МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут права та безпеки

Кафедра психології та педагогіки

ФОРМУВАЛЬНА РОЛЬ РОДИНИ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 Психологія
Яблонської Аліни Володимирівни

Науковий керівник
доктор юридичних наук, професор
Пасько Ольга Миколаївна

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 2026 р., протокол № ____
завідувач кафедри психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоївна

ОДЕСА – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОДИННОГО ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ

1.1. Сутність і зміст поняття родини та сім'ї в сучасному науковому дискурсі……....8

1.2. Психологічна атмосфера в родині: вплив на адаптацію та соціальну поведінку підлітків…….……..…17

РОЗДІЛ 2. ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОДИННОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА САМООЦІНКУ ДИТИНИ

2.1. Мета, завдання, методи та вибірка дослідження……..…22

2.2. Результати та інтерпретація емпіричного дослідження родинної згуртованості та її впливу на самооцінку дитини 51

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ДІТЕЙ З РІЗНИХ ТИПІВ РОДИН

3.1**.** Розробка та впровадження тренінгу для зниження тривожності та формування позитивної самооцінки в дітей з різних типів родин…… 61

ВИСНОВКИ……69

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Родина є первинною соціальною інституцією, з якої починається процес соціалізації дитини — засвоєння норм, цінностей, моделей поведінки, мовлення, формування базових уявлень про навколишній світ, інших людей та саму себе. У родинному середовищі дитина отримує перший досвід безумовної любові, прийняття, турботи, а також вперше стикається з фрустрацією, обмеженнями, конфліктами та необхідністю вирішувати міжособистісні проблеми. У ранньому дитинстві саме батьки виступають своєрідним «дзеркалом» для дитини, через яке вона формує уявлення про себе, оточення, моделі побудови взаємин, рівень базової довіри до світу, а також формує первинний рівень тривожності. Усе це має фундаментальне значення для подальшого психічного здоров’я, соціальної адаптації та особистісного розвитку.

Особлива роль родини простежується в періоди соціальних потрясінь, коли зовнішній світ стає нестабільним і непередбачуваним. У контексті глибоких трансформацій, що відбуваються у сучасному українському суспільстві - повномасштабна війна, економічна нестабільність, зростання внутрішньої та зовнішньої міграції, зміна ціннісних орієнтацій, - родина все частіше виступає ключовим чинником збереження психологічної цілісності дитини. Багато сімей функціонують у складних соціальних умовах: вимушена розлука з одним або обома батьками, втрата житла чи джерел доходу, смерть або поранення близьких. У таких обставинах дитина часто втрачає базове відчуття безпеки, що критично важливе для її емоційного та когнітивного розвитку. Водночас саме родина здатна компенсувати негативний вплив зовнішнього середовища, забезпечуючи підтримку, емоційне тепло, почуття приналежності та стабільності.

На тлі цих викликів змінюється і внутрішня структура родин. Спостерігається зростання кількості неповних сімей, падіння рівня

емоційної залученості батьків, посилення психологічної дистанції між поколіннями. З одного боку, такі зміни відображають загальносвітові тенденції, з іншого - ускладнюють реалізацію традиційних виховних функцій родини. Діти частіше зростають у контексті психологічної або емоційної нестачі, а батьки нерідко не мають достатнього ресурсу - як психологічного, так і матеріального - щоб ефективно реагувати на потреби дитини у безпеці, любові та розвитку. Це створює загрозу емоційній дезадаптації, порушенням у сфері самооцінки, формуванню деструктивних моделей поведінки та спілкування.

Актуалізується необхідність глибшого наукового аналізу специфіки впливу родинного середовища на становлення особистості дитини, зокрема з урахуванням типології сучасних сімей: повних, неповних, багатодітних, родин у складних життєвих обставинах. Також особливу увагу слід звернути на стилі виховання (авторитарний, ліберальний, демократичний, індиферентний), які визначають емоційний клімат у родині, формують у дитини ставлення до себе та до інших, а також сприяють або, навпаки, гальмують розвиток таких важливих особистісних рис, як самооцінка, рівень домагань, тривожність, здатність до емоційної регуляції, комунікативні навички.

Варто враховувати й інші фактори, що модифікують ефективність родинного впливу: рівень освіченості батьків, їхній психоемоційний стан, якість сімейної взаємодії, наявність або відсутність домашнього насильства, участь батьків у житті дитини, сімейні традиції та форми підтримки. Всі ці чинники у своїй сукупності визначають ступінь психологічного благополуччя дитини, її здатність до навчання, самовираження, встановлення міжособистісних стосунків.

Проблема формування особистості дитини в родинному контексті перебуває в полі зору багатьох наукових галузей - психології, педагогіки, соціології, медицини, права. Проте, незважаючи на значну кількість теоретичних і практичних напрацювань, міждисциплінарний підхід до

аналізу родинного впливу залишається фрагментованим. Потребують подальшого розвитку інструменти комплексного оцінювання родинного середовища, методики виявлення ризиків у процесі виховання, а також ефективні практичні програми підтримки батьківства та сімейного функціонування. Особливої ваги набуває питання розробки профілактичних і корекційних програм для родин, що перебувають у кризі, з метою забезпечення повноцінного розвитку дитини та зміцнення її психологічної стійкості.

Таким чином, необхідність осмислення родини як ключового соціального середовища формування особистості дитини в умовах сучасних соціокультурних викликів є не лише теоретично важливою, а й практично значущою. Це зумовлює потребу у подальших міждисциплінарних дослідженнях і створенні дієвих механізмів соціально-психологічної підтримки родин та дітей.

Питання родинного впливу на розвиток дитини досліджувалося багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями, серед яких слід відзначити З. Фрейда (концепція психосексуального розвитку), А. Адлера (теорія індивідуальної психології), Е. Еріксона (етапи психосоціального розвитку), Д. Боулбі (теорія прив'язаності), В. Сатир (сімейна терапія), Г. Мед (соціалізація через рольове навчання), Л. С. Виготського (культурно-історична теорія розвитку), Г. С. Костюка, І. Д. Беха, В. І. Панока. У науковому дискурсі представлено різні моделі родинного впливу - від психоаналітичних до когнітивно-поведінкових, проте не всі вони враховують сучасні соціокультурні умови, особливо в умовах війни та нестабільності.

Метою роботи є - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити формувальну роль родини у становленні особистості дитини в сучасних соціальних умовах, виявити чинники ефективного сімейного впливу та розробити практичні рекомендації для його оптимізації.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні

завдання:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння поняття родини та її особливостей.

2. Систематизувати сучасні наукові дані про типи родин та стилі виховання.

3. Визначити ключові психологічні чинники, що зумовлюють ефективність родинного впливу.

4. Провести емпіричне дослідження особистісних характеристик дітей у різних типах родин.

5. Розробити практичні рекомендації для фахівців і батьків з метою підвищення виховного потенціалу родини.

Об’єкт дослідження - процес формування особистості дитини в умовах родинного виховання.

Предмет дослідження - формувальна роль родини у становленні особистості дитини: психологічні та соціальні чинники родинного впливу на розвиток особистості дитини.

Теоретико - методологічною основою дослідження стали: дослідження, що складають історичні уявлення про родину як природної форми організації людських спільнот, пов’язаних з необхідністю виживання і захисту. Сьогодні ми спостерігаємо різноманіття форм родинних утворень - від традиційних подружніх пар із дітьми до самотніх батьків, багатопоколінних сімей, а також новітніх форм, пов’язаних із соціальними та культурними трансформаціями.

У широкому розумінні родина - це перш за все система соціальних взаємин, що базуються на взаємних правах і обов’язках, емоційній підтримці, спільності інтересів та цінностей. Психологічна функція родини полягає в забезпеченні безпеки, любові, прийняття і підтримки, що сприяє розвитку емоційної стабільності, самооцінки та адаптивних механізмів. Родина також є середовищем навчання життєвим навичкам, формування відповідальності та соціальної компетентності.

Методи дослідження: Теоретичний: науково-психологічний аналіз література вітчизняних та зарубіжних дослідників з процитованої теми та узагальнення отриманої інформації: емпіричні (спостереження, опитування, тестування, експеримент), інтерпретаційні (порівняння, аналіз, синтез), математичні та статистичні методи: кількісний аналіз обробки отриманих даних.

Психодіагностичний комплекс склав:

6. Тест-опитувальник С. В. Ковальова (щодо самооцінки та дозволяє виявити, як дитина сприймає себе загалом та в окремих сферах - емоційній, поведінковій, соціальній).

7. Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» FACES-3 (для вивчення особливостей функціонування родинної системи).

8. Методика незакінчених речень Сакса-Леві (дозволяє вийти на глибинні особистісні переживання).

9. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) (забезпечує чітке розмежування між ситуативною та особистісною тривожністю).

Практичне значення.

Результати дослідження мають широкий спектр практичного застосування:

1) у діяльності практичних психологів освітніх закладів, які працюють із дітьми та їхніми родинами;

2) у створенні програм сімейного консультування та психологічної просвіти батьків;

3) у підготовці педагогічних і соціальних працівників до роботи з дітьми з неблагополучних або кризових сімей;

4) у формуванні національних стратегій підтримки родин у кризових умовах;

5) у впровадженні превентивних заходів із профілактики порушень соціалізації дітей, викликаних несприятливими родинними чинниками.

Організація і база дослідження. Для дослідження на базі Миколаївського ліцею №3 Миколаївської міської ради, було сформовано вибірку, яка охоплює 60 дітей віком від 10 до 14 років. До неї увійшли представники шести категорій, що розрізняються за соціально-психологічними особливостями родинного середовища, а саме діти військовослужбовців, діти працівників поліції, діти з багатодітних родин, єдина дитина в родині, діти, яких виховує лише мати, контрольна група - діти з повних родин без виражених дисфункцій. Кожна група включала по 10 респондентів, що забезпечує порівнюваність результатів і дає змогу провести міжгруповий аналіз.

Апробація результатів дослідження знайшла відображення у тезах та наукової статті, а саме: **Яблонська А.В.** Формувальна роль родини у становленні особистості дитини. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації:* матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 24 жовтня 2025 р). Львів: ЛьДУВС, 2025. С. 841-847.

Пасько О.М., Яблонська А.В. Трансформація сімейних відносин у період воєнного стану в Україні: психологічний аспект.

Застосування методів психологічного аналізу для прогнозування деструктивної поведінки в умовах ізоляції. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія.* № 12 (52). 2025. С. 1040-1051.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, списку використаних джерел. Зміст роботи викладено на 82 сторінках. Робота містить 6 таблиць, та 6 діаграм. Список використаних джерел включає 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОДИННОГО ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ

1.1. Сутність і зміст поняття родини та сім'ї в сучасному науковому дискурсі

Родина - це одне з найважливіших і найдавніших соціальних явищ, яке супроводжує людство від початку його існування. Вона відіграє фундаментальну роль у забезпеченні не лише фізичного відтворення людського роду, а й соціального, культурного, морального та психологічного розвитку особистості. Поняття «родина» є багатогранним і складним, оскільки включає не лише біологічні, а й соціальні, правові, психологічні та культурні виміри. Воно охоплює сукупність взаємопов'язаних стосунків, ролей, норм, традицій і цінностей, що утворюють унікальну систему, здатну адаптуватися до змін навколишнього середовища і одночасно формувати стабільність суспільства.

Історично родина виникла як природна форма організації людських спільнот, пов'язана з необхідністю виживання і захисту. У первісних суспільствах вона формувалася на основі кровних та шлюбних зв'язків і була тісно інтегрована у ширші родові, племінні чи кланові структури. З плином часу, в міру розвитку цивілізації, соціальних інститутів і правових норм, родина стала більш індивідуалізованою і специфічною одиницею, що виконувала важливі функції не лише для окремої особи, а й для всього суспільства. Сьогодні ми спостерігаємо різноманіття форм родинних утворень - від традиційних подружніх пар із дітьми до самотніх батьків, багатопоколінних сімей, а також новітніх форм, пов'язаних із соціальними та культурними трансформаціями.

У широкому розумінні родина - це перш за все система соціальних взаємин, що базуються на взаємних правах і обов'язках, емоційній підтримці, спільності інтересів та цінностей. Вона є простором, у якому індивід набуває первинного досвіду соціалізації, формує своє «я»,

навчається спілкуванню, засвоює норми моралі і культури. Психологічна функція родини полягає в забезпеченні безпеки, любові, прийняття і підтримки, що сприяє розвитку емоційної стабільності, самооцінки та адаптивних механізмів. Родина також є середовищем навчання життєвим навичкам, формування відповідальності та соціальної компетентності.

Соціологічно родина розглядається як базовий соціальний інститут, що виконує низку ключових функцій: відтворення населення, соціалізація дітей, регуляція поведінки, передача культурних цінностей, підтримка соціальної стабільності і інтеграції. Вона взаємодіє з іншими інститутами - економічним, освітнім, політичним, релігійним - та впливає на формування соціальних норм і моделей поведінки. У соціальному вимірі родина може виступати як фактор стабільності або, навпаки, соціальних змін, залежно від зовнішніх умов і внутрішніх трансформацій.

Правове визначення родини підкреслює її статус як об’єкта регулювання законодавством, що встановлює права і обов’язки членів, механізми захисту сімейних інтересів, регулює шлюб, опіку, спадкування та інші аспекти. Законодавча база родини відображає соціальні цінності і відповідає потребам суспільства, забезпечуючи юридичний фундамент для захисту гідності, добробуту і прав усіх її членів.

Культурологічний аспект родини пов’язаний із збереженням і трансляцією культурної ідентичності, традицій, ритуалів і символів. Родина є тим осередком, де відбувається накопичення і передача духовних надбань, формування ціннісних орієнтирів і світогляду, що забезпечує цілісність та неперервність культурних спільнот.

Особливої уваги заслуговує сучасний контекст, у якому родина переживає значні зміни під впливом глобалізації, технологічного прогресу, соціальних та економічних викликів. Зміни у структурі сімейних відносин, зростання мобільності населення, зміна ролей жінок і чоловіків, нові форми партнерства - усе це ставить нові завдання перед дослідниками родини, соціальними службами, законодавцями і суспільством загалом. Водночас, у

кризових ситуаціях, таких як війна, економічна нестабільність, пандемії, родина виступає як критично важливий ресурс підтримки, який здатен зберігати стійкість особистості і суспільства.

Усвідомлення ролі родини як фундаменту розвитку особистості і стабільності соціуму є важливою передумовою для забезпечення гармонійного суспільного розвитку у XXI столітті.

Однією з найпоширеніших метафор, що використовується для осмислення родинного життя, є уявлення про родину як «інтерактивну систему». Така система є складним та багатовимірним утворенням, яке функціонує за законами внутрішньої взаємодії між її членами. Вона характеризується стабільними моделями поведінки, встановленими сімейними правилами, міфами, психологічними та емоційними межами, механізмами стабілізації й унікальним контекстом сімейної історії. Родина як система функціонує як на рівні свідомого вибору, так і через глибинні, несвідомі процеси, що часто мають більш потужний і тривалий вплив на розвиток особистості. Погляди, цінності та моделі поведінки, притаманні батькам, передаються дітям не лише в процесі свідомої соціалізації, а й на рівні підсвідомих програм, формуючи основу для розвитку світогляду, самооцінки, міжособистісної поведінки й ідентичності дитини [1, с.113].

Вперше сім’я як система стала об’єктом системного наукового вивчення у 1975 році в працях американського психотерапевта Мюррея Боуена. У межах його теорії сімейних систем було запропоновано розглядати не лише сім’ю як окрему форму соціальної взаємодії, але й розширити аналіз до загальніших законів функціонування всіх живих систем. М. Боуен стверджував, що члени сім’ї не можуть функціонувати як абсолютно незалежні одиниці: вони завжди перебувають у стані взаємного впливу. Якщо один із членів системи змінює свою поведінку, це неминуче впливає на решту учасників, зумовлюючи або адаптацію, або напруження. У цьому контексті важливою є також думка Д.Т. Вілсона, який наголошував на схожості принципів організації сімейної системи із загальними

закономірностями функціонування складноорганізованих живих істот [2, с.277].

Сім’я, з формального погляду, розглядається як мала соціальна група, що включає подружжя, їхніх дітей, а також інших осіб, пов’язаних родинними зв’язками. Вона функціонує на основі спільного економічного, побутового, морально-психологічного устрою, взаємної відповідальності, взаємодопомоги та спільного виховання дітей. Родина виконує функції збереження культурної спадщини, підтримки духовних цінностей, соціалізації нового покоління та реалізації потреб кожного члена. У соціально-педагогічному аспекті, за Л.Д. Столяренком і С.І. Самигіною, сім’я є формою задоволення базових потреб людини в самозбереженні (через продовження роду) та самовизначенні (через самоповагу й особистісне зростання) [3, с.7].

