

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

А.І. Яблонський

“ ” 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ТИПОЛОГІЗАЦІЇ СІМ'Ї НА РОЗВИТОК ПІДЛІТКА**

Керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Ольховецький Сергій Миколайович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

доцент педагогічних наук, професор

КРАВЧЕНКО О.О.

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 666Мз

МЕЩЕРЯКОВА Юлія Олександрівна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	Навчально-науковий післядипломної освіти	інститут
Кафедра, циклова комісія	Кафедра психології	
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)	
Спеціальність	053 «Психологія»	
ОПП / ОНП	«Психологія»	

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____ А.І. Яблонський

“ ” 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

МЕЩЕРЯКОВОЇ Юлії Олександрівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічний вплив типологізації сім'ї на розвиток підлітка

керівник роботи: ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сегрій Миколайович

кандидат психологічних наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від «20» вересня 2024 року № 249/1.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «20» листопада 2024 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій Миколайович, кандидат психологічних наук, доцент		
Розділ 1			
Розділ 2			
Розділ 3			
Висновки			

7. Дата видачі завдання 02.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретичні основи вивчення типологізації сім'ї та її впливу на розвиток підлітка	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Дослідження психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка	жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Соціально-психологічний тренінг покращення психологічного розвитку підлітка з урахуванням типологізації сім'ї	жовтень 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Передкваліфікаційна практика	02.-15.09.2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел, додатків	листопад 2024	
8.	Попередній захист	21.11.2024	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2024	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12 2024	

Студент _____
(підпис)

Юлія Мещерякова _____
(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Сергій Ольховецький _____
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Метою роботи є теоретично окреслити та емпірично визначити та емпірично визначити аспекти психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка.

В першому розділі досліджено теоретичні основи вивчення типологізації сім'ї та її впливу на розвиток підлітка. В другому розділі проведено дослідження психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка. Третій розділ містить соціально-психологічний тренінг з покращення психологічного розвитку підлітка з урахуванням типологізації сім'ї, а також аналіз результатів апробації.

Загалом встановлено, що гармонійні відносини у сім'ї сприяють розвитку позитивних рис особистості, тоді як конфліктні – викликають негативні емоції та риси характеру. Розроблено рекомендації для батьків щодо підтримки психологічного розвитку підлітків, а також апробовано ефективну тренінгову програму.

Ключові слова: типологізація сім'ї, психологічний вплив, розвиток підлітка, гармонійні відносини, конфліктні ситуації, соціально-психологічний тренінг.

ABSTRACT

The purpose of the work is to theoretically outline and empirically determine and empirically determine aspects of the psychological impact of family typology on adolescent development.

The first section examines the theoretical foundations of the study of family typology and its impact on adolescent development. The second section examines the psychological impact of family typology on adolescent development. The third section contains socio-psychological training to improve the psychological development of adolescents, taking into account family typology, as well as an analysis of the results of testing.

In general, it was found that harmonious relationships in the family contribute to the development of positive personality traits, while conflicting ones cause negative emotions and character traits. Recommendations for parents on supporting the psychological development of adolescents have been developed, and an effective training program has been tested.

Key words: family typology, psychological impact, adolescent development, harmonious relationships, conflict situations, socio-psychological training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТИПОЛОГІЗАЦІЇ СІМ'Ї ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ПІДЛІТКА	9
1.1. Поняття сім'ї та основні підходи до її типологізації	9
1.2. Особливості психологічного розвитку підлітка	14
1.3. Вплив сімейного виховання на формування особистості підлітка.	17
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ТИПОЛОГІЗАЦІЇ СІМ'Ї НА РОЗВИТОК ПІДЛІТКА.....	26
2.1. Організація та методика дослідження психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка	26
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка	31
2.3. Рекомендації щодо покращення психологічного розвитку підлітка з урахуванням типологізації сім'ї.....	42
Висновки до другого розділу.....	47
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА З УРАХУВАННЯМ ТИПОЛОГІЗАЦІЇ СІМ'Ї.....	48
3.1. Соціально-психологічний тренінг: визначення, специфічні характеристики, вимоги.....	48
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу з покращення психологічного розвитку підлітка з урахуванням типологізації сім'ї.....	53
3.3. Результати апробації програми соціально-психологічного тренінгу.....	75
Висновки до третього розділу.....	77
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена важливістю сімейного середовища для формування особистості підлітка, особливо у критичний період становлення його емоційної сфери та соціальних навичок. Підлітковий вік — це етап інтенсивного психологічного та соціального розвитку, коли відбувається активний процес пошуку ідентичності, формування самооцінки, соціальної адаптації та особистісних цінностей. У цей період підлітки особливо чутливо реагують на умови сімейного середовища, включаючи стиль виховання, характер взаємин з батьками та іншими членами родини. Важливо зазначити, що різні типи сімейних взаємин по-різному впливають на психологічний стан підлітка, формуючи його світогляд, ставлення до себе та оточення.

