., Руденко І. А. Психологія сімейних відносин: аналіз комунікаційних стилів та їх вплив на сімейну гармонію. *Науковий вісник ЧНТУ*. 2024. № 2. С. 34–39.
10. Дьяченко М. І. Стилі спілкування в родинних стосунках . Одеса: Друк, 2021. 189 с.
11. Жуков О. О. Методи діагностики комунікаційних бар'єрів . Харків: Ранок, 2020. 260 с.
12. Зайцева І. С. Сімейні цінності та їх вплив на комунікацію . Черкаси: Слово, 2017. 190 с.
13. Іваненко В. М. Психологічні потреби в спілкуванні подружжя . Чернівці: Рута, 2017. 275 с.

14. Іванов В. С., Морозова В. М. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків. *Педагогічний вісник*. 2024. № 3. С. 45–50.
15. Іванова Л. М., Петренко В. А. Психологічні особливості стилів сімейного виховання та їх вплив на розвиток особистісних якостей дітей. *Збірник наукових праць ДНУ*. 2020. С. 147–150.
16. Карпенко О. В. Стилi комунікації: теорія і практика . Одеса: ОНУ, 2016. 278 с.
17. Коваленко О. В. Теорія міжособистісної комунікації: навч. посіб. Львів: Світ, 2015. 240 с.
18. Ковальчук Н. І. Конструктивна комунікація у сімейних конфліктах . Одеса: Видавець, 2016. 210 с.
19. Ковальчук Т. В. Особливості комунікативних стратегій у сучасних родинах. *Психологічний журнал*. 2020. № 3. С. 45–52.
20. Ковальчук Т. В. Особливості комунікативних стратегій у сучасних родинах. *Психологічний журнал*. 2020. № 3. С. 45–52.
21. Кравченко Л. Г. Сімейне виховання через комунікацію . Чернівці: Прут, 2021. 270 с.
22. Кузьменко М. І. Психологічні техніки ефективного спілкування . Полтава: Полтавський літопис, 2019. 250 с.
23. Кузьмін О. С. Психологічна підтримка в родинних стосунках . Одеса: Прес, 2016. 230 с.
24. Лабунська В. А. Психологія комунікації: навч. посіб. Харків: Прапор, 2017. 320 с.
25. Левченко А. В. Психологія сімейної динаміки . Дніпро: Акцент, 2021. 230 с.
26. Лісовий А. Г. Роль комунікацій у побудові довіри в родині . Вінниця: Поділля, 2018. 180 с.
27. Макаренко А. С. Педагогіка і сімейне виховання . Харків: Фоліо, 2015. 336 с.

28. Малишева Л. О. Етапи розвитку комунікаційних навичок у родині . Харків: Ранок, 2018. 240 с.
29. Матвієнко О. В. Ефективність сімейної комунікації . Київ: Академія, 2021. 310 с.
30. Мацко Л. І. Особливості комунікації в сучасній родині. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 56–64.
31. Мельник О. О. Взаємодія у родинному колі: роль комунікаційних стилів. *Журнал сімейної психології*. 2019. № 5. С. 34–41.
32. Нікітіна І. О. Психологічні основи ефективної комунікації . Львів: Світ, 2018. 310 с.
33. Павленко О. В. Сімейна гармонія через ефективну комунікацію . Київ: Либідь, 2020. 260 с.
34. Петренко І. С. Основи комунікаційної культури . Львів: Новий світ, 2016. 290 с.
35. Петренко О. І., Яковлева Л. В. Як гаджети впливають на стосунки: позитивні та негативні аспекти. *Модні Жінки*. 2024. № 12. С. 56–60.
36. Петров І. М. Культура мовлення в сімейних стосунках . Львів: Літопис, 2019. 300 с.
37. Попова І. П. Гендерні особливості комунікації . Львів: Наука, 2019. 300 с.
38. Рацул А. Б. Вплив засобів масової інформації та комп'ютерних технологій на формування культури сімейних стосунків. *Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки*. 2010. Вип. 91. С. 18–25.
39. Рацул А. Б. Вплив засобів масової інформації та комп'ютерних технологій на формування культури сімейних стосунків. *Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки*. 2010. Вип. 91. С. 18–25.
40. Романенко Л. О. Соціальні фактори впливу на сімейні стосунки . Донецьк: ЛАНД, 2019. 250 с.