Сім'я - мала соціальна група, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі та родинних зв’язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами і сестрами, іншими родичами, що живуть разом і формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету [4, с.8].

Екзистенціальний підхід, представлений Карлом Вітакером, розглядає родину як систему, де кожен член має однакову значущість і цінність. Ієрархічні концепції, зокрема стратегічний підхід Дж. Хейлі й К. Маданес, трактують родину як систему підсистем: подружжя, батьківську, дитячу тощо, порушення у функціонуванні однієї з яких може спричинити розбалансованість усієї системи [5, с.23].

У межах структурного напрямку родина розглядається як живий організм, здатний до адаптації, але часто функціонуючий нижче від свого потенціалу через несвідомі сценарії або зовнішні стресори. Велике значення у вивченні родинного середовища має також педагогічна спадщина В. Сухомлинського, який розглядає сім’ю як первинний фактор громадянського виховання. Першоджерелом такого виховання є, на думку

педагога, взаємини між батьками, культ матері в сім'ї. Він наголошував на необхідності вже з раннього віку привчати дитину бачити в інших людях, як у дзеркалі, свої душевні пориви, прагнення, бачити себе.

Для оптимального спілкування дітей з батьками варто дотримуватися «Заповідей сімейного виховання» Василя Сухомлинського: ніколи не принижуй свою дитину; не погрожуйте дитині; не вимагайте в дитини обіцянок; не моралізуйте; не позбавляйте дитину можливості бути самою собою; не нашкодьте власній дитині своїми вчинками; не бійтеся визнати свої помилки; виховуйте не тільки дитину, але й самі себе; вірте у свою дитину; допоможіть дитині повірити у себе. [6, с.91].

Сім'я також має глибокий культурний і символічний зміст. Так, В. Жайворонок підкреслює, що родина - це традиційний символ душевного порятунку, затишку, збереження родового вогню та моральності. Водночас родинні стосунки – це не лише емоційні зв'язки, а й усталені моделі батьківської поведінки [7, с.671]. На думку А.Я. Варги, батьківські відносини формуються на основі почуттів, поведінкових стереотипів і сприйняття особистості дитини, що впливають на виховання [8, с.126].

Сім'я як основа соціального порядку має також фундаментальне значення в етнокультурному й історичному вимірах. В.П. Кравець зазначає, що родина є першоосновою духовного, економічного та соціального розвитку суспільства, його природнім і найбільш стійким елементом. Ця істина підтверджується усім ходом розвитку людської цивілізації. В сім'ї найповніше зберігаються перші ознаки давніх етносів та відображаються усі етапи історичного розвитку кожного народу. Разом з тим вона не є чимось абсолютно сталим, незмінним [9, с.180].

У науково-практичному полі поняття сім'ї має юридичне, соціологічне, психологічне та педагогічне наповнення. У тлумачному словнику В. Даля «Сім'я, сімейство - це сукупність близьких родичів, які живуть разом (батьки з дітьми, одружений син або незаміжня донька, які живуть окремо, складають вже іншу сім'ю)» [10, с.211]. Подібні підходи поділяють наступні

вчені:

Відомий український науковець Ю.С. Червоний таке визначення: сім'я (у юридичному історично визначена організована розумінні) спільність, пов'язана взаємними правами та обов'язками, які випливають зі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення, взяття дітей на виховання.

На думку Г.О. Лозової, сім'єю вважається об'єднання осіб, що ґрунтується на шлюбі, кровному спорідненні, усиновленні чи інших формах взяття дітей на виховання, а також на інших підставах, що не заборонені законом і не суперечать моральним засадам суспільства, і яке пов'язує своїх членів спільністю життя та інтимних стосунків, а також взаємними правами і обов'язками [11, с.224].

Г.К. Матвєєв вказує, що сім'я - це об'єднання осіб, що пов'язані між собою шлюбом та спорідненням- моральною та матеріальною спільністю та підтримкою, народженням та вихованням нащадків, взаємними особистими правами та обов'язками.

Є.О. Харитонов визначає сім'ю як спільноту приватних осіб, пов'язаних шлюбом, або спорідненістю, або іншим правовим зв'язком, передбаченим законом, учасники якої проживають разом, поєднані спільним побутом і мають юридичні права та обов'язки один щодо одного [12, с.59].

У соціологічному аспекті М.Д. Шимін пропонує трактувати сім’ю в соціальному аспекті як «специфічну форму соціальної життєдіяльності людей, зумовлену економічним ладом суспільства, засновану на шлюбі чи родинності, включаючи всю сукупність відносин (між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, між різними поколіннями), що складаються на базі спільної різносторонньої діяльності її членів, у якій реалізуються як потреби суспільства (у фізичному і духовному відтворенні людської особистості, в забезпеченні нормальної спільної життєдіяльності людей у сфері особистого життя), так і потреби індивіда (в інтимних зв’язках, у сімейному особистому щасті)» [13, с.111].

Л.Я. Коломінський вважає, що сім’я - самостійний інститут, який

формує, й в процесі корегує, стосунки між її суб'єктами, а також переслідує спільні цілі, й одною з найфундаментальніших цілей є виховання дітей. Є.А. Панько акцентує увагу на тому, що сім'я - це унікальна система, яка формує різні стилі виховання, а Л.Ф. Обухова розглядає сім'ю як інститут, в якому зароджуються основи виховання, в її другому життєвому циклі, саме тоді, коли з'являється дитина. При народженні дитини змінюються й стосунки між батьками, вони по іншому сприймають свою відповідальність. В описаному випадку сім'я постає перед нами як й психологічне мікросередовище так й як інститут. Варто зазначити, що те, що дитина отримує в дитячі роки свого життя, те й переймає на подальше життя [14, с.114].

На думку В.С. Гопанчука, сім'я в соціологічному значенні – це заснована на шлюбі чи кровному спорідненні невелика група людей, члени якої пов'язані спільністю побуту, взаємною моральною відповідальністю та допомогою. Сім'я - об'єднання осіб, що природно формується в реальному житті, ґрунтується на шлюбі, родинності, усиновленні чи інших формах відносин між цими особами й характеризується спільністю духовного, матеріального життя й інтересів, що забезпечують продовження роду і виховання дітей.

О.О. Рузакова бачить родину як союз, що базується не тільки на юридично закріплених формах - шлюбі чи усиновленні, - а й на фактичних шлюбних відносинах, взаємній турботі й спільності інтересів [15, с.153].

К.А. Казарян трактує сім'ю у двох аспектах, а саме: в соціологічному - як первинний та провідний осередок суспільства; в юридичному - як сукупність осіб, які разом проживають, об'єднані сумісним побутом, мають взаємні права та обов'язки на засадах кровного споріднення чи інших підставах передбачених законодавством. М.С. Долинська вважає, що сім'я в соціологічному значенні за змістом є ширшою ніж у правовому. Авторка стверджує, що норми Сімейного кодексу України трактують саме соціологічне поняття сім'ї, як основного осередку суспільства, в той же час

правове поняття відсутнє [16, с.134].

Сім'я, за визначенням І. Танчина, - це соціально санкціонована, відносно стійка група людей, яка об’єднана кровною спорідненістю, шлюбом або усиновленням дітей, члени якої проживають разом і економічно пов'язані між собою. Сім’я є одночасно і малою соціальною групою, і соціальним інститутом [17, с.119].

У цьому контексті родина постає не лише як структурна одиниця суспільства, а й як динамічна система, що відіграє ключову роль у формуванні соціального досвіду особистості. Вона слугує джерелом стабільності та простором для розвитку як індивідуальної ідентичності, так і почуття колективної належності. Завдяки процесам соціального навчання, емоційної регуляції та взаємопідтримки, родина сприяє розкриттю особистісного потенціалу кожного її члена. Особливо важливою є здатність сімейної системи до гнучкості й адаптивності, що забезпечує її стійкість перед викликами зовнішнього середовища й внутрішніми змінами. Саме ця здатність є запорукою збереження цілісності родини в умовах соціальних трансформацій, економічних труднощів чи культурних зрушень.

Міжпоколінні зв’язки виступають своєрідним «мостом часу», який не лише зберігає традиції та досвід, а й сприяє їхній переосмисленню і трансформації у відповідь на нові реалії. Саме в межах сім’ї відбувається формування навичок конструктивної комунікації, емпатії та взаєморозуміння, які є ключовими для успішної соціалізації в більш широкому соціальному середовищі. Крім того, родина виконує важливу роль у підтримці психологічного благополуччя, забезпечуючи емоційну опору, безпеку і відчуття приналежності, які є необхідними для гармонійного розвитку особистості.

З огляду на швидкі зміни, що відбуваються у сучасному світі - глобалізацію, технологічний прогрес, соціальні виклики - важливим стає розуміння родини як динамічної системи, здатної до постійного оновлення і трансформації. Цей підхід відкриває нові перспективи для розробки

комплексних соціальних, педагогічних та психологічних програм, спрямованих на зміцнення сімейних відносин, підтримку батьківства та виховання, а також запобігання сімейним кризам. Особливо актуальним є розвиток механізмів підтримки сімей, що опинилися в складних життєвих обставинах, зокрема в умовах соціальних конфліктів або економічної нестабільності.

Таким чином, вивчення родини з позиції її здатності до адаптації, творчості та самовідновлення сприяє формуванню більш глибокого розуміння соціальних процесів і відкриває можливості для цілеспрямованого втручання з метою забезпечення сталого розвитку як окремих сімей, так і суспільства в цілому. Підкреслюючи роль родини як простору, де поєднуються традиції й інновації, стабільність і зміни, ми можемо більш ефективно підтримувати її функції, що є визначальними для майбутнього соціального добробуту.

1.2. Психологічна атмосфера в родині: вплив на адаптацію та соціальну поведінку дитини

Сім’я є первинним і найвпливовішим середовищем для формування особистості дитини, адже саме батьки, як перші вихователі, відіграють ключову роль у її психологічному, емоційному та соціальному розвитку. Жан-Жак Руссо зазначав, що кожен наступний вихователь чинить на дитину менший вплив, ніж попередній. Таким чином, саме батьки передують усім іншим: вихователям дитячих садків, учителям початкових класів, а згодом - педагогам-предметникам [18, с.75]. Їм самим природним порядком речей надана провідна роль у виховному процесі.

Забезпечення повноцінного сімейного виховання, а також його змістові й організаційні компоненти - це вічне, надзвичайно відповідальне завдання, яке стоїть перед людством упродовж усього його існування. Тісна взаємодія з батьками формує у дитини почуття стабільності, впевненості в собі й

надійності світу. Для самих батьків такий зв'язок приносить глибоке моральне задоволення та радість.

У благополучних родинах взаємини між батьками й дітьми засновані на щоденних, природних контактах. Це постійне, щире спілкування, яке формує емоційну близькість, внутрішнє єднання, гармонію прагнень і життєвих дій. Основою таких стосунків є родинна згуртованість, взаємна підтримка й духовна спорідненість. Важливим аспектом батьківського виховання є когнітивний компонент, який включає уявлення батьків про дитину. Адекватне уявлення передбачає повне й об'єктивне знання психічних і характерологічних особливостей дитини, її інтересів, захоплень і нахилів, а також врахування її індивідуальної своєрідності. Натомість неадекватні уявлення проявляються у вигляді інвалідизації (приписування хворобливості), інфантилізації (нав'язування уявлень про безпорадність і залежність) або соціальної інвалідизації (приписування соціальної неуспішності) [19, с.545]. Такі спотворені уявлення можуть негативно впливати на самооцінку та психологічний розвиток дитини.

Психологічний клімат сім'ї є сукупністю психологічних умов, що впливають на ступінь її згуртованості, сприяючи або перешкоджаючи гармонійному функціонуванню. Він тісно пов'язаний із моральними та ідеологічними цінностями родини, відображаючи рівень міжособистісної взаємодії.

Психологічний клімат сім'ї - це комплекс психологічних умов, що сприяють чи перешкоджають згуртуванню сім'ї, це сукупність психологічних станів, настроїв, стосунків її членів. Психологічний клімат - не стале поняття. Його творять члени кожної сім'ї і саме від їхніх зусиль залежить, яким він буде. До його складових відносять: вміння та бажання розуміти одне одного, задоволення потреби партнера в рівноправ'ї, підтримування уявлення членів родини про сімейні ролі. Психологічний клімат нерозривно пов'язаний із ідейно моральними цінностями сім'ї і є показником якості міжособистісних стосунків між членами родини, тому

його нерідко називають морально-психологічним кліматом, маючи на увазі емоційну єдність, загальний стиль життя сім'ї, характер стосунків у ній [20, с.8].

Психологічний клімат родини - це сукупність психологічних умов, що впливають на ступінь згуртованості сім'ї, сприяючи або, навпаки, перешкоджаючи їй. Це поєднання внутрішніх емоційних станів, настроїв і взаємостосунків між членами родини. Психологічний клімат не є сталим чи незмінним явищем - він формується в процесі взаємодії всіх членів сім'ї та безпосередньо залежить від їхнього особистого внеску. Серед основних компонентів такого клімату виділяють: здатність і бажання порозуміння, задоволення потреби партнера в рівноправному становищі, дотримання уявлень про рольові функції в родині.

К. Платонов вважає, що психологічний клімат - це взаємодія фізичного і соціального середовища особистості, яка формує психічний стан людини. Причому соціально-психологічний клімат для кожного члена родини - об'єктивна реальність, яку він відображає, приєднуючись до цієї групи [21, с.70].

У науковій літературі виділяють два основних типи психологічного клімату: сприятливий і несприятливий. Сприятлива сім'я характеризується глибокою довірою, близькістю, гнучким розподілом ролей, рівноправністю у прийнятті рішень і добровільним виконанням сімейних обов'язків. Така атмосфера сприяє формуванню у дитини почуття безпеки та впевненості. Натомість неблагополучна сім'я відзначається постійним конфліктним фоном, формалізованими стосунками, хронічною кризою подружніх взаємин і накопиченням нерозв'язаних проблем. Дезорганізована сім'я, як окремий тип, характеризується хронічними конфліктами, відсутністю співпраці, втратою внутрішньої єдності та пасивним існуванням через зовнішні фактори, такі як діти чи соціальний осуд. Поза подружня сім'я, не оформлена шлюбом, має власну динаміку психологічного клімату залежно від характеру стосунків.

На якість психологічного клімату впливають два соціальних середовища: макросередовище та мікросередовище [22, с.55]. Емоційна стабільність дітей, особливо підлітків, надзвичайно чутлива до сімейних конфліктів. Нестабільність, хаос і напружена атмосфера в родині можуть викликати у підлітків потужні емоційні реакції. У подібному дисгармонійному сімейному середовищі підлітки часто переживають тривожність, пригніченість, гнів або страх.

Мал.1.1. Вплив мікросередовища та макросередовища на психологічний клімат у сім'ї



Сімейні суперечки негативно впливають і на навчальну активність підлітків. Якщо домашня обстановка постійно сповнена конфліктів та напруги, це істотно знижує здатність дитини зосереджуватись на навчанні та брати активну участь у освітньому процесі. Внаслідок цього можуть виникати проблеми з академічною успішністю, знижуватись мотивація до навчання, а в деяких випадках навіть відбувається повне відчуження від освітньої діяльності. Це, у свою чергу, перешкоджає реалізації інтелектуального і особистісного потенціалу дитини.

Крім труднощів емоційного й освітнього характеру, хронічні сімейні конфлікти часто провокують появу різноманітних девіантних форм поведінки. Прагнучи впоратись зі стресовими ситуаціями вдома, підлітки нерідко демонструють деструктивні реакції: агресію, ігнорування правил, непокору або навіть вдаються до протиправних дій. Подібна поведінка гальмує процес соціалізації, перешкоджає особистісному зростанню,

спричиняє труднощі у спілкуванні з ровесниками, а також може призвести до конфліктів із правоохоронними органами й формування низької самооцінки.

Також варто зазначити, що самооцінка підлітків часто страждає під впливом постійних сімейних сварок. Діти можуть почати вважати себе джерелом конфліктів або думати, що їх не цінують і не люблять. Це провокує втрату віри у власну цінність і зниження впевненості в собі. У результаті формується негативне ставлення до себе, що може мати тривалий вплив на здатність встановлювати здорові міжособистісні зв'язки та досягати життєвих цілей.

Тривале перебування в атмосфері сімейної напруги значно підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів у підлітковому віці. Постійний психологічний тиск і емоційна нестабільність можуть спричинити появу психічних розладів, які вимагають професійної допомоги психолога або психотерапевта для ефективного подолання їх наслідків.

У спробах впоратися з душевним болем, викликаним сімейними непорозуміннями, підлітки іноді звертаються до вживання психоактивних речовин. Це свідчить про неефективні, шкідливі способи самозаспокоєння, що нерідко ведуть до формування залежності та значного погіршення якості життя. Подібним чином, прагнучи компенсувати нестачу підтримки з боку родини, підлітки можуть вдаватися до ризикованої поведінки, зокрема вступати в ранні інтимні стосунки чи займатись незахищеними сексуальними контактами, шукаючи емоційного прийняття за межами сім'ї [23, с.26-27].

Сімейні конфлікти, зокрема розлучення, особливо гостро впливають на дітей підліткового та старшого шкільного віку. У неповних сім'ях, де вихованням займається лише один із батьків, зазвичай мати, дитина може зазнавати труднощів у соціалізації, відчувати морально-психологічний тиск з боку однолітків із благополучних сімей, що призводить до невпевненості, озлобленості чи агресивності. У таких умовах у дітей можуть не

сформуватися альтруїстичні та гуманістичні якості, необхідні для створення власної благополучної сім'ї. Особливо серйозними є наслідки насильства в сім'ї, яке може бути фізичним (штурхання, удари), психологічним (цькування, приниження). Непоодинокими є випадки вчинення сексуального насильства з боку батьків або членів родини. У неповних сім'ях зазвичай жінки самотужки виховують дітей. Неповна сім'я не може забезпечити повноцінних умов соціалізації дитини (входження дитини в соціальне середовище, пристосування до нього, освоєння соціальних ролей та функцій). Такий процес ускладнюється та деформується. Необхідно врахувати вплив зовнішнього середовища. Дитина з неповної родини частіше стає об'єктом морально-психологічного тиску з боку дітей із благополучних родин, що призводить до почуття невпевненості, а подекуди озлобленості та агресивності [24, с.156]. Постійний стрес, хронічний стрес негативно впливає на загальний стан здоров'я, зокрема призводить до зниження імунітету. Імунна система виконує функцію захисного бар'єру організму від шкідливих впливів і патогенних мікроорганізмів, а її ослаблення відкриває шлях до численних захворювань.

Коли дитина швидко втомлюється, має підвищену сонливість або, навпаки, страждає від безсоння, скаржиться на біль у м'язах і суглобах, часто хворіє на застудні або інфекційні недуги, має алергічні прояви та постійне відчуття виснаження - це можуть бути ознаки порушення імунної системи.

Наведений перелік є лише частиною тих функціональних розладів і психосоматичних захворювань, які формуються в дитячому віці під впливом несприятливих психосоціальних чинників [25, с.378].

Для корекції та профілактики таких порушень застосовуються різні підходи, зокрема медикаментозна терапія, психотерапія (гіпноз, психоаналіз, терапевтичні розмови), фітотерапія та альтернативні практики. Проте жоден із цих методів не буде ефективним без любові, турботи, підтримки та взаєморозуміння з боку родини, які є ключовими у процесі

одужання дитини. На думку Федорчука О.І. позитивні та підтримуючі емоційні взаємини сприяють розвитку здорового самовизначення, самооцінки та ресурсів для подолання стресів. З іншого боку, конфлікти, насилля, або недостатня увага можуть призвести до психологічних травм та розвитку посттравматичних стресових розладів у дітей [26, с.243].

У контексті впливу родинного середовища на психологічне благополуччя дитини особливої уваги заслуговують чотири ключові параметри батьківсько-дитячих взаємин, які мають визначальне значення для емоційного та особистісного розвитку:

- батьківський контроль: при високому рівні батьки воліють мати великий вплив на дітей, здатні наполягати на виконанні своїх вимог, послідовні в них. Контролюючі дії спрямовані на модифікацію проявів залежності у дітей, агресивності, розвиток ігрової поведінки, а також на більш досконале засвоєння батьківських стандартів і норм;

- батьківські вимоги, які спонукають до розвитку у дітей зрілості. Батьки намагаються, щоб діти розвивали свої здібності в інтелектуальній та емоційній сферах, міжособистісному спілкуванні, наполягають на необхідності та праві дітей на самостійність;

- способи спілкування з дітьми в ході виховних впливів: батьки прагнуть використовувати переконання, щоб домогтися слухняності, обґрунтовують свою точку зору і одночасно готові обговорювати її з дітьми, вислуховують їх аргументацію. Батьки з низьким рівнем частіше вдаються до криків, скарги та лайки;

- емоційна підтримка: батьки здатні висловлювати співчуття, любов і тепле відношення, але дії і емоційне ставлення спрямовані на сприяння фізичному та духовному зростанню дітей, вони відчувають задоволення і гордість за успіхи дітей [27, с.48-49].

Мал..1.2. Параметри батьківсько-дитячих взаємин



З огляду на це, родина як соціальний інститут виконує низку важливих функцій:

1) репродуктивна функція безпосередньо з якою пов’язана виховна функція родини. Вона забезпечує передачу культурних надбань, формує ціннісні орієнтації, виховує моральні якості, трудові навички та сприяє первинній соціалізації дитини у складному світі соціальних взаємозв’язків. Саме в родині дитина вперше стикається з соціальними нормами та цінностями.

2) економічна та господарсько-побутова функції родини дозволяють підтримувати фізичне здоров’я членів сім’ї, матеріально забезпечувати неповнолітніх і людей похилого віку, організовувати побут та отримувати необхідні послуги всередині родини.

3) функція первинного соціального контролю реалізується через встановлення моральних і етичних норм поведінки в межах сімейних відносин - між подружжям, батьками й дітьми. Сім’я формує та підтримує систему моральних і правових санкцій, що регулюють взаємини й відповідальність між її членами.

4) духовно-емоційна функція спрямована на розвиток особистості, духовне збагачення, психологічну підтримку та стабілізацію внутрішнього емоційного стану. Вона сприяє зміцненню емоційної безпеки, довіри, забезпечує атмосферу взаєморозуміння і любові.

5) сексуально-еротична функція передбачає задоволення потреб у близькості, довірі, ніжності, коханні, а також забезпечує гармонійність подружніх стосунків.

6) функція організації дозвілля сприяє змістовному спільному проведенню вільного часу, формуванню спільних інтересів, створенню умов для емоційного відпочинку та зміцнення зв'язків між членами родини [28, с.13].

Мал.1.3. Родина як соціальний інститут



Перераховані функції сучасної сім'ї є узагальненими та не вичерпують усього спектру ролей, які виконує родина. Наприклад, деякі дослідники окремо виділяють рекреативну функцію - відновлення емоційного ресурсу та психологічної рівноваги. Також іноді згадується феліцітологічна функція (від лат. «felicitas» – щастя), що пов'язана із задоволенням індивідуальних потреб у щасті, задоволеності життям.

Наприклад, у 1968 р. А. Харчев розглядав функції сім'ї в контексті

зв’язку сім’ї із суспільством і поділяв їх на специфічні та неспецифічні. При цьому специфічними функціями сім’ї, тобто такими, що завжди і в будь-яких умовах суспільства притаманні їй, автор вважав репродуктивну, екзистенційну та виховну. Специфічні функції відображають сім’ю як соціальне явище та детермінуються її сутністю. Щодо неспецифічних функцій, то такими автор визначає господарсько-економічну, рекреативну, регулятивну функції, тобто саме ті, що пов’язані з накопиченням та передачею майна та статусу, організацією виробництва та споживацтва, створенням умов для відпочинку та турботою про здоров’я і добробут членів родини. Неспецифічність їх пояснювалась тим, що виконання сім’єю цих функцій часто є вимушеним або зумовленим пристосуванням до обставин певного часу. В окремі історичні періоди деякі функції сім’ї могло на себе перебирати суспільство [29, с.184].

У сучасних умовах не всі сім’ї здатні повноцінно реалізовувати зазначені функції,. За підсумками дослідження роз'єднаних українських родин Т. Яніцка-Панек встановила, що сучасна українська сім’я в умовах воєнного стану змушена адаптуватися до нових життєвих реалій, які вносять у її функціонування неочікувані виклики та рішення. Ці зміни зазвичай пов’язані з погіршенням умов повсякденного існування та болісною розлукою з рідними. Тривалий період відсутності одного з членів родини спричиняє низку складних і часто незворотних наслідків для всіх учасників сімейної системи, особливо для дітей [30, с.192].

У них руйнується звичний уклад життя, який був джерелом емоційної стабільності й почуття безпеки. Типова ситуація сьогодення - коли батько йде захищати Батьківщину, а мати змушена виконувати роль обох батьків одночасно: вона намагається створити дитині сприятливі умови для розвитку, забезпечити її емоційне благополуччя, турботу й підтримку в побутовій сфері. Проте відсутність батька позначається не лише на побутовому аспекті: дитина не має змоги спостерігати за моделлю чоловічої поведінки, яку він мав би демонструвати, а крім цього - постійно відчуває

емоційну тугу, тривогу і страх за його життя та долю.

У цьому контексті соціологічна та психологічна класифікація сімей допомагає глибше зрозуміти особливості функціонування родин різного типу та їхній вплив на розвиток дитини. Згідно з цією класифікацією, родини поділяються:

- Складом:

Нуклеарна сім'я - це подружжя з дітьми, де відсутня стороння допомога в вихованні (наприклад, відносини між батьками та їхніми дітьми).

Розширена сім'я - складається з кількох поколінь, наприклад, батьки з дітьми, а також бабусі, дідусі або інші родичі, що проживають разом або в тісному контакті.

Моно-та біпарентальна сім'я - сім'я, де вихованням займаються лише один або двоє батьків. Моно- або однобатьківські сім'ї стають результатом розлучень, смерті одного з батьків або з інших соціальних причин.

- Характером шлюбних відносин:

Моногамна сім'я - в основі якої лежить шлюб між однією жінкою та одним чоловіком.

Полігамна сім'я - де один з подружжя має декілька шлюбних партнерів одночасно.

- Характером організації побутових і соціальних функцій:

Традиційна сім'я - зазвичай з чітким розподілом ролей між чоловіком та жінкою, де чоловік є головним годувальником, а жінка відповідає за ведення домашнього господарства та виховання дітей.

Егалитарна сім'я - де ролі поділяються рівномірно між партнерами, і обоє батьків займаються як забезпеченням сім'ї, так і вихованням дітей.

- Соціально-економічним статусом:

Сім'ї високого або середнього соціально-економічного статусу - де є можливість для забезпечення дітей та інших членів сім'ї матеріально,

створення сприятливих умов для розвитку.

Сім'ї з низьким соціально-економічним статусом - де існують обмеження на ресурси для виховання та соціалізації дітей, що може впливати на емоційне та психологічне благополуччя родини [31, с.11].

Окрім структурних особливостей, важливим є й характер міжособистісних стосунків у родині. Як підкреслю А. С. Спиваковська діти часто виконують фіксовані ролі в дисгармонійних родинах, де спілкування між членами є стереотипним і шаблонним, а міжособистісні зв'язки залишаються негнучкими та закостенілими роками. Під роллю розуміється типовий набір очікувань, емоцій, поведінкових реакцій та оцінок дорослих щодо дитини в конкретній родинній системі.

Найпоширенішими вважаються чотири ролі: «козел відпущення», «улюбленець» (або «мазунчик»), «примиритель» і «дитя, що залишилось дитиною» - «бебі». У першому випадку дитина стає мішенню для виливу негативних емоцій і невдоволення, які накопичуються у батьків. Роль «улюбленця» означає, що дитина компенсує брак емоційної близькості між подружжям, стаючи об'єктом надмірної любові та опіки. У ситуації, коли між чоловіком і жінкою панує сильна емоційна прив'язаність, дитина залишається на периферії родинного життя в ролі «бебі» - фактично без прав та обмежена у самостійності. У ролі «примирителя» дитина змушена виступати в позиції дорослого: згладжувати подружні суперечності, врегульовувати конфлікти, фактично стаючи центральною фігурою в системі сімейних відносин.

Окрім зазначених, існує низка інших ролей: «дитина-обуза» або «тягар», «дитина-раб», яка змушена підкорятися волі дорослих беззаперечно, або «дитина-коханець» - у випадку, коли самотня мати формує надмірно тісний емоційний зв'язок із дитиною, очікуючи від неї заміни партнера. Також трапляється роль «дитини-зброї», коли дитину використовують як інструмент у подружніх конфліктах, або ж «дитини-заміщення чоловіка», коли на неї покладають обов'язки дорослого,

вимагають постійної присутності, турботи, довіри, контролюють її особисте життя та обмежують спілкування з однолітками [32, с.112-113].

Ці явища тісно пов’язані з типологією дисфункційних родин, яку формують емоційний, поведінковий та структурний аспекти родинної взаємодії. У межах синтетичного підходу виокремлюють кілька типів сімей. Емоційно віддалені сім’ї характеризуються відсутністю тепла та близькості, напружено-дисоційовані - конфліктами й домінуванням, псевдосолідарні - формальною турботою, симбіотичні - надмірною емоційною залежністю, а гіперпротективні - надмірною опікою чи непослідовністю [33, с.11].

У подібних обставинах стиль батьківського виховання набуває вирішального значення. Саме він визначає, наскільки дитина здатна до повноцінного психосоціального розвитку, успішної соціалізації та формування здорової особистості.

Дослідники поділяють стилі виховання на такі: диктат; гіперопіка; невтручання; співробітництво.

Диктат полягає у стримуванні та пригніченні одними членами (зазвичай дорослими) самоцінності інших членів. Висування вимог до дитини, виходячи з мети, цілей, норм та задач виховання повинні бути присутніми у вихователя. Але, якщо батьки застосовують наказову форму виховання та силу, дитина відповідає на таке відношення супротивом. Батьки отримують у зворотній зв'язок спалахи гніву, агресії, обману. Авторитарність, порушення кордонів особистості дитини, позбавлення права голосу призводять до серйозних психічних розладів.

Гіперопіка - це система в сім’ї, коли батьки своєю роботою забезпечують усі потреби, а головне, забаганки дитини. Не використовують здорову критичність. Вирішують усі проблеми дитини, турботи та обов’язки переймаючи на себе. Батьки інвалідизують особистість дитини та блокують процес підготовки до життя у соціумі. Як наслідок впровадження такого стилю виховання виникають психічні порушення.

Невтручання. При цьому стилі виховання передбачається, що два світи

- дорослих і дітей - співіснують поруч, не порушуючи кордонів один одного у відносинах. Частіше за все причина вибору даного стилю є пасивність батьків, небажання поглиблюватись у життя дитини. В результаті таких стосунків дитина стає занадто самостійною і в деяких випадках не може адекватно оцінювати свої можливості відносно ситуації.

Співробітництво передбачає опосередкованість особистісних стосунків у родині. Така родина стає групою високого рівня розвитку - колективом. В такій родині дитина розвивається, відкидаються ризики психічних порушень [34, с.412-413].

Ці стилі виховання мають не лише емоційно-поведінкові наслідки, а й впливають на когнітивно-соціальні характеристики дитини. Так, М.В. Картавенко, Л.Д. Деміна та Н.А. Лужбіна підкреслюють, що стилі виховання також впливають на соціальний інтелект дітей, який є вищим у багатодітних сім'ях із середнім матеріальним забезпеченням [35, с.76].

Отже, виховна стратегія батьків, емоційна атмосфера в родині та моделі взаємодії створюють ґрунт для формування дитячої особистості. Саме тому актуальним залишається зауваження А. С. Макаренко, звертаючись до батьків із настановою: «Ваша особиста поведінка - це найважливіше. Не уявляйте, що ви впливаєте на дитину лише в ті моменти, коли навчаєте її, розмовляєте з нею або даєте вказівки. Виховання відбувається постійно, кожної миті вашого життя, навіть тоді, коли ви відсутні вдома. Як ви виглядаєте, як спілкуєтесь з іншими людьми, що говорите про них, як ви виражаєте радість чи смуток, як поводитесь з друзями чи недоброзичливцями, як смієтесь, читаєте новини - усе це має глибокий вплив на дитину. Вона помічає навіть найменші зміни у вашому голосі, відчуває невловимі нюанси ваших думок і переживань, навіть якщо ви цього не усвідомлюєте. І якщо в сім'ї панує грубість, пияцтво, хвастощі, або, що ще гірше, коли принижують матір, то можна вже не перейматися питанням виховання - воно вже здійснюється, але вкрай негативно. У такому випадку жодні найкращі поради чи методики не матимуть сили» [36, с.72].

РОЗДІЛ 2. ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОДИННОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА САМООЦІНКУ ДИТИНИ

2.1. Мета, завдання, методи та вибірка дослідження

У сучасних умовах тривалих соціальних змін, викликаних війною, внутрішнім переміщенням населення, погіршенням економічної ситуації, зростанням психологічної нестабільності в суспільстві, особливого значення набуває функціонування родини як базового соціального інституту. Саме сім’я виступає першоджерелом емоційної безпеки, соціальної підтримки та психологічного балансу для дитини, особливо в періоди глибокої турбулентності, коли зовнішній світ не може гарантувати відчуття стабільності. Водночас сім’я не лише є осередком соціалізації, але й чинником, що формує базову самооцінку дитини - уявлення про власну цінність, значущість, здатність до досягнень та право на емоційне благополуччя.

Рівень родинної згуртованості, тобто міцність емоційних зв’язків, здатність членів родини до співпереживання, взаємопідтримки, спільного вирішення проблем і створення безпечного психологічного простору, має прямий вплив на становлення самооцінки дитини.

В умовах воєнного стану в Україні значна кількість дітей зіштовхується із деструктивними змінами у своїх родинах - це і втрата близьких, і розлучення, і тривала розлука з одним із батьків через мобілізацію, і вимушене переміщення, що може супроводжуватися дезорганізацією побуту та емоційної взаємодії. У таких обставинах родинна згуртованість або, навпаки, її дефіцит стають ключовими чинниками впливу на психоемоційне функціонування дитини. Від того, наскільки ефективно родина зберігає свою єдність, здатна забезпечити дитині емоційну опору та прийняття, залежить не лише психологічне здоров’я дитини, а й фундамент

для її майбутніх міжособистісних стосунків, навчальної мотивації, соціального самоствердження.

Особливо важливим у цьому контексті є дослідження зв'язку між згуртованістю родини та самооцінкою дитини, оскільки саме самооцінка є чутливим показником якості внутрішньосімейних взаємодій. Вона не тільки відображає ставлення дитини до самої себе, але й є проєкцією того, як її сприймають у найближчому оточенні - у першу чергу в родині. Залежно від стилю батьківського виховання, характеру комунікації, ступеня залучення батьків у життя дитини, самооцінка може формуватися як адекватна і стійка, або ж навпаки - амбівалентна, занижена чи завищена, що в подальшому впливає на поведінкові реакції та особистісний розвиток.

Таким чином, вивчення родинної згуртованості та її ролі у формуванні самооцінки дітей постає як не лише актуальна, але й суспільно значуща наукова проблема. Поглиблення розуміння цього взаємозв'язку дозволяє не лише ідентифікувати ризикові групи, але й створити умови для ранньої психопрофілактики порушень самооцінки, попередження дезадаптації та розвитку ресурсного сімейного середовища.

У цьому дослідженні ми прагнули емпірично проаналізувати, яким чином різні рівні родинної згуртованості впливають на структурні компоненти самооцінки дитини, включно з когнітивною, емоційною та поведінковою складовими. Це дозволяє розглядати результати не лише в контексті констатації фактів, а й з позиції розробки практичних психологічних інтервенцій для підтримки дітей у кризових умовах.

Мета дослідження полягала у виявленні особливостей впливу рівня родинної згуртованості на самооцінку дитини в різних соціальних і сімейних контекстах.

Завдання дослідження включали:

Підбір валідних психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити рівень родинної згуртованості та структуру самооцінки дитини.

Проведення емпіричного дослідження серед дітей молодшого та підліткового віку, які проживають у родинах з різним рівнем функціональної цілісності та емоційної взаємодії.

Порівняльний аналіз між підгрупами респондентів для виявлення закономірностей впливу родинної згуртованості на самооцінку.

Формулювання практичних рекомендацій щодо розвитку сімейного середовища як чинника психологічної підтримки дитини.

Об'єктом дослідження виступали діти, які виховуються в родинах з різним рівнем згуртованості та підтримки.

Предмет дослідження - взаємозв'язок між рівнем родинної згуртованості та характеристиками самооцінки дитини (адекватність, емоційна стабільність, рівень самосприйняття, схильність до самозвинувачення або завищених очікувань).

Для дослідження було сформовано вибірку, яка охоплює 60 дітей віком від 10 до 14 років. До неї увійшли представники шести категорій, що розрізняються за соціально-психологічними особливостями родинного середовища. Кожна група включала по 10 респондентів, що забезпечує порівнюваність результатів і дає змогу провести міжгруповий аналіз.

№	Група респондентів	Кількість
1	Діти військовослужбовців	10 осіб
2	Діти працівників поліції	10 осіб
3	Діти з багатодітних родин	10 осіб
4	Єдина дитина в родині	10 осіб
5	Діти, яких виховує лише мати	10 осіб

6	Контрольна група — діти з повних родин без виражених дисфункцій	10 осіб

Першу групу склали діти військовослужбовців, які часто стикаються з емоційною нестабільністю в родині через тривалі відрядження одного з батьків, високий рівень тривожності, відсутність повноцінного щоденного контакту. У таких умовах порушується регулярність емоційного обміну, змінюється структура прив'язаності, що може призводити до формування амбівалентної або заниженої самооцінки.

Другу групу становили діти працівників поліції. У цій категорії також спостерігається підвищений рівень стресу в сім'ї через характер професії батьків, схильність до авторитарних стилів виховання, обмеженість емоційної експресії, що може впливати на психологічний клімат у родині та внутрішній образ дитини.

Третю групу склали діти з багатодітних родин. У таких сім'ях спостерігається багаторівнева структура взаємодій між дітьми, конкуренція за батьківську увагу, що може впливати як позитивно (за умови згуртованості), так і негативно (при дефіциті індивідуальної підтримки). Важливими є почуття включеності або виключення, рольова фіксація, рівень визнання досягнень дитини серед інших членів родини.

Четверта група - це діти, які є єдиною дитиною в родині. Вони часто отримують підвищену увагу та опіку, що може формувати як здорову самооцінку, так і схильність до перфекціонізму, страх помилок, залежність від зовнішньої оцінки. Відсутність братів/сестер іноді ускладнює розвиток навичок конкуренції, співпраці, вирішення конфліктів.

П'ята група представлена дітьми, яких виховує лише мати. Монобатьківські родини часто характеризуються високим рівнем емоційної напруги, подвійним навантаженням на матір, а отже - меншим часом і ресурсами для повноцінного спілкування з дитиною. Водночас діти можуть брати на себе дорослі ролі, що впливає на формування самооцінки через

гіпервідповідальність або надмірну емоційну залежність.

Шоста група - контрольна. До неї увійшли діти з повних сімей, у яких наявні стабільні емоційні зв'язки, ефективна комунікація, підтримка та прийняття. Ця група була необхідна для формування нормативної бази даних, на тлі якої можна виявляти відхилення в інших категоріях.

Такий структурований підхід до формування вибірки дозволяє всебічно дослідити, як особливості сімейного оточення, згуртованість та функціонування родини позначаються на самооцінці дитини - одному з ключових індикаторів її психологічного благополуччя. Отримані результати слугуватимуть основою для подальшої інтерпретації типових моделей формування самооцінки та розробки рекомендацій щодо психопрофілактичної й консультативної роботи з дітьми й родинами.

Дослідження здійснювалося поетапно, із дотриманням послідовності взаємопов'язаних етапів. На першому, підготовчому, етапі було окреслено теоретичні засади, уточнено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також сформульовано робочі гіпотези.

У цьому дослідженні, спрямованому на вивчення впливу родинного клімату на самооцінку, особисту та ситуативну тривожність дітей з різним родинним бекґраундом (зокрема дітей військових, поліцейських, з багатодітних родин, єдиних дітей у сім'ї, дітей, які виховуються лише матір'ю, а також дітей із повних родин), було обґрунтовано вибір комплексу психодіагностичних методик, кожна з яких виконує чітку дослідницьку функцію, доповнюючи інші та дозволяючи отримати багатогранну, науково вивірену картину психоемоційного стану дитини.

Зокрема, тест-опитувальник С. В. Ковальова [37, с. 43] щодо самооцінки дозволяє виявити, як дитина сприймає себе загалом та в окремих сферах - емоційній, поведінковій, соціальній. Це особливо важливо для аналізу внутрішнього образу «Я» у дітей, які зростають у різних соціально-психологічних умовах. Наприклад, дитина з багатодітної родини може мати обмежену увагу з боку батьків, що позначається на її емоційній самооцінці,

тоді як єдина дитина - навпаки - може переживати тиск завищених очікувань. Самооцінка дітей військовослужбовців або поліцейських нерідко формується під впливом жорстких дисциплінарних рамок та підвищеної тривожності у сім'ї, зумовленої небезпекою професії батьків. Для дитини, яка виховується лише матір'ю, також актуально дослідження рівня соціальної самооцінки - як вона сприймає свою «відмінність» від однолітків.

Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» FACES-3 [38, с. 102] виступає ключовим інструментом для вивчення особливостей функціонування родинної системи. З його допомогою можна встановити рівень емоційної згуртованості та адаптивності у родині, що безпосередньо впливає на емоційний комфорт дитини. Наприклад, у військових і поліцейських родинах часті відрядження або зміни місця проживання можуть порушувати стабільність і викликати порушення адаптивних механізмів. У багатодітних родинах спостерігається підвищене навантаження на батьків і, відповідно, зменшення емоційної підтримки кожній дитині окремо. Аналіз типу функціонування родини - збалансованого чи розбалансованого - дає змогу передбачити потенційні психосоматичні ризики або навпаки - виявити ресурси родинної підтримки, що зміцнюють емоційну стабільність дитини.

Методика незакінчених речень Сакса-Леві [39, с. 126] дозволяє вийти на глибинні особистісні переживання, які не завжди усвідомлюються дитиною або можуть бути приховані за фасадом адаптивної поведінки. Це особливо цінно при дослідженні дітей із сімей, де існує латентна напруга, відсутність відкритого вираження емоцій або емоційна ізоляція. В умовах військової чи поліцейської родини дитина може намагатися приховати страхи та тривоги, щоби «не турбувати» дорослих. У дітей, які виховуються лише матір'ю, ця методика також дозволяє виявити уявлення про батька, потребу в чоловічій фігурі, внутрішні конфлікти та страхи, пов'язані з відсутністю повної сімейної структури.

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) [40, с. 62] забезпечує чітке

розмежування між ситуативною та особистісною тривожністю. Це дає змогу виявити, наскільки тривожні реакції дитини обумовлені конкретними подіями (наприклад, конфліктами в родині, зміною школи, втратою батька через ротацію чи службу), а наскільки - є стійкою особистісною характеристикою, сформованою в результаті хронічної емоційної нестабільності в родинному середовищі. Результати цього інструмента особливо інформативні для аналізу загального психологічного благополуччя, а також можливих психосоматичних проявів, які часто супроводжують підвищену тривожність.

Таким чином, обраний комплекс методик дозволяє не лише зафіксувати зовнішні поведінкові прояви чи рівень адаптації дитини, а й проникнути в глибини її емоційного світу, виявити вплив родинного клімату на формування базових особистісних структур - таких як самооцінка, здатність до подолання тривожності. Це, у свою чергу, створює наукову основу для побудови ефективних програм психологічної підтримки дітей у різних типах сімей та сприяє підвищенню загального рівня родинного благополуччя як запоруки психічного здоров’я наступного покоління.

2.2. Результати та інтерпретація емпіричного дослідження родинної згуртованості та її впливу на самооцінку дитини

У цьому розділі представлено результати проведеного дослідження, які є основою для подальшого аналізу та формулювання висновків. Для забезпечення зрозумілості та підвищення якості подачі матеріалу, отримані дані систематизовано та оформлено у вигляді таблиць і діаграм. Такий підхід дозволяє наочно відобразити основні тенденції, порівняння та взаємозв’язки між досліджуваними показниками, що сприяє глибшому розумінню отриманих результатів. Представлення інформації у структурованому вигляді також полегшує її подальший аналіз та інтерпретацію, забезпечуючи логічність і послідовність викладу.

Таблиця 2.1 Тест-опитувальник для визначення самооцінки С. В. Ковальова

№	Група	Середній бал (із 128)	Рівень самооцінки
1	Діти військовослужбовців	50,4	Низький
2	Діти працівників поліції	45,2	Середній / Низький
3	Діти з монобатьківських родин	45,0	Середній / Низький
4	Діти з багатодітних родин	40,0	Середній
5	Єдина дитина в родині	32,6	Середній
6	Контрольна група (повна сім'я)	23,1	Високий



Діаграма 2.1. Рівень самооцінки за методикою С. В. Ковальова

За результати психодіагностичного дослідження рівня самооцінки за методикою С. В. Ковальова найнижчі середні показники самооцінки виявлено у групі дітей військовослужбовців (середній бал – 50,4), що вказує на виражений низький рівень самооцінки. Це може бути зумовлено частими відрядженнями одного з батьків, порушенням стабільності емоційного контакту в сім'ї, хронічною тривожністю та формуванням нестійкої прив'язаності. У таких умовах дитина часто не отримує необхідного зворотного зв'язку, який формує впевненість у собі, що сприяє появі тривожних очікувань, сором'язливості та гіперчутливості до оцінок з боку оточення.

Схожі тенденції спостерігаються і в групі дітей працівників поліції (середній бал - 45,2), де самооцінка переважно коливається між середнім і низьким рівнем. Такий результат можна пояснити специфікою сімейного виховання в родинах з поліцейськими батьками, для яких характерна емоційна стриманість, схильність до директивного стилю взаємодії, підвищені вимоги до дисципліни. Це може призводити до формування внутрішньої напруги в дитини, нестачі відкритої підтримки, сумнівів у власній цінності.

У дітей з багатодітних родин (середній бал - 40,0) виявлено середній рівень самооцінки, що свідчить про дещо суперечливий вплив умов виховання в таких сім'ях. З одного боку, присутність братів і сестер сприяє соціалізації, розвитку навичок взаємодії та відповідальності. З іншого боку, конкуренція за увагу батьків, обмежені ресурси, недостатня індивідуальна підтримка можуть викликати емоційну фрустрацію, відчуття невизнаності або другорядності. Рівень самооцінки у таких дітей значною мірою залежить від того, наскільки функціональною і згуртованою є родина.

Єдині діти в родині продемонстрували стійкий середній рівень самооцінки (середній бал - 32,6). Вони зазвичай отримують підвищену увагу, турботу та контроль з боку батьків, що з одного боку, сприяє впевненості у собі, а з іншого - може формувати залежність від зовнішньої оцінки, страх помилок, уникнення ситуацій невизначеності. Перфекціонізм, властивий багатьом дітям із цієї категорії, нерідко призводить до самокритичності, навіть за наявності успішного досвіду.

Діти з монобатьківських родин (середній бал - 45,0) продемонстрували пограничний рівень між середньою і низькою самооцінкою, що вказує на потенційні труднощі в емоційному самосприйнятті. Часто матері в таких сім'ях мають підвищене навантаження, обмежені ресурси для повноцінного контакту, що може викликати у дітей почуття покинутості або гіпервідповідальності. У деяких випадках дитина бере на себе дорослі ролі, що формує нестійке відчуття «я» та підвищену вразливість до зовнішніх

обставин.

Найбільш сприятливі показники виявлені у контрольній групі дітей із повних, стабільних сімей (середній бал - 23,1), що відповідає високому рівню самооцінки. Це свідчить про наявність у цих дітей позитивного самосприйняття, здатності тверезо оцінювати свої сили, емоційної стабільності. Діти цієї групи демонструють відкритість, адаптивність, впевненість, а також стійкість до впливу зовнішньої критики. Такий результат підтверджує важливість емоційної підтримки з боку обох батьків, гармонійного стилю виховання, атмосфери довіри та прийняття в родині.

Таблиця 2.2 Узагальнені результати FACES-3

Група	**Середній бал згуртованості**	**Рівень згуртованості**	**Середній бал адаптації**	**Рівень адаптації**
1. Діти військовослужбовців	32,5	Розділений/низький	18,7	Ригідний/низький
2. Діти працівників поліції	35,0	Розділений	20,5	Структурований
3. Діти з багатодітних родин	38,2	Зв’язаний/ помірний	22,3	Структурований
4. Єдині діти в родині	40,1	Зв’язаний	23,0	Гнучкий
5. Діти з монобатьків. сімей	31,8	Розділений/ низький	19,2	Ригідний/низький
6. Контрольна група (повна сім’я)	42,0	Зв’язаний/ високий	24,5	Структурований/ гнучкий



Діаграма 2.2. Рівень сімейної сплоченості та адаптації у шести групах дітей з різними соціально-психологічними особливостями родинного середовища.

Дослідження, проведене за методикою FACES-3, дозволило оцінити рівні сімейної сплоченості та адаптації у шести групах дітей з різними соціально-психологічними особливостями родинного середовища. Отримані результати демонструють суттєві відмінності, що відображають вплив сімейної структури, стилю виховання та емоційного клімату на функціонування сімейних систем.

У групі дітей військовослужбовців виявлено найнижчі показники сплоченості та адаптації. Це свідчить про наявність емоційної дистанції між членами родини, ригідність у ролях і правилах, що є наслідком частих тривалих відсутностей батька, емоційної напруги та порушень у процесах спілкування. Така сімейна система має обмежену гнучкість у пристосуванні до зовнішніх стресорів, що може негативно впливати на емоційний розвиток і самопочуття дитини.

Діти працівників поліції демонструють помірний рівень сімейної сплоченості, але водночас зберігають стабільну, хоча й більш ригідну адаптацію. Авторитарний стиль виховання, характерний для багатьох сімей цієї категорії, створює структуру, у якій правила і ролі чітко визначені, але

відсутня достатня гнучкість, необхідна для ефективного подолання сімейних криз.

У багатодітних родинах спостерігається відносно високий рівень сплоченості та структурованої адаптації, що свідчить про можливість формування підтримуючої сімейної атмосфери попри потенційну конкуренцію між дітьми за увагу батьків і ресурси. Така сімейна система здатна утримувати баланс між емоційною близькістю і ролями, що динамічно змінюються залежно від потреб сім'ї.

Єдині діти в родинах мають високий рівень сплоченості і гнучку адаптацію, що вказує на отримання підвищеної уваги і підтримки від батьків. Це сприяє формуванню стабільних і теплих сімейних взаємин, де діти можуть почуватися захищеними і підтриманими у різних життєвих ситуаціях.

Монобатьківські сім'ї характеризуються зниженими рівнями сплоченості та адаптації, що відображає емоційну напругу, обмеженість ресурсів та труднощі у розподілі сімейних ролей. Така ситуація часто призводить до ригідності сімейних правил і ролей, що ускладнює ефективну взаємодію та розвиток дітей.

Контрольна група дітей з повних сімей демонструє оптимальні показники сплоченості і адаптації, що є ознакою здорового функціонування сімейної системи. Збалансованість цих параметрів забезпечує емоційну підтримку, відкриту комунікацію і гнучкість, необхідні для успішного подолання життєвих викликів.

Таблиця 2.3 Методика незакінчених речень Сакса–Леві

Ключ/ Параметр	**Військовослужбовці (діти)**	**Поліцейські (діти)**	**Багатодітні родини (діти)**	**Єдині діти**	**Монобатьківські сім'ї (діти)**	**Контрольна група**

1. Ставлення до матері	Емоційна відчуженість, субклінічні конфлікти	Емоційна дистанція, суворе виховання	Позитивні, мінімальні конфлікти	Позитивне, іноді надмірна опіка	Висока емоційна залежність, перевантаженість матері	Емоційно теплі, збалансовані стосунки
2. Ставлення до батька	Часті конфлікти, тривога, емоційна відсутність	Субклінічні конфлікти, авторитарність	Нейтральне/позитивне, конкуренція за увагу	Позитивне, можливий тиск очікувань	Відсутність або мінімальний контакт	Позитивне, низький рівень конфліктів
3. Ставлення до родини	Відчуття роз'єднаності, нестабільність	Частковий дискомфорт, субклінічні конфлікти	Високий рівень підтримки	Відчуття безпеки, іноді надмірна опіка	Емоційне перевантаження і відповідальність	Гармонійні, стабільні стосунки
4. Ставлення до жінок/ чоловіків	Суперечності, страхи, нерозуміння ролей	Авторитарність, субклінічні конфлікти	Відкритість, позитивність	Позитивне, іноді залежне ставлення	Емоційна чутливість, субклінічні проблеми	Нормативні, позитивні уявлення
5. Ставлення до статевого життя	Висока тривога, уникання теми	Помірні конфлікти, консервативні установки	Відносно позитивне, нерозвинені уявлення	Позитивне, з побоюваннями	Табу, страхи, потребує корекції	Стабільне, збалансоване ставлення
6. Ставлення до товаришів і знайомих	Недовіра, замкнутість, страх відкидання	Помірна адаптація, субклінічні тривоги	Активна соціалізація, позитивні контакти	Іноді сором'язливість, позитивні взаємини	Соціальна ізоляція, тривоги	Збалансовані, позитивні стосунки
7. Ставлення до вищестоящих осіб	Страх покарання, підвищена тривожність	Авторитарність, субклінічні конфлікти	Відносно позитивне, моменти конфлікту	Прагнення до схвалення, впевненість	Недовіра, тривожність	Здорові, збалансовані стосунки
8. Ставлення	Контроль, надмірна відповідаль	Дисциплінованість, суворість	Ліберальне ставлення	Виважене, помірне	Труднощі у делегува	Адекватні, збалансовані уявлення

до підлеглих	ність			лідерство	нні, страх помилок	
9. Ставлення до товаришів по роботі	Ізоляція, уникання	Помірна адаптація	Співпраця	Позитивні взаємини	Ізоляція, тривоги	Збалансовані, конструктивні відносини
10. Страхи й побоювання	Високий рівень тривоги, страх відкидання	Помірний рівень страхів	Нижчий рівень страхів	Побоювання соціального відторгнення	Високий рівень тривоги	Контрольовані страхи
11. Свідомість провини	Часті почуття провини, внутрішні конфлікти	Помірні прояви	Мінімальні прояви	Помірні прояви	Високий рівень провини	Низький рівень провини
12. Ставлення до себе	Низька самооцінка, самокритичність	Помірна самооцінка, самоконтроль	Здорове самосприйняття	Висока самооцінка, перфекціонізм	Занижена самооцінка, нестабільність	Збалансована самооцінка
13. Ставлення до минулого	Негативні або суперечливі спогади	Нейтральні або субклінічні конфлікти	Переважно позитивні спогади	Нейтральні, іноді позитивні	Негативні, суперечливі	Позитивні, стабільні спогади
14. Ставлення до майбутнього	Тривога, невизначеність	Помірна тривога	Оптимізм або реалістичність	Оптимізм або реалістичність	Тривога, невизначеність	Оптимістичне, реалістичне ставлення
15. Цілі	Розпливчасті, недосяжні	Чіткі, але з бар’єрами	Чіткі, мотивація	Чіткі, висока мотивація	Недосяжні, емоційні бар’єри	Чіткі, реалістичні цілі

Результати показали суттєві відмінності у переживаннях і ставленнях між групами, що свідчить про важливість врахування соціального контексту при роботі з дитячим контингентом.

Діти з контрольної групи, які зростають у повних, благополучних

сім’ях, продемонстрували високу емоційну стабільність, адекватне ставлення до себе, батьків, однолітків та соціального оточення загалом. Вони реалістично оцінюють минуле та майбутнє, демонструють достатню мотивацію та сформовані життєві цілі. Їх відповіді за більшістю ключів мали адаптивний характер і свідчили про сформовану ідентичність та внутрішню впевненість.

Водночас діти військовослужбовців виявили високий рівень внутрішньої тривоги, розгубленості, конфліктного ставлення до батька або обох батьків. Їхні відповіді часто супроводжувалися емоційним напруженням, демонстрували дезадаптивні патерни сприйняття себе і майбутнього. Відзначалися страхи, почуття провини, емоційне відчуження, недовіра до авторитетів. Ці особливості, ймовірно, пов’язані з пережитим досвідом відсутності батька, невизначеністю, тривалим психоемоційним напруженням та інформаційною напругою, що супроводжує життя військової родини.

Діти працівників поліції продемонстрували схильність до дисципліни, підвищену потребу в контролі та самоорганізації, але при цьому виявили латентну емоційну напругу у стосунках із вищими особами та батьком. Частина відповідей демонструвала жорстке сприйняття соціальних ролей, стримане ставлення до себе та підлеглих. Хоча в цілому ці діти демонструють прийнятну адаптацію, водночас спостерігається високий рівень емоційної цензури й пригнічення проявів незадоволеності, що свідчить про схильність до «внутрішнього конфлікту».

Представники з багатодітних сімей здебільшого мали позитивне емоційне ставлення до батьків, однолітків та самих себе. Їхня соціальна адаптація є високою, що, ймовірно, пояснюється навичками постійної комунікації, взаємодопомоги та взаємного пристосування в умовах великої родини. Водночас у деяких випадках простежувалась потреба в індивідуальній увазі та підтвердженні власної унікальності, що зумовлено конкуренцією за емоційний контакт із батьками.

Єдині діти в сім'ї показали емоційну напруженість, тривожність у питаннях самореалізації, схильність до перфекціонізму та залежності від думки дорослих. Їм притаманні високі очікування щодо себе, емоційна залежність від матері та водночас - слабко сформована автономія. У багатьох відповідях спостерігалися внутрішні суперечності між потребою в любові та прагненням до незалежності. Часто простежується надмірний контроль за емоціями, самокритичність та страх помилки.

Найбільш емоційно вразливою виявилась група дітей із монобатьківських родин. Відповіді цієї категорії респондентів свідчать про почуття самотності, тривожність, емоційну дезадаптацію, порушення образу себе та відчуття небезпеки у майбутньому. Характерним є сильне емоційне злиття з одним із батьків (переважно з матір'ю), нестача підтримки з боку протилежної статі, дефіцит відчуття захищеності та відсутність зразків стабільного партнерського моделювання стосунків. У значній частині відповідей зафіксовано високі рівні провини, емоційної залежності та низької самооцінки.

Загалом результати дослідження вказують на наявність чіткої залежності між типом сім'ї та глибиною психоемоційних конфліктів у дітей. Методика Сакса-Леві виявилась інформативною для виявлення актуальних сфер емоційного дискомфорту, рівня внутрішньої напруги, домінуючих захисних механізмів та глибинних установок у дітей. Отримані результати можуть бути використані для цілеспрямованого психокорекційного втручання, адаптованого до специфіки кожної соціальної групи. Особливої уваги потребують діти з монобатьківських сімей та військових родин, де спостерігаються найвищі показники емоційного виснаження, тривожності та потреби в психологічній підтримці.

Таблиця 2.4 Шкала тривоги Спілбергера Ханіна (STAI)

Група	Середній бал Ситуативної тривожності	Рівень СТ	Середній бал особистої тривожності	Рівень ОТ
1. Діти військовослужбовців	40	Помірна–висока	48	Висока

2. Діти прац. поліції	36	Помірна	42	Помірна–висока
3. Діти з багатодітних родин	34	Помірна	38	Помірна
4. Єдині діти в родині	35	Помірна	44	Помірна–висока
5. Діти з монобатьківських сімей	42	Помірна–висока	50	Висока
6. Контрольна група (повна сім’я)	28	Низька–помірна	25	Низька



Результати дослідження за шкалою Спілбергера-Ханіна (STAI), проведеного серед шести груп дітей, демонструють значну варіативність рівнів ситуативної (СТ) та особистісної тривожності (ОТ), що відображають вплив сімейних і соціальних умов на психоемоційний стан дітей. Діти військовослужбовців і діти з монобатьківських сімей вирізняються найвищими показниками тривожності. У цих групах ситуативна тривожність коливається в межах помірно-високих значень (40-42 бали), що проявляється у суб’єктивних відчуттях напруження, занепокоєння та нервозності в стресових ситуаціях. Особистісна тривожність у цих дітей досягає високого рівня (48-50 балів), що вказує на стійку схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, що може призводити до формування амбівалентної чи заниженої самооцінки. Для дітей військовослужбовців це зумовлено емоційною нестабільністю через тривалі

відрядження батьків і порушення регулярного емоційного обміну, тоді як у дітей із монобатьківських сімей висока тривожність пов’язана з гіпервідповідальністю, емоційною залежністю від матері та обмеженими ресурсами для повноцінного спілкування. Такі високі показники тривожності підвищують ризик емоційних зривів і психосоматичних розладів, що вимагає особливої уваги в психологічній роботі.

Діти працівників поліції, діти з багатодітних родин та єдині діти в сім’ї демонструють помірні рівні тривожності: ситуативна тривожність становить 34-36 балів, а особистісна – 38-44 бали. У групі дітей працівників поліції тривожність обумовлена авторитарним стилем виховання, обмеженою емоційною експресією та високими очікуваннями батьків, що викликають напруження в ситуаціях оцінювання. У багатодітних сім’ях помірна тривожність пов’язана з конкуренцією за батьківську увагу та можливим почуттям виключення, що впливає на самосприйняття дітей. Єдині діти в сім’ї, попри підвищену увагу батьків, схильні до перфекціонізму та страху помилок, що формує залежність від зовнішньої оцінки та помірно-високу особистісну тривожність. Ці групи, хоча й менш уразливі порівняно з першими двома, потребують корекційних заходів для зниження впливу специфічних стресогенних факторів.

Контрольна група дітей із повних сімей із стабільними емоційними зв’язками, ефективною комунікацією та підтримуючим середовищем показує найнижчі рівні тривожності: ситуативна тривожність становить 28 балів, а особистісна - 25 балів. Це свідчить про їхню психологічну стійкість і здатність ефективно справлятися зі стресом завдяки сприятливому сімейному клімату. Низькі показники тривожності в цій групі є орієнтиром для порівняння з іншими групами та підкреслюють значення стабільних сімейних стосунків для психоемоційного благополуччя.

Отже, результати психодіагностичного дослідження за методиками С.В. Ковальова, FACES-3, Сакса-Леві та Спілбергера-Ханіна свідчать про значний вплив соціально-психологічних особливостей родинного

середовища на формування самооцінки, емоційного стану, сімейної сплоченості, адаптації та тривожності у дітей підліткового віку. Найнижчі показники самооцінки, високі рівні тривожності, емоційна напруга та дезадаптивні патерни спостерігаються у дітей військовослужбовців і монобатьківських сімей, що зумовлено нестабільністю емоційного контакту, відсутністю одного з батьків, гіпервідповідальністю та обмеженістю ресурсів. Діти працівників поліції та з багатодітних сімей демонструють середні рівні самооцінки й помірну тривожність, на які впливають авторитарний стиль виховання, конкуренція за увагу батьків і недостатня індивідуальна підтримка. Єдині діти в сім'ї мають стабільну самооцінку, але схильні до перфекціонізму та залежності від зовнішньої оцінки, що підвищує їхню тривожність. Найсприятливіші показники за всіма параметрами виявлено у дітей із повних, стабільних сімей, де гармонійний стиль виховання, емоційна підтримка та збалансована сімейна система сприяють високій самооцінці, психологічній стійкості та низькому рівню тривожності. Отримані дані підкреслюють необхідність диференційованого психокорекційного підходу, особливо для дітей із військових і монобатьківських сімей, для зниження емоційного дискомфорту та підтримки їхнього психоемоційного благополуччя.

Тест-опитувальник для визначення самооцінки (С. В. Ковальов)

Методика спрямована на діагностику рівня самооцінки особистості, її стабільності та емоційної значущості для людини. Тест дозволяє виявити ступінь задоволеності собою, рівень впевненості у власних силах, а також схильність до емоційних переживань, пов'язаних із оцінкою з боку оточення.

Опитувальник містить 32 твердження, до кожного з яких пропонуються п'ять варіантів відповідей, що оцінюються у балах від 0 до 4. Відповіді респондента фіксуються у паперовому або електронному бланку. Час виконання методики складає приблизно 15-20 хвилин. Можливе як індивідуальне, так і групове тестування.

Респонденту пропонується ознайомитись із твердженнями та визначити ступінь згоди з кожним з них за п’ятибальною шкалою, обираючи відповідь від «ніколи» до «дуже часто». Відповіді оцінюються числовими значеннями від 0 до 4 балів відповідно. Тест передбачає вільний вибір відповіді без обмеження часу на обмірковування.

Інструкція. Перед Вами список із 32 тверджень, які описують різні аспекти самооцінки та ставлення до себе. Для кожного твердження виберіть той варіант відповіді, який найбільш точно описує Вас. Оцінюйте кожне судження за шкалою: 4 - дуже часто; 3 - часто; 2 - іноді; 1 - рідко; 0 - ніколи. Намагайтесь відповідати чесно, орієнтуючись на свої реальні почуття та поведінку.

Обробка результатів. Після завершення тесту підраховується сумарна кількість балів за всі 32 твердження. Отримана сума є інтегральним показником рівня самооцінки респондента.

Таблиця 2.5 Інтерпретаціяр езультатів дослідження

Кількість балів	Рівень самооцінки	Характеристика
0–25	Високий	Особа демонструє впевненість у собі, конструктивно реагує на зауваження, адекватно оцінює власні дії та не схильна до самознецінення. Зазвичай має гармонійні стосунки з оточенням.
26–45	Середній	Самооцінка помірна, але нестійка. Можливі епізоди внутрішньої невпевненості, сором’язливості, коливань у самооцінюванні своїх можливостей. Людина здатна сумніватися у собі навіть за відсутності об'єктивних підстав.
46–128	Низький	Людина схильна до заниження власної значущості, болісно реагує на критику, прагне пристосовуватись до думки інших, часто переживає почуття незручності та сором’язливості. Ймовірна наявність внутрішніх конфліктів і підвищеної тривожності.

Додатковий аналіз. Особливу увагу варто звернути на питання, які отримали найвищі бали (3-4), оскільки вони відображають ті аспекти самооцінки, які є найбільш емоційно значущими для респондента. Аналізуючи такі відповіді, можна виявити «чутливі зони» особистості, що потребують уваги в процесі психологічного супроводу.

Методика є інформативною для початкового скринінгу рівня самооцінки, зокрема у підлітків і дорослих. Результати тесту можуть бути використані у психоконсультуванні, корекційних програмах, тренінгах особистісного зростання, а також для діагностики емоційної стійкості та соціальної адаптації. Особливо цінною є методика для виявлення осіб з прихованими комплексами неповноцінності, які компенсуються зовнішньо демонстративною поведінкою.

Важливо враховувати культурний та соціальний контекст, у якому формувалась самооцінка особи, оскільки це може впливати на інтерпретацію результатів.

Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3, Д. Х. Олсон)

Методика призначена для оцінки структури сімейної системи через два ключові параметри: рівень згуртованості (емоційна близькість членів родини) та адаптації (гнучкість сім'ї до змін та стресових ситуацій). Тест дозволяє виявити ступінь задоволеності респондента реальним функціонуванням сім'ї у порівнянні з ідеальною моделлю, а також проаналізувати динаміку сімейної взаємодії.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які оцінюються респондентом двічі - щодо реального та ідеального уявлення про сім'ю - за п'ятибальною шкалою (1 - майже ніколи, 5 - майже завжди). Для обробки результатів потрібна оціночна схема, яка дозволяє визначити показники згуртованості та адаптації. Час проведення тесту - 15–20 хвилин. Методика підходить як для індивідуального, так і для групового обстеження.

Респонденту пропонується послідовно оцінити кожне з 20 тверджень, двічі виставляючи оцінку: спочатку щодо того, як це твердження відповідає реальному стану його сім'ї, а потім - щодо бажаного, ідеального стану. Оцінювання проводиться самостійно, у комфортному темпі, з акцентом на інтуїтивне сприйняття сімейної атмосфери.

Інструкція. Перед Вами наведено 20 тверджень, які описують різні аспекти життя сім'ї. Для кожного з них необхідно двічі виставити оцінку від 1 до 5 балів. Спочатку оцініть, наскільки це відповідає реальному стану Вашої сім'ї (Варіант А), а потім - якою Ви хотіли б бачити свою ідеальну сім'ю (Варіант Б). Не намагайтесь давати соціально бажані відповіді - важливо, щоб Ви відобразили власне сприйняття.

Обробка результатів. Результати аналізуються у два етапи:

1. Визначення типу структури сім'ї. Підраховуються окремо суми балів за непарними твердженнями (шкала згуртованості) та парними (шкала адаптації). Одержані показники співвідносяться з нормативними діапазонами, що дозволяє класифікувати сім'ю за типом:

- Згуртованість: Роз'єднаний, Розділений, Зв'язаний, Зчеплений.
- Адаптація: Ригідний, Структурований, Гнучкий, Хаотичний.

Для визначення типу сімейної системи необхідно зіставити сумарні оцінки з діапазонами, стандартизованими на вибірках (подружні пари, сім'ї з підлітками).

2. Визначення рівня задоволеності сімейним життям. Розраховується різниця між реальними та ідеальними оцінками за кожною шкалою. Чим більшою є ця різниця, тим нижчим вважається рівень задоволеності респондента своєю сімейною системою. Підсумкова оцінка незадоволеності визначається як сума абсолютних різниць по шкалах згуртованості та адаптації.

Таблиця 2.6 Інтерпретація результатів рівнів згуртованості та адаптації, а також ступеня розбіжності між реальним та ідеальним образом сім'ї:

Тип сімейної згуртованості	**Характеристика**
Роз'єднаний	Відсутність емоційної близькості, автономія, відчуженість.
Розділений	Помірна емоційна дистанція, збереження індивідуальності за підтримки базового зв'язку.
Зв'язаний	Відносна емоційна єдність, підтримка взаємодопомоги при збереженні особистих кордонів.
Зчеплений	Надмірна емоційна залежність, відсутність автономії, симбіоз.
Тип сімейної адаптації	**Характеристика**

Ригідний	Жорсткість структури, негнучкість, ієрархія, важке пристосування до змін.
Структурований	Чітка організація ролей, здатність до адаптації без втрати стабільності.
Гнучкий	Високий рівень адаптивності, динамічний розподіл ролей, здатність до змін.
Хаотичний	Відсутність чіткої структури, дезорганізація, невизначеність ролей.

Згідно з моделлю D. H. Olson, збалансованими є рівні «Розділений» та «Зв'язаний» для згуртованості і «Структурований» та «Гнучкий» для адаптації. Відхилення у бік екстремальних рівнів розглядається як ризик дезадаптації сімейної системи.

Опитувальник FACES-3 дозволяє комплексно оцінити функціонування сімейної системи та виявити ключові зони дисгармонії. Його результати можуть бути використані у психоконсультуванні, сімейній психотерапії, соціальній роботі та підборі стратегій для покращення комунікації та взаємодії у родині. Особливо цінною є методика при роботі з підлітками та молодими сім'ями у контексті профілактики сімейних криз.

Примітка. Методика рекомендована для використання з підліткового віку (від 15 років) як індивідуально, так і в рамках сімейної діагностики. Важливо враховувати культурний контекст сім'ї при аналізі результатів, оскільки типові моделі сімейної поведінки можуть значно відрізнятися залежно від соціальних норм.

Методика незакінчених речень Сакса-Леві призначена для виявлення актуальних потреб, установок, емоційних конфліктів та особистісних особливостей респондента через аналіз його реакцій на незакінчені речення. Тест дозволяє отримати уявлення про внутрішні переживання, ставлення до себе, родини, оточення, майбутнього, а також про приховані конфлікти та проблеми адаптації.

Бланк, що містить 60 незакінчених речень, які потребують довільного завершення. Відповіді фіксуються письмово. Для обробки результатів використовується оціночна система, яка передбачає якісний аналіз змісту

відповідей, час реакції (латентний період) та емоційну виразність. Орієнтовна тривалість тестування – 30-40 хвилин.

Респонденту пропонується послідовно завершити 60 незакінчених речень першою фразою, яка спадає на думку. У разі утруднення він має право повернутися до пропущених речень пізніше. Важливо дотримуватись темпу, не замислюючись над відповідями занадто довго. Дослідження проводиться індивідуально у спокійній обстановці.

Інструкція. Перед Вами наведено перелік незакінчених речень. Завдання - якомога швидше завершити кожне речення, дописавши перше, що спаде Вам на думку. Якщо на якийсь пункт важко відповісти одразу, обведіть його номер та поверніться до нього пізніше. Намагайтесь бути відвертими та не оцінювати свої відповіді з позиції їхньої правильності чи соціальної прийнятності. Всі відповіді є конфіденційними та використовуються лише з діагностичною метою.

Обробка результатів. Аналіз відповідей проводиться за змістом, часовим показником реакції (латентним періодом) та емоційною виразністю. Всі відповіді групуються за тематичними блоками відповідно до ключа:

- Ставлення до матері: № 15, 31, 47.
- Ставлення до батька: № 1, 18, 46.
- Ставлення до родини: № 12, 27, 57.
- Ставлення до жінок (чоловіків): № 10, 25, 55.
- Ставлення до статевого життя: № 11, 26, 40.
- Ставлення до товаришів і знайомих: № 9, 22, 41, 56.
- Ставлення до вищестоящих осіб: № 6, 21, 36.
- Ставлення до підлеглих: № 5, 19, 48.
- Ставлення до товаришів по роботі: № 13, 28, 43.
- Страхи й побоювання: № 7, 8, 32, 52.
- Свідомість провини: № 14, 30, 45, 60.
- Ставлення до себе: № 2, 17, 37, 50.

- Ставлення до минулого: № 4, 39, 42, 54.
- Ставлення до майбутнього: № 3, 20, 35, 53.
- Цілі: № 16, 29, 33, 49.

Кожна відповідь оцінюється за трьох бальною шкалою:

- 0 балів - адаптацію не порушено, конфлікт відсутній.
- 1 бал - конфлікт проявляється на субклінічному рівні, респондент усвідомлює проблему і бачить можливі шляхи її розв'язання.
- 2 бали - конфлікт носить виражений характер, адаптація порушена, необхідна психокорекційна робота.

Крім змістового аналізу, звертається увага на латентний період (затримки в відповіді), які вказують на емоційну значущість теми, а також на міміко-вегетативні реакції досліджуваного під час виконання завдання. Відповіді, що супроводжуються паузами, емоційною напругою або уникненням теми, мають діагностичну цінність навіть при формальній завершеності речення.

Інтерпретація результатів базується на комплексному аналізі змістових блоків відповідей. Визначається ступінь задоволеності респондента своїми міжособистісними відносинами, рівень внутрішньої тривожності, наявність незавершених конфліктів, почуття провини, ставлення до себе, минулого та майбутнього. Висока кількість відповідей із 2 балами свідчить про актуальні проблеми адаптації та потребу у психотерапевтичному втручанні. Низький рівень конфліктності або субклінічні прояви (1 бал) можуть бути предметом психологічного консультування. Методика дозволяє виявити латентні особистісні конфлікти, які не завжди усвідомлюються досліджуваним.

Клінічне значення. Методика є чутливим інструментом для діагностики прихованих емоційних конфліктів, особистісної тривожності, самооцінки та міжособистісних проблем. Вона ефективна для глибокого інтерв'ювання, визначення терапевтичних цілей, розробки індивідуальних психокорекційних програм. Рекомендується для використання у клінічній

психодіагностиці, психотерапії, а також у консультуванні підлітків та молоді.

Важливо враховувати емоційний стан досліджуваного під час проведення тестування, оскільки методика активізує особистісно значущі теми, що може супроводжуватись підвищеною тривожністю.

Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI). Методика спрямована на визначення рівня тривожності як ситуативного стану (реактивна тривожність) та як стійкої особистісної характеристики (тривожність як риса). Тест дозволяє диференційовано оцінити, чи є підвищена тривога реакцією на поточну ситуацію, чи це властивість особистості, яка визначає загальний стиль емоційного реагування.

Два опитувальні бланки: шкала реактивної тривожності (20 тверджень) та шкала особистісної тривожності (20 тверджень). Відповіді фіксуються за 4-бальною шкалою від 1 («ні, це не так») до 4 («цілком вірно»).

Підрахунок результатів здійснюється за спеціальними формулами для кожної з підшкал.

Тестування проводиться індивідуально у спокійній обстановці. Респондент послідовно заповнює два бланки. Спочатку оцінюється його емоційний стан на даний момент (реактивна тривожність), а потім - загальна схильність до тривожних реакцій (особистісна тривожність). Відповіді мають бути максимально спонтанними, без тривалого обмірковування.

Інструкція. На кожному бланку наведено твердження, які характеризують самопочуття або поведінкові риси. Вам слід уважно прочитати кожне твердження і, не замислюючись над правильністю відповіді, обрати варіант, що найбільш відповідає Вашому стану:

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть, так
- 3 - вірно
- 4 - цілком вірно

Перший бланк стосується Вашого самопочуття зараз, другий - того, як Ви почуваєте себе зазвичай.

Обробка результатів. Рівні реактивної (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) розраховуються окремо за формулами:

- РТ = Σ1 – Σ2 + 50, де:
  - Σ1 - сума балів за пункти 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 (твердження, що відображають тривожність);
  - Σ2 - сума балів за пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 (твердження з «негативним» ключем, тобто низька тривожність).
- ОТ = Σ1 – Σ2 + 35, де:
  - Σ1 - сума балів за пункти 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
  - Σ2 - сума балів за пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів. Результати аналізуються за шкалою:

- 0-30 балів - низький рівень тривожності;
- 31-45 балів - помірний рівень тривожності;
- понад 45 балів - високий рівень тривожності.

Для реактивної тривожності (РТ) значення понад 46 балів свідчить про високий рівень ситуативної тривоги, що є показником емоційної напруги, викликаної актуальною ситуацією. Висока реактивна тривожність часто є маркером психоемоційного виснаження або невротичного конфлікту. Особистісна тривожність (ОТ), яка перевищує 45 балів, свідчить про стійку схильність індивіда до тривожних реакцій у повсякденному житті.

Низькі показники (<12 балів) можуть вказувати на емоційну гіпореактивність, стан апатії чи депресії, але в окремих випадках є наслідком витіснення тривоги у відповідях. Слід враховувати можливу тенденцію респондента до соціально бажаних відповідей, особливо при аномально низьких результатах.

Методика є високонадійним діагностичним інструментом для оцінки тривожності у клінічній практиці, психотерапії, спортивній психології,

профвідборі. Диференційований підхід до вимірювання тривожності дозволяє точніше планувати психотерапевтичне втручання: у випадку високої реактивної тривожності акцент робиться на методах стрес-менеджменту, тоді як при високій особистісній тривожності - на тривалій роботі з когнітивними установками особистості.

Важливо дотримуватись чіткої інструкції та забезпечити сприятливі умови для проведення тесту, оскільки ситуативна тривожність є динамічним показником і може змінюватися під впливом зовнішніх факторів.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ДІТЕЙ З РІЗНИХ ТИПІВ РОДИН

3.1. Розробка та впровадження тренінгу для зниження тривожності та формування позитивної самооцінки в дітей з різних типів родин

Сучасні діти зростають у реальності, що щодня кидає нові виклики їхній емоційній рівновазі, самооцінці та здатності адаптуватися. У післявоєнній Україні ця реальність буде ускладнюватись не лише соціально-економічною нестабільністю, а й глибокими трансформаціями у родинних структурах, відчуттям втрати безпеки, надмірною тривожністю серед дорослого оточення. Усе це неминуче відображається на психологічному самопочутті дитини: зростає рівень тривожності, з’являються проблеми з емоційною регуляцією, нестабільність самооцінки, порушення у сприйнятті себе й своїх можливостей.

У таких умовах надзвичайно важливим є раннє впровадження програм, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів дитини, формування її здорового, позитивного «Я-образу», а також умінь впоратися з емоційною нестабільністю та побудовою підтримуючих соціальних зв’язків. З огляду на це була створена тренінгова програма, яка поєднує сучасні досягнення психології з практичними інструментами розвитку стресостійкості й самосприйняття дитини.

Цей п’ятиденний тренінг розроблений як інтегративна модель психоемоційної підтримки, що поєднує в собі когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек), гуманістичну психологію (К. Роджерс), гештальт-терапію (Ф. Перлз), системну теорію родини (М. Бовен) та сучасні нейропсихологічні концепції (вікно толерантності Д. Сігела). Така побудова дозволяє впливати одразу на декілька ключових психологічних механізмів:

автоматичні думки, тілесні реакції на стрес, родинні сценарії, стилі мислення та способи соціальної взаємодії.

Тренінг тривав 5 днів поспіль, кожне заняття мало тривалість близько 60 хвилин, у поєднанні теоретичних міні-лекцій, творчих завдань, рефлексивних діалогів і спеціальних психологічних технік. Заняття проводилися у груповому форматі, що створювало ефект «м'якої соціалізації», формувало відчуття приналежності, знижувало почуття самотності, яке часто відчувають діти у складних сімейних обставинах. Між основними блоками передбачалися перерви для відпочинку, неформального спілкування, ігор або перекусів, що сприяло збереженню уваги та емоційної стабільності.

Організація й реалізація програми ґрунтувались на ключових принципах проведення психотренінгу:

Добровільність. Участь у тренінгу має бути усвідомленою та вільною. Примус (з боку адміністрації чи керівництва) знижує ефективність роботи та суперечить базовим засадам психологічної взаємодії. Тренер має узгоджувати формат участі ще на етапі домовленостей із замовником.

Рівноправність. Усі учасники мають рівні права незалежно від статусу. Щоб уникнути ієрархій чи неформальних структур, важливо працювати з однорідними групами та рефлексувати розподіл ролей.

Активність. Тренінг передбачає залученість і практичну взаємодію. Тренер створює умови для активного включення, а учасники отримують досвід через дію, а не пасивне слухання.

Дослідницька позиція. Учасники мають бути відкритими до нового досвіду та спостереження за власними змінами. Важливо уникати оцінок і підтримувати атмосферу прийняття.

Конфіденційність. У тренінгах складно повністю гарантувати нерозголошення особистої інформації. Рекомендується домовлятися про збереження приватності чужого досвіду та за потреби використовувати псевдоніми [41, с.6].

Кожен день мав чітке психологічне завдання:

-на першому - діти знайомилися із власним образом «Я», розрізняли Я-реальне та Я-ідеальне;

-на другому - досліджували вплив родини на самооцінку та почуття внутрішньої сили;

-третій день був присвячений роботі з тривожністю, її тілесними та когнітивними проявами;

-на четвертий - розвивали підтримуючі навички, емпатію, згуртованість і довіру;

-п’ятий день підсумовував шлях самопізнання, формував бачення майбутнього, відкривав перспективу особистісного розвитку.

Зміст програми був не лише орієнтований на зниження симптомів тривожності чи покращення самооцінки, а й мав на меті довготривалий ефект внутрішніх змін, що підтримуватиметься через символічні артефакти тренінгу (лист, браслет, камінь сили), пережитий емоційний досвід та групову взаємодію. Важливою складовою також стало формування власного внутрішнього ресурсу дитини, її здатності розпізнавати й перетворювати негативні емоційні стани, звертатися по допомогу та будувати довірливі стосунки.

День 1. Хто я? Моє Я-реальне та Я-ідеальне

Вступ (10 хвилин).

Знайомство дітей із метою тренінгу, пояснення, що кожен із них - унікальний і цінний. Пропонується гра «Ім’я + суперсила», у якій кожен називає своє ім’я та вигадує «силу», яка його символізує. Це створює позитивну атмосферу та знижує соціальну тривожність.

Теоретичний блок (30 хвилин).

Обговорення поняття самооцінки на основі теорії Я-концепції К. Роджерса [42, с.47]. Діти дізнаються, що існують «Я-реальне» (яким я себе бачу зараз) і «Я-ідеальне» (яким я хочу бути), і що завданням є не порівнювати, а інтегрувати ці уявлення. Згадується модель когнітивної

схеми Аарона Бека [43]: ***думки → емоції → поведінка***. Наводяться приклади негативних автоматичних думок і способи їх трансформації через рефреймінг. Додатково розглядається етап розвитку ідентичності у підлітковому віці за Е. Еріксоном [44]: пошук себе, сумнів у цінності тощо. Дані концепції дають змогу показати, як вплив дорослих (батьків, вчителів) формує «внутрішнє дзеркало», крізь яке дитина оцінює себе.

Практична вправа (20 хвилин): «Дерево моєї особистості».

Діти створюють малюнок дерева, яке символізує їхню особистість. Стовбур - це «Я-реальне», гілки - сильні риси, листя - конкретні досягнення або приємні вчинки. Корені - джерела підтримки (родина, друзі, улюблені справи). Після створення кожен може поділитися своєю роботою, а інші - висловити приємні коментарі. Це активізує позитивне мислення та соціальну підтримку.

Завершення (10 хвилин): Техніка «Я – цінність».

Діти по черзі закінчують фразу «Я важливий, тому що…». Це дозволяє закріпити позитивне ставлення до себе та зробити перший ресурсний крок у зниженні тривожності.

День 2. Родина як простір сили

Вступ (10 хвилин).

Кожен учасник відповідає на запитання: «Якби моя родина була будівлею, то якою?» Діти вигадують метафори: будинок, замок, човен. Ведучий пояснює, що сьогодні ми будемо досліджувати, як родина впливає на наше самопочуття та впевненість у собі.

Теоретичний блок (30 хвилин).

Обговорюється теорія сімейної системи М. Бовена [45] - родина як емоційна одиниця, де всі члени взаємопов’язані. Вводиться поняття «емоційної згуртованості» (FACES-III, модель Д. Олсона). Пояснюється, як адаптивність і згуртованість формують стабільне середовище для зростання дитини.

Практична вправа (20 хвилин): «Моя родина - мій дім».

На великому аркуші діти малюють схему будинку, де кожна кімната символізує члена родини. Наприклад, «кухня — мама, бо вона готує тепло», «вітальня — брат, бо він шумний». Діти осмислюють, яке місце займають у «своєму домі» і чи відчувають себе в ньому безпечно. Можна позначати стрілками, хто до кого проявляє тепло або відчуження. Це допомагає краще усвідомити, як впливає родинна атмосфера на самооцінку та емоційний комфорт.

Завершення (10 хвилин): Техніка «Якорі згуртованості».

Кожна дитина створює свій «якір» - предмет або слово, яке символізує підтримку родини. Його можна зберегти як браслет, наклейку чи паперову зірочку.

День 3. Як подолати тривожність?

Вступ (10 хвилин).

Кожна дитина називає одну ситуацію, коли вона відчуває тривогу. Тренер пояснює, що тривожність - це нормальна емоція, але з нею можна навчитися працювати.

Теоретичний блок (30 хвилин).

Викладається модель КПТ А. Бека: негативна подія → автоматична думка → емоційна реакція → поведінка. Розглядаються приклади типових дитячих перекручень мислення: «якщо вчитель зробив зауваження - я поганий», або «я зробив помилку - я невдаха». Навчаємо техніці рефреймінгу: «я зробив помилку - я вчуся». Додатково пояснюється стресова реакція тіла за Г. Сельє [46] (гормони стресу, м’язова напруга, серцебиття). Вводиться поняття «вікна толерантності» Д. Сігела [47, с. 83] - зона, у якій дитина може регулювати емоції.

Практична вправа (20 хвилин): «Монстр тривоги».

Діти малюють образ своєї тривожності у вигляді істоти (монстра). Після цього завдання -трансформувати монстра: додати окуляри, шарфик, усмішку. Ідея - побачити, що страхи - це не щось всемогутнє, і ми можемо їх перетворити. Потім кожен розповідає, що допомагає йому приборкувати

монстра: «я слухаю музику», «я дихаю повільно», «я йду до мами». Вправа дає дітям відчуття контролю над емоціями.

Завершення (10 хвилин): Дихальна техніка «Квадрат»

Проводиться тренування повільного дихання: вдих - 4 секунди, затримка - 4, видих - 4, пауза - 4. Це знижує фізіологічну активацію та стабілізує тіло.

День 4. Разом ми сила: підтримка, емпатія, згуртованість

Вступ (10 хвилин).

Гра «Знайди пару» - діти шукають того, хто має щось спільне: улюблену страву, улюблене місце. Це розігріває групову енергію та формує почуття спільності.

Теоретичний блок (30 хвилин).

А. Бандура [48, с. 64-66]: поняття «самоефективності» - віра у власні сили зростає, коли ми бачимо успіх поруч. Ф. Перлз [49, с. 88] (гештальт): контакт «тут і тепер» дає змогу будувати щирі стосунки. Розглядаються стилі підтримки: пасивна, директивна, емпатична. Також обговорюється поняття «психологічна безпека в групі» (Амі Едмондсон) [50, с. 231].

Практична вправа (20 хвилин): «Павутинка підтримки».

Діти сідають у коло. Один тримає клубок ниток, називає добре слово сусіду (наприклад: «ти завжди усміхаєшся - це приємно»), передає клубок. Так формується візуальна «павутина» - символ зв’язків і взаємної підтримки. Потім обговорюється: як ми можемо бути «мережею безпеки» один для одного, і що означає бути надійним другом.

Завершення (10 хвилин): Ритуал «Камінь сили»

Кожна дитина отримує камінець, наклейку або картку та записує на ній одне слово: «сміливість», «тепло», «друг» - те, що стало ресурсом за день. Це - символ підтримки, який можна зберігати вдома.

День 5. Я можу. Я сильний. Я - це я

Вступ (10 хвилин)

Гра «Тур майбутнього»: кожен називає, ким мріє стати або що хоче зробити в майбутньому. Це надихає на рефлексію про особистісний потенціал.

Практична вправа (20 хвилин): «Сходи до моєї мети»

Діти створюють плакат зі сходами. На кожній сходинці - один крок до мети: «я вчуся слухати», «я запитую про допомогу», «я працюю над помилками». Біля кожного кроку діти пишуть, хто може їх підтримати. Це допомагає конкретизувати шлях і побачити ресурси.

Завершення (10 хвилин): Лист у майбутнє + Скринька сили

Діти пишуть листи собі через 3 місяці: що хочуть пам’ятати, чого досягнути. У «Скриньку сили» кожен кладе свою фразу підтримки або рисунок, яку отримає назад через кілька тижнів на підсумковій зустрічі. Це створює ефект продовженого впливу тренінгу.

Післямова: Тренінг базується на сучасних доказових психологічних школах і враховує родинний контекст як базову детермінанту емоційного розвитку дитини. Практики інтегрують когнітивно-поведінкові, системні, гештальтта гуманістичні підходи, що дає багатовекторний ефект: зміцнення Я-образу, зниження тривожності та розвиток здатності будувати здорові зв’язки в родині й соціумі.

Проведення п’ятиденного психологічного тренінгу з профілактики психосоматичних розладів серед дітей в умовах сучасних викликів засвідчило його актуальність, ефективність і практичну доцільність. Комплексна структура занять, що поєднувала теоретичні міні-вставки, практичні вправи, творчі завдання, рефлексивні обговорення й тілесно-орієнтовані техніки, дозволила гармонійно охопити ключові аспекти дитячого психологічного розвитку - від усвідомлення образу «Я» до формування довіри, згуртованості та стійкості до тривожних впливів.

Апробація програми виявила, що навіть упродовж короткострокового втручання можна позитивно вплинути на рівень тривожності, підвищити самооцінку, покращити навички саморефлексії та соціальної взаємодії

дітей. Особливо важливим стало дотримання принципів тренінгової роботи: добровільності, емпатійності, конфіденційності та створення безпечного простору, де кожна дитина могла проявити себе без страху бути осудженою.

Груповий формат роботи став додатковим ресурсом: учасники підтримували одне одного, відкривалися через спільний досвід і взаємну емпатію. Перерви та м'яка динаміка занять сприяли збереженню емоційного комфорту й дозволили запобігти перевантаженню. Усі заняття мали чітку логіку, поступовість та завершеність, що дозволяло кожному учаснику рухатися своїм темпом, одночасно відчуваючи себе частиною цілого.

Значущим результатом стало не лише короткострокове зменшення емоційного напруження, а й запуск внутрішніх процесів особистісного зростання: діти навчалися розпізнавати власні емоції, приймати себе, знаходити підтримку та будувати позитивні уявлення про майбутнє. Важливо, що такі результати досягалися без тиску чи прямого нав'язування, а через природний, ігровий і творчий підхід, адаптований до вікових особливостей.

Таким чином, розроблений та апробований психологічний тренінг можна вважати ефективним інструментом превентивної роботи з дітьми у складних життєвих умовах. Його адаптивна структура дозволяє застосовувати програму в навчальних, соціальних та реабілітаційних установах, а також масштабувати для різних вікових груп. У перспективі - подальше удосконалення програми, зокрема її поглиблення для індивідуальної роботи, а також розробка методичних рекомендацій для фахівців, які працюють із дітьми в умовах кризи або посттравматичних переживань.

ВИСНОВКИ

Родина є складним і багатовимірним феноменом, який виступає як соціальний інститут, мала група, психологічне мікросередовище та культурна система, що забезпечує неперервність поколінь і стабільність суспільства. Вона одночасно виконує базові функції соціалізації, емоційної підтримки, формування цінностей, передачі культурного спадку та правового захисту.

За результатами проведеного комплексного дослідження формувальної ролі родини у становленні особистості дитини ми надійшли до наступних висновків.

1. Підхід до родини як до інтерактивної системи, запропонований М. Боуеном, дає змогу глибше зрозуміти закономірності внутрішньосімейної взаємодії, вплив несвідомих процесів та емоційних зв’язків на розвиток особистості. Ідеї Д.Т. Вілсона про схожість сімейних систем із біологічними організмами доповнюють системну парадигму, наголошуючи на важливості адаптивності родини як живого цілого.

Карл Вітакер, Дж. Хейлі та К. Маданес розкривають значущість екзистенційного та стратегічного підходів до структури родини, акцентуючи на рівності, ієрархії та взаємозалежності підсистем, що формують її цілісність. У межах структурного напряму, родина розглядається як організм, що часто функціонує нижче свого потенціалу, зокрема через несвідомі сценарії або зовнішні виклики.

У науково-правовому дискурсі родина визначається як об’єднання осіб, пов’язаних шлюбом, спорідненням або усиновленням, що мають спільне господарство, побут, права та обов’язки (Ю.С. Червоний, Г.О. Лозова, Г.К. Матвєєв, Є.О. Харитонов, І. Танчина). К.А. Казарян та М.С. Долинська підкреслюють розбіжність між правовим і психологічними підходами, що зумовлює потребу у міждисциплінарному аналізі феномену родини.

Символічне значення родини, описане В. Жайворонком і А.Я. Варгою, розкриває її як джерело духовного тепла, збереження моральних засад і передачі традицій, що формують ідентичність поколінь.

Таким чином, родина є не лише осередком первинної соціалізації, а й потужним чинником формування адаптивних стратегій особистості, внутрішньої стійкості, моральної свідомості та соціальної відповідальності (Л.Д. Столяренко, С.І. Самигіна, Л.Я. Коломінський, Є.А. Панько, Л.Ф. Обухова). Її значущість в умовах сучасних викликів - глобалізації, воєн, соціальної турбулентності - лише зростає. Саме родина, як наголошує В.П. Кравець, виступає тим осередком, у якому зберігається і передається код культурної, духовної та соціальної ідентичності нації.

2. Родина - це не просто середовище зростання, а головний модератор емоційної рівноваги, джерело безумовного прийняття та місце формування базової довіри до світу. Саме в родині дитина вчиться розуміти себе, реагувати на стрес, долати фрустрацію, розвивати образ «Я» та закладає фундамент власної самооцінки.

Як підкреслюють К.А. Казарян, родина виконує виховну, емоційно-психологічну, репродуктивну, економічну та духовно-культурну функції. Водночас із позиції теорії М. Боуена важливо враховувати системний характер сімейної взаємодії, де кожен її член впливає на психоемоційний стан іншого, зокрема на дитину як найуразливішу ланку. Л.Д. Столяренко та К. Маданес акцентують на терапевтичному потенціалі родинних стосунків - у стабільній родині дитина отримує можливість формувати здорові механізми подолання стресу, розвивати емоційну саморегуляцію та здатність до рефлексії.

Функції родини мають бути розглянуті не як абстрактні категорії, а як конкретні механізми впливу на формування внутрішнього світу дитини. Виховна функція забезпечує трансляцію норм і цінностей, формує поведінкові патерни; емоційно-психологічна - відповідає за відчуття захищеності та підтримки; соціальна - сприяє засвоєнню ролей і моделей

взаємодії в суспільстві; комунікативна - розвиває здатність до діалогу, довіри та самовираження; регулятивна - підтримує межі та структуру, необхідні для формування почуття безпеки.

У перспективі післявоєнного відновлення саме родина відіграватиме ключову роль у реабілітації психоемоційного стану дітей, подоланні наслідків стресу та відновленні самоцінності. Це вимагає цілеспрямованої державної політики, міждисциплінарного підходу та розробки інноваційних програм підтримки родин, зокрема з урахуванням вікових та індивідуальних потреб дітей.

3. Результати психодіагностичного дослідження свідчать про виразний вплив типу родинного середовища, рівня сімейної згуртованості та якості сімейного клімату на формування самооцінки та психоемоційної стійкості підлітків. Аналіз отриманих даних за методиками С. В. Ковальова, FACES-3, Спілбергера–Ханіна та Сакса–Леві дозволив виявити чіткі закономірності у впливі міжособистісних стосунків у сім’ї на самооцінку, рівень тривожності, емоційну стабільність і стресостійкість дітей.

4. У процесі реалізації четвертого завдання було виявлено, що найнижчі показники самооцінки зафіксовано у дітей з військових родин та монобатьківських сімей. У дітей військовослужбовців (середній бал - 50,4) спостерігається глибоке відчуття емоційної нестабільності, обумовлене тривалими відрядженнями одного з батьків, частими розлуками, дефіцитом зворотного зв’язку та браком фізичної присутності. Ці чинники спричиняють зниження впевненості у власній значущості, відчуття неповноцінності й самотності. Подібна динаміка характерна і для дітей із неповних сімей (середній бал - 45,0), де брак одного з батьків часто супроводжується зростанням навантаження на іншого, зниженням рівня емоційної доступності та надмірним залученням дитини в «дорослі» ролі. Як наслідок, формується нестійке або занижене самосприйняття, відчуття провини, гіпервідповідальність, що підвищує ризики розвитку емоційного виснаження.

Показники тривожності та стресу (за шкалою Спілбергера-Ханіна) підтверджують емоційно нестабільне становище цих дітей: у них найвищі значення як ситуативної (40-42 бали), так і особистісної тривожності (48-50 балів). Це свідчить про хронічну напругу, вразливість до змін середовища, гіперчутливість до оцінки та низький рівень внутрішньої впевненості.