Типологізація сімейних взаємин є ключовою для розуміння цього впливу. Саме сімейне середовище, в якому зростає підліток, відіграє важливу роль у формуванні його емоційного інтелекту, впевненості у собі, здатності до самостійності та прийняття рішень. Наприклад, діти, які зростають у підтримуючому та приймаючому середовищі, частіше розвивають позитивну самооцінку, вміння справлятися зі стресом та високий рівень соціальної адаптації. У той же час, підлітки з дисфункційних родин можуть мати схильність до емоційної нестабільності, низької самооцінки, соціальних труднощів та конфліктів з оточенням.

Враховуючи це, метою даного дослідження є виявлення позитивного та негативного впливу різних типів сімейних взаємин на психологічний стан підлітків. Вивчення типології сімейної взаємодії дозволить визначити, які фактори сприяють здоровому розвитку, а які, навпаки, можуть стати причинами психологічних проблем, тривожності, агресивної поведінки чи інших відхилень у поведінці підлітка. Це дослідження особливо актуальне у контексті сучасного суспільства, де значна кількість сімей переживає

соціально-економічні труднощі, а вплив медіа та зовнішнього середовища посилює потребу в стабільній та підтримуючій сімейній основі.

У межах даного дослідження буде розглянуто типологізацію сімей за різними критеріями, такими як рівень емоційної підтримки, стиль виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний), рівень конфліктності та взаєморозуміння між членами родини. Окрім того, дослідження враховуватиме, як ці фактори впливають на формування самосвідомості підлітка, його мотивацію, емоційний фон, здатність до самостійності та соціальну адаптацію.

Ця тема вже досліджувалася багатьма науковцями, зокрема, Якубовою Ю. М., яка вивчала вплив батьківського виховання на соціальну адаптацію підлітків, та Бехом І. Д., який акцентував увагу на особистісному розвитку підлітків у сімейному середовищі. Берон Р. та Бреслав Г. М. досліджували психологічні механізми впливу батьківських взаємин на розвиток самооцінки та впевненості в собі, що є важливими аспектами в контексті даного дослідження. Також важливі вкладення зробили Мельник А. П., Орос О.Б. та Поліщук В.М., які розглядали взаємовплив соціального середовища та сімейних відносин на підліткову психіку. Дослідження Ляшенко Н.О., Ушакової І., Федоренка Р. П., Седих К.В. та інших вчених також внесли значний вклад у розуміння важливості сімейного оточення у формуванні психологічного портрету підлітка.

Зокрема, праці зазначених науковців дозволяють глибше зрозуміти не лише вплив окремих аспектів сімейного середовища, а й необхідність комплексного підходу до вивчення сімейних факторів, що визначають розвиток підлітка. Це дослідження, будучи продовженням розпочатих раніше наукових робіт, покликане сприяти розвитку знань про роль сім'ї у формуванні гармонійної особистості, готової до взаємодії з суспільством.

Предметом дослідження є типологізація сім'ї, а саме, різні моделі та стилі виховання, які можуть бути використані батьками.

Об'єктом дослідження є розвиток підлітка, включаючи його психологічний стан, емоційний розвиток, самооцінку, соціальну адаптацію та поведінку.

Мета роботи: є теоретично окреслити та емпірично визначити аспекти психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка.

Гіпотеза дослідження: Ми висуваємо припущення, що створення позитивної атмосфери в сім'ї, спрямованої на підтримку психічного та емоційного розвитку підлітка, сприятиме досягненню значних позитивних результатів у його особистісному становленні та соціальній адаптації. Зокрема, якщо батьки та інші члени сім'ї забезпечують підлітка емоційною підтримкою, увагою, а також створюють умови для розвитку самостійності та відповідальності, це позитивно вплине на його самооцінку, рівень тривожності та здатність до адаптації в різних соціальних ситуаціях. Ми припускаємо, що в сприятливому сімейному середовищі, де практикується відкритий діалог, відсутні конфліктні взаємини і батьки демонструють емпатію, повагу до думок та потреб підлітка, формується стійке відчуття безпеки та підтримки. Це, в свою чергу, зменшує ймовірність розвитку емоційних проблем, таких як тривожність, депресивні настрої, агресивна поведінка чи відчуття ізоляції, що часто виникають у підлітковому віці. Таким чином, підлітки, які зростають у таких умовах, мають більше шансів розвинути позитивну самооцінку, упевненість у своїх силах, здатність конструктивно вирішувати конфлікти та належно адаптуватися до соціуму. Також ми припускаємо, що різні типи сімейних взаємин матимуть специфічний вплив на особистісний розвиток підлітків. Наприклад, у сім'ях з демократичним стилем виховання, де панує баланс між контролем і свободою, підлітки можуть демонструвати вищий рівень емоційної стійкості та соціальних навичок порівняно з підлітками з авторитарних або занадто ліберальних сімей. Авторитарні стосунки можуть призвести до заниженої самооцінки та підвищеного рівня тривожності, тоді як надмірна свобода без контролю може спровокувати соціальні проблеми та імпульсивну поведінку. Отже, нашою гіпотезою є те, що сприятливі сімейні

умови, які забезпечують підтримку, відкритість і розуміння, є важливим чинником у гармонійному психічному розвитку підлітка, сприяючи формуванню його позитивного образу себе та адаптації до соціального середовища.

Розкриття теми зумовило дослідження наступних **завдань** кваліфікаційної роботи:

- Охарактеризувати поняття сім'ї та основні підходи до її типологізації;
- Дослідити психологічні особливості розвитку підлітків;
- Розкрити вплив сімейного виховання на формування особистості підлітка;
- Обґрунтувати організацію та методику дослідження психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка;
- Провести аналіз результатів дослідження психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка;
- Розробити рекомендації щодо покращення психологічного розвитку підлітка з урахуванням типологізації сім'ї;
- Розробити програму соціально-психологічного тренінгу з покращення психологічного розвитку підлітка з урахуванням типологізації сім'ї та перевірити її дієвість.

Методи дослідження. В роботі застосовувалися як методи теоретичного характеру (аналіз літератури для встановлення теоретичних баз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення інформації), а також методи емпіричного характеру (анкетування для визначення типу взаємин у сім'ї, спостереження за взаємодією у реальному часі, інтерв'ювання підлітків для отримання їхньої думки та переживань), а також методи статистичної обробки первинних та повторних даних.

База експериментального дослідження: емпіричне дослідження проводилося на базі Українківського ліцею Галичинівської сільської ради.

Загальну кількість досліджуваних склали 108 учасників, серед яких 54 опитуваних – підлітки та 54 опитуваних – їхні батьки.

Теоретична значущість магістерського дослідження: Теоретична значущість магістерського дослідження полягає в комплексному аналізі та впорядкуванні існуючих підходів до типологізації сімей, що дає можливість краще зрозуміти, як різні типи сімейного виховання впливають на розвиток підлітків. Зібрані та систематизовані підходи до класифікації сімей враховують різні критерії, що робить їх зручними для практичного застосування у роботі з дітьми цього віку. У дослідженні розглянуто специфічні риси підліткового віку, включаючи психологічні та соціальні аспекти розвитку, що забезпечує глибше розуміння потреб і труднощів, з якими стикаються підлітки в перехідний період. Аналіз впливу сімейного виховання детально висвітлює, як різні його аспекти – емоційна підтримка, комунікація, стиль виховання – позначаються на поведінці, емоційному стані та соціальній адаптації підлітків. Окрему увагу приділено аспектам взаємодії з дітьми цього віку, що потребують особливого підходу