41. Романова Н. П., Данилова Т. О. Роль спільних цілей у зміцненні сімейних стосунків: важливість та практичні поради. *Психолог.* 2024. № 8. С. 101–106.
42. Романюк Н. О. Конфлікти в сімейному житті: причини та шляхи подолання. Тернопіль: Мандрівець, 2015. 320 с.
43. Руденко В. В. Ефективна взаємодія в сімейній системі. Запоріжжя: Поліграф, 2017. 250 с.
44. Савченко А. С. Технології ефективної комунікації в сімейних відносинах. *Сімейний психолог.* 2022. № 4. С. 78–84.
45. Савченко І. В. Особливості невербальної комунікації в сімейному середовищі. Київ: Освіта, 2018. 220 с.
46. Савченко О. Л., Гнатенко Т. В. Роль комунікації в розв'язанні конфліктів в сім'ї: ефективні методи та стратегії. *Психолог.* 2024. № 6. С. 77–82.
47. Савчук О. Г. Емоційна грамотність у сімейному спілкуванні. Київ: Освіта, 2019. 210 с.
48. Семенова І. А., Борисова О. В. Психотерапевтичні техніки для вирішення конфліктів у сім'ї: ефективні методи та поради. *Психологія і суспільство.* 2024. № 7. С. 112–118.
49. Сидоренко О. М. Психологія спілкування в родині. Харків: Медіа Груп, 2018. 280 с.
50. Соколов М. І. Ефективність діалогу в родині. Харків: Основа, 2016. 200 с.
51. Степаненко О. П. Сімейна терапія: теорія і практика. Київ: Видавництво КНУ, 2021. 290 с.
52. Ткаченко Н. Г. Комунікаційні стратегії в сімейному вихованні. Київ: Вища школа, 2016. 215 с.
53. Чернишенко Л. М. Роль емпатії в сімейному спілкуванні: дослідження комунікативних стилів. *Науковий вісник психології.* 2020. № 8. С. 59–65.

54. Чумакова Т. С. Вербальні та невербальні аспекти комунікації . Львів: Світ, 2020. 300 с.
55. Шевченко І. М., Лисенко В. Г. Сімейна психотерапія – взаєморозуміння та ефективна комунікація в родині. *Психолог*. 2024. № 5. С. 89–94.
56. Шустова Т. М. Психологія родинних конфліктів . Дніпро: Ліра, 2019. 198 с.
57. Яковенко І. П. Аналіз впливу комунікативних бар'єрів на сімейні стосунки. *Соціальна психологія в Україні*. 2021. № 2. С. 62–67.
58. Яровий В. Г. Психологія стосунків у родинному колі . Львів: Видавництво ЛНУ, 2021. 300 с.
59. Baucom D. H., & Epstein N. Cognitive-Behavioral Marital Therapy. Brunner/Mazel, 1990. P. 85–90.
60. Baucom D. H., Snyder D. K., & Helms H. M. Assessing and Treating the Violent Couple: From Distress to Dynamos. Guilford Press, 2009. P. 72–80.
61. Bodenmann G., Ledermann T., & Bradbury T. N. Stress, Marital Interaction, and Marital Satisfaction: A Review of the Literature. *Personality and Social Psychology Review*, 2007. Vol. 11, P. 22–40.
62. Bradbury T. N., Fincham F. D., & Beach S. R. H. Research on Marital Interaction: Implications for Understanding Marital Satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 2000. Vol. 14, P. 203–218.
63. Christensen A., & Jacobson N. S. Reconcilable Differences. Guilford Press, 2000. P. 110–115.
64. Doss B. D., Rhoades G. K., Stanley S. M., & Markman H. J. The Effect of the Transition to Marriage on Depressive Symptoms in Women. *Journal of Family Psychology*, 2009. Vol. 23, P. 511–520.
65. Fincham F. D., & Beach S. R. H. Conflict in Marriage: Implications for Working with Couples. *Annual Review of Psychology*, 1999. Vol. 50, P. 47–77.

66. Gottman J. M., & Krokoff L. J. Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 1989. Vol. 51, P. 43–52.
67. Gottman J. M., & Levenson R. W. *Marital Interaction: Experimental Investigations*. Guilford Press, 1992. P. 63–70.
68. Gottman J. M., & Levenson R. W. The Timing of Divorce: Predicting Premature Divorce from the 5-Minute Interaction. *Journal of Marriage and Family*, 2000. Vol. 62, P. 737–745.
69. Gottman J. M., & Silver N. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown Publishing Group, 1999. P. 45–52.
70. Gottman J. M., & Silver N. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Harmony, 2015. P. 45–50.
71. Heavey C. L., Layne C. M., & Christensen A. Multidimensional Effects of Conflict and Communication Patterns on Marital Satisfaction. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 1993. Vol. 19, P. 122–130.
72. Jacobson N. S., & Christensen A. *Acceptance and Change in Couple Therapy: A Therapist's Guide to Transforming Relationships*. Norton & Company, 1996. P. 100–105.
73. Johnson S. M. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. Brunner-Routledge, 2004. P. 120–125.
74. Karney B. R., & Bradbury T. N. The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Methods, and Research. *Psychological Bulletin*, 1995. Vol. 118, P. 3–34.
75. Markman H. J., Stanley S. M., & Blumberg S. L. *Fighting for Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love*. Jossey-Bass, 2010. P. 33–40.
76. Mellinger K. L. Communication in Marriage: A Behavioral Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2012. Vol. 29, P. 78–85.