Фактор сімейної згуртованості (за FACES-3) виявився критично важливим: у групах із високим рівнем згуртованості - зокрема, у контрольній групі (повні благополучні родини) та багатодітних сім'ях - діти демонстрували вищу самооцінку, емоційну врівноваженість та стресостійкість. Наприклад, у контрольній групі середній бал за самооцінкою становив 23,1 (високий рівень), ситуативна тривожність - 28 балів, а особистісна - 25 балів. Така комбінація результатів вказує на сформовану ідентичність, позитивний образ «Я», довіру до світу й відкритість до взаємодії.

У багатодітних сім'ях рівень самооцінки залишався на середньому рівні (40,0), але високий показник згуртованості допомагав компенсувати індивідуальні труднощі дітей, створюючи умови для соціальної адаптації, розвитку комунікативних навичок і почуття підтримки. Присутність братів і сестер, можливість отримувати підтримку не лише від батьків, але й від членів великої родини, слугує буфером для стресу.

Натомість низька згуртованість (у військових та монобатьківських родинах) часто поєднувалася з ригідністю у виконанні ролей, емоційною дистанцією, браком спонтанного спілкування, що створює стійке відчуття нестабільності та небезпеки. Діти з таких родин демонстрували найвищу емоційну напруженість, недовіру, тривожність щодо майбутнього та порушення ідентичності.

Цікавою є ситуація з єдиними дітьми в родині: вони мали стабільну середню самооцінку (32,6 бала), високий рівень згуртованості та адаптації в родині, але одночасно - підвищену особистісну тривожність через перфекціонізм і залежність від оцінок дорослих. Це свідчить про

амбівалентний вплив згуртованості: вона створює сприятливе середовище, але за відсутності автономії може підсилювати страх помилок та невідповідності очікуванням.

5. У свою чергу, розробка та успішне впровадження п’ятиденного психологічного тренінгу для зниження тривожності та формування позитивної самооцінки у дітей з різних типів родин є важливим кроком у напрямку підтримки психоемоційного здоров’я молодого покоління в умовах сучасних соціально-психологічних викликів. Комплексний інтегративний підхід, що поєднує когнітивно-поведінкову терапію (А. Бек), гуманістичну психологію (К. Роджерс), гештальт-терапію (Ф. Перлз), системну теорію родини (М. Бовен) та сучасні нейропсихологічні концепції (Д. Сігел), забезпечив багатовекторний вплив на ключові психологічні механізми, що лежать в основі тривожності, самооцінки та соціальної адаптації дитини.

Використання теорії Я-концепції К. Роджерса дозволило акцентувати увагу на необхідності прийняття власного «Я-реального» без жорстких порівнянь із «Я-ідеальним», що зменшує внутрішній конфлікт і сприяє формуванню стійкої позитивної самооцінки (Rogers, 1961). Когнітивно-поведінковий підхід Аарона Бека забезпечив методологічну основу для роботи з автоматичними негативними думками, що є джерелом тривожності та низької самооцінки, через техніки рефреймінгу та усвідомлення взаємозв’язку думок, емоцій і поведінки (Beck, 1976). Застосування гештальт-терапевтичних принципів Ф. Перлза сприяло розвитку усвідомленості, емпатії та навичок міжособистісної взаємодії у режимі «тут і тепер», що посилило відчуття соціальної підтримки й психологічної безпеки (Perls, 1969).

Системний підхід М. Бовена дозволив розглянути родину як єдину емоційну систему, де згуртованість і емоційна підтримка є основою для стабільності й розвитку дитини (Bowen, 1978). Застосування моделі емоційної згуртованості за Д. Олсоном допомогло ефективно візуалізувати

та опрацювати дитячі уявлення про родинне середовище, що безпосередньо впливає на самооцінку та емоційне благополуччя. Нейропсихологічна концепція «вікна толерантності» Д. Сігела дала змогу пояснити фізіологічні основи стресу та навчити дітей технік регуляції емоційної реактивності, що є критично важливим у подоланні тривожності (Siegel, 2012).

Практична апробація тренінгу засвідчила, що поєднання теоретичних блоків із творчими вправами, тілесно-орієнтованими техніками і груповими ритуалами формує у дітей відчуття безпеки, приналежності та ресурсності, необхідних для ефективної саморегуляції і підвищення психологічної стійкості. Груповий формат роботи, де панують емпатія, конфіденційність та добровільність, сприяв розвитку навичок соціальної взаємодії і підтримки, що є важливим ресурсом у кризових умовах. Перерви між заняттями, м’яка динаміка та поетапність занурення у теми дозволили запобігти перевантаженню і знизити ризик вторинної травматизації.

Значущим результатом став не лише короткостроковий ефект зменшення емоційного напруження, а й активізація внутрішніх процесів особистісного зростання, що проявляється у здатності дітей розпізнавати й приймати власні емоції, трансформувати негативні думки, будувати здорові стосунки в родині та соціальному оточенні, а також формувати оптимістичне бачення майбутнього. Використання символічних артефактів (лист у майбутнє, камінь сили) сприяло закріпленню досягнень і створенню «містка» між тренінговим досвідом і повсякденним життям.

Враховуючи вищезазначене, можна констатувати, що тренінг є ефективним інструментом превентивної психологічної підтримки дітей у складних життєвих обставинах, що базується на сучасних наукових концепціях і має практичну цінність для широкого кола освітніх, соціальних та реабілітаційних установ. Його адаптивна структура дозволяє масштабувати програму, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учасників.

Отже, якість сімейної згуртованості та емоційного клімату є ключовим регулятором самооцінки та стресостійкості підлітків. Дружні, підтримуючі, відкриті системи - навіть у багатодітних сім’ях - здатні значною мірою знизити тривожність та емоційне напруження. Натомість порушення емоційного контакту, ригідність і дефіцит підтримки, характерні для монобатьківських та військових родин, значно ускладнюють формування здорової самооцінки та психоемоційної рівноваги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Нікітіна О.П., Дацун Г.О. Психологічні особливості ставлення батьків із тривалим стажем професійної діяльності до дитини. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №2. Т2. С.113-117.

URL:http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_2/2-2_2019.pdf#page=113

2. Чепелєва Н. І. Психологічні зміни в сімейній системі під час карантину. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 275-280.

URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=habit_2021_21_50

3. Бабич А. С. Особливості формування характеру в підлітковому віці залежно від стилю сімейного виховання : кваліфікаційна робота бакалавра з психології на тему: «Особливості формування характеру в підлітковому віці залежно від стилю сімейного виховання». Київ: Київський національний лінгвістичний університет, 2023.

URL: http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4004

4. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/

5. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/16682

6. Бендій О.Ю. Значення сім'ї та родини у становленні особистості. *Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 22–23 листопада 2019 року). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019.

Ч. 2. 164 с.

URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/30478/1/pedagogylviv_%D0%BD%D0%BE%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8C_2019_%D0%A7.2.pdf#page=89

7. Мушетник Л. Аксіологічні аспекти поняття рід /родина/ кревні в українському фольклорі. *Народознавчі зошити: науковий журнал*. 2024. № 3(177). С. 670-678.

URL: https://nz.lviv.ua/archiv/2024-3/19.pdf

8. Хомич І. С. Поняття батьківсько - дитячих відносин як одного із факторів формування самооцінки в молодшому шкільному віці. *The 3 th International scientific and practical conference «Man and environment, trends and prospects»* (february 10-11, 2020) sh scw «new route» Tokyo, Japan 2020. 411 p.

URL: https://surl.lu/ctydry

9. Варга, В. С. Вплив родини на психічний розвиток дитини (молодшого шкільного віку). *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево : Карпатська вежа, 2015. №18 (13). С.178-184.

URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/3017

10. Фолошня Д. І. Поняття сім'ї та членів сім'ї за законодавством України. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. *Серія : Юридичні науки.* 2015. Вип. 1(1). С. 210-212.

URL: https://surli.cc/imqngp

11. Казарян, К. (2014). Визначення поняття «сім'ї» як правової категорії. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. *Серія «Право»,* № 17. 2014. С.223-226.

URL: https://periodicals.karazin.ua/law/article/view/1231/1007

12. Ревуцька І.Е. До питання поняття сім'ї в теорії сімейного права та за законодавством України та країн-членів ЄС. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право.* 2017. Вип. 46. Т. 1. С. 59-62.

URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/25380

13. Тімуш І. С. Визначення сім'ї у юридичній науці. *Юридичний вісник. Повітряне і космічне право.* 2018. № 2. С. 109-115.

URL: https://surl.lu/smvtik

14. Ребріна Д.О., Поняття сім'ї та її роль у розвитку дитини. *Інтеграція світових наукових процесів як основа суспільного прогресу :* матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 26-27 листопада 2021 р.). Київ : ГО «Інститут інноваційної освіти», 2021. 212 с.

URL:https://novaosvita.com/wp-content/uploads/2021/12/IntWorldScProc-Kyiv-Nov2021.pdf#page=113

15. Кириченко Т.С. До питання «поняття сім'ї». *Проблеми цивільного права та процесу*. Харків, 2018. С.151-154.

URL:https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2536d286-f599-421e-a761-c427c0d4ddbd/content

16. Прутенський К.І., Самілик Л.О. Визначення поняття «сім'я» у соціологічних і юридичних дослідженнях. *Актуальні проблеми приватного права :* матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, (м. Ірпінь, 24 жовтня 2023 р.). Ірпінь: Державний податковий університет, 2023. 178 с.

URL:https://dpu.edu.ua/images/2023/Photo_dlya_novyn_2023/Kafedra%20pryvatnogo%20prava/Zbirnik.pdf#page=134

17. Сушицька І. М. Історичні аспекти формування сім'ї та шлюбно-сімейних відносин у соціально-культурному просторі. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2014. № 1. С. 117-122.

URL: https://surl.li/cwkurj

18. Лапчик О.В., Фриз І. В. Вплив сім'ї на розвиток особистості підлітка. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2015. 75-78.

URL: https://eprints.zu.edu.ua/20786/

19. Чанцева-Коваленко О.М. Психологічні особливості конфліктів у

системі родинних відносин «Батьки-діти» *Актуальні проблеми психології :* збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2013. Том. X. Вип. 25.

URL: http://appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-10/vipusk-10-25

20. Сімейні детермінанти формування особистості дитини : навчально-методичний посібник / З. О. Кіреєва; ОНУ ім. І.І. Мечникова, ІМЕМ. Одеса : Одеський нац. ун-т, 2012 .

URL: https://dspace.onu.edu.ua/items/033caba5-4c80-491c-9797-32c5acc9fcaa

21. Мушкевич М. І. Основні діагностичні критерії психологічного супроводу батьківства. *Актуальні проблеми сучасної психології*: матеріали звітної конференції професорсько-викладацького складу та студентів факультету психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2013, Вип. 12. С. 68-72.

URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/4532

22. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського : Психологія.* Том 33 (72). №5, 2022. С. 54-59.

URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/9.pdf

23. Абрахіна, А. Р. Вплив стилів взаємовідносин в родині на емоційні стани підлітків : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» на тему: Вплив стилів взаємовідносин в родині на емоційні стани підлітків». Одеса, 2023. 109 с.

URL: https://dspace.onu.edu.ua/items/e429afd1-4295-4aa4-96be-4c456141d4f7

24. Мачихіна Т., Мазяр О. Родина як фактор, що обумовлює насилля щодо дитини. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : матеріали Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (м. Житомир, 25 травня

2023 р.). Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 285 с.

URL:https://eprints.zu.edu.ua/37816/1/_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202023.pdf#page=155

25. Скороход Т. Домашнє насилля як фактор впливу на розвиток психосоматичних захворювань у дітей. *Дитинство без насилля : суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей :* матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 2014 р.). Тернопіль : Стереоарт, 2014. 802 с.

URL: https://surl.li/sttijw

26. Федорчук, О. І. *The impact of the emotional component of parent-child relationships on the psychological state of the child In: Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР* : матеріали науково-практичної конференції (м. Біла Церква, 30 вересня 2023 р.) Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна - м. Біла Церква, Україна, pp. 242-245.

URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737596/

27. Ганзіна, Я. Д., Варіна, Г. Б. Психологічні детермінанти впливу мікроклімату в родині на психологічне благополуччя дитини. *Сучасна наука: тенденції та перспективи:* матеріали Всеукр. Internet-конф..м. Мелітополь, 2018р. С. 46-53.

URL: https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3399/

28. Горецька О.В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта».Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.

URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0058838.pdf

29. Потапчук Є. М., Серга О.О. Реалізація сім'єю з підлітками функції виховання як психологічна проблема. *Габітус : наук. журн. / Причорномор. н.-д. ін-т економіки та інновацій.* Одеса, 2021. Вип. 21. С. 183–187.

URL: https://elar.khmnu.edu.ua/items/c89f0b48-425b-454e-9460-

5fd8a4a6de72

30. Потапчук, Є., & Потапчук, Н. (2024). Психологічні ресурси родини в умовах війни. Psychology Travelogs, (1), 190–199.

URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/166/155

31. Кузьмук А. О. Психологічні особливості взаємодії батьків та дітей у багатодітних сім'ях : кваліфікаційна робота бакалавра : 053 Психологія; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2025. 61 с.

URL: https://elar.khmnu.edu.ua/items/18d6e536-e770-4def-b003-3ff0a732b60e

32. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. П Психологія сім’ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

URL:http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/2123/1/%d0%9f%d0%a1%d0%98%d0%a5%d0%9e%d0%9b%d0%9e%d0%93%d0%86%d0%af%20%d0%a1%d0%86%d0%9c%27%d0%87.pdf

33. Федоренко Р. П. Психологія молодої сім'ї і сімейна криза : монографія. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007.168 с. Бібліогр.: с. 154-164.

URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/6652

34. Бабух Ю.В., Сингаївська І.В. Психологічні особливості стосунків батьків з дітьми старшого дошкільного віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку :* матеріали міжнародної конференції (м. Київ, 21-22 листопада 2019 р.). Київ, 2019. 801 с.

URL:https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2019-11-22-21_2_materiali-%D1%81onference-krok.pdf#page=29

35. Харченко, С, В. Вплив чинника батьківської родини на рівень соціального інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5, т. 1. С. 75-80.

URL:https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/61ffb532-2c09-4044-

8d90-c26ab944a51b

36. Михальченко, Н. Психологічні умови формування патріотичної рефлексії молодшого школяра в сім'ї. *Психологія і суспільство*. 2005. № 1. С. 69-75.

URL: https://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/29781

37. Ткачук А. Особливості концепції «Я» у співзалежних осіб : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» 4 курсу заочної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія». Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2022. 55 с.

URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4610

38. Павлова О. В. Особливості взаємовідносин у психосоматогенних сім'ях : кваліфікаційна робота магістра за освітньо-професійною програмою «Сімейна психологія з основами психотерапії» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Миколаїв: Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2023. 109 с.

URL:https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2719/1/%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

39. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників : збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132 с.

URL: https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf

40. Шульга Л. М. Психологічні особливості прояву тривоги українців під час війни залежно від місцеперебування : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 56 с.

URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/19476

41. Методичні рекомендації практичних занять з дисципліни «Психологія тренінгової роботи (авторський тренінг)» для здобувачів освіти галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальності 053 «Психологія», освітньо-професійна програма «Психологія». Біла Церква: БІНПО, 2022. 26с.

URL: https://surl.li/iyzahd

42. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004.

URL: https://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/7202

43. Бек, А. Т. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 90-100.

URL: https://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/36053

44. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

URL: https://surl.li/hddqap

45. Milushyna, M. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. *Психологія і особистість*, 2020. №1, 145–157.

URL: https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/195243

46. Сагайдак, А., & Мицько, В. (2024). Фізіологічні ознаки гострого та хронічного стресу підлітків. Матеріали конференції (м. Київ 15.11.2024р). Київ, Україна, МЦНД,587–593.

URL:https://archives.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/336/333

47. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Прісняковой. Дніпро : ЛІРА, 2023. 250 с.

URL: https://surli.cc/lipuvj

48. Краля К. М. Джерела самоефективності особистості. *Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди :* матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 29-30 листопада 2023 р). Рівне, 2023. 176 с .

URL: https://surl.li/maeluu

49. Рось Л. М. Консультування в межах гештальтпсихології / Консультативна психологія : підруч. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. С. 86-99.

URL: https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/647?mode=full

50. Водянка, Л.; Стахова, Н.; Козак, В. Психологічна безпека персоналу в епоху цифрових змін: виклики та можливості. *Фінансовий простір*. №1-2(53).2024, 229-240.

URL: http://fp.lnu.edu.ua/index.php/fp/article/view/973

Здобувач вищої освіти А.В. Яблонська

Науковий керівник О.М. Пасько