77. Snyder D. K., & Wills R. M. Marital Interaction Coding System: A Method for the Assessment of Communication in Marital Dyads. *Journal of Family Psychology*, 1989. Vol. 2, P. 35–58.

78. Snyder D. K., Castellani A. M., & Whisman M. A. Current Status and Future Directions in Couple Therapy. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2006. Vol. 2, P. 415–441.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Сімейні стосунки» (FRS)

Анкета складається із тверджень, на які респонденти відповідають за шкалою, що оцінює ступінь згоди.

Інструкція:

Прочитайте твердження та оберіть ступінь вашої згоди за такою шкалою: 1 – Повністю не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Важко сказати

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

Твердження:

У моїй сім'ї панує взаєморозуміння.

Ми завжди підтримуємо одне одного у важкі моменти.

Конфлікти в нашій родині виникають рідко.

Ми відкрито обговорюємо наші проблеми.

Я відчуваюся комфортно у своїй сім'ї.

У нашій родині кожен має право висловлювати свою думку.

Ми часто проводимо час разом.

У моїй сім'ї іноді виникають розбіжності, які важко вирішити.

Кожен член нашої родини важливий і цінний.

Ми легко прощаємо одне одного за помилки.

Тест «Емоційна підтримка в сім'ї» (Family Emotional Support Scale,
FESS):

Моя сім'я завжди готова мене вислухати, коли мені це потрібно.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

У моїй сім'ї завжди проявляють увагу до моїх емоційних потреб.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

Мої родичі підтримують мене в складних ситуаціях.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

Я відчуваю, що моя сім'я надає мені емоційну підтримку, коли я переживаю стрес.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

Мої члени сім'ї готові поділитися своїми емоціями та переживаннями зі мною.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

Коли я відчуваю смуток або розчарування, моя сім'я намагається мене підтримати.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

Додаток В

Результати діагностики за обраними методиками :
Тест «Сімейні стосунки»; тест «Психологічний клімат»

№	діади	Емоційна підтримка	Комунікація	Конфліктність	Спільність і співпраця	Рівень розвитку сімейних стосунків	психологічний клімат
1	чоловік	20	6	3	8	37	22
2	жінка	19	7	2	8	36	25
3	чоловік	12	2	6	4	24	15
4	жінка	15	2	5	3	25	27
5	чоловік	24	9	2	9	44	24
6	жінка	27	9	1	9	46	25
7	чоловік	11	2	9	3	25	30
8	жінка	8	1	9	3	21	28
9	чоловік	18	6	3	6	33	32
10	жінка	20	6	3	7	36	26
11	чоловік	16	5	2	6	29	24
12	жінка	18	6	2	6	32	22
13	чоловік	23	9	2	9	43	25
14	жінка	25	10	1	10	46	24
15	чоловік	20	8	2	8	38	27
16	жінка	19	7	2	8	36	24
17	чоловік	12	4	7	5	28	25
18	жінка	15	4	6	4	29	32
19	чоловік	24	7	2	8	41	28
20	жінка	25	7	1	7	40	32
21	чоловік	14	4	5	4	27	26
22	жінка	12	3	4	4	23	24
23	чоловік	18	4	3	4	29	22
24	жінка	21	7	2	7	37	25
25	чоловік	16	6	6	6	34	15
26	жінка	18	6	5	6	35	27
27	чоловік	23	8	2	8	41	32
28	жінка	22	9	1	9	41	25
29	чоловік	20	7	9	7	43	30
30	жінка	19	6	9	6	40	28
31	чоловік	14	5	5	5	29	32
32	жінка	16	5	4	5	30	26
33	чоловік	24	9	2	9	44	24
34	жінка	27	10	2	10	49	22
35	чоловік	16	4	7	4	31	17
36	жінка	14	3	5	4	26	24
37	чоловік	18	5	5	5	33	27
38	жінка	20	7	2	7	36	24
39	чоловік	16	6	7	6	35	20
40	жінка	20	6	6	6	38	32
41	чоловік	23	7	2	7	39	28
42	жінка	24	7	1	8	40	32

43	чоловік	20	6	5	6	37	26
44	жінка	19	5	4	5	33	24
45	чоловік	12	3	3	4	22	11
46	жінка	15	4	2	4	25	25
47	чоловік	24	9	6	9	48	15
48	жінка	26	9	5	9	49	27
49	чоловік	16	5	2	5	28	24
50	жінка	10	2	1	2	15	25
51	чоловік	18	5	2	5	30	30
52	жінка	20	6	3	6	35	28
53	чоловік	22	7	2	8	39	32
54	жінка	21	7	3	7	38	26
55	чоловік	23	8	2	9	42	24
56	жінка	25	10	2	10	47	22
57	чоловік	20	7	2	7	36	25
58	жінка	19	7	1	7	34	24
59	чоловік	12	5	8	6	31	19
60	жінка	10	5	7	6	28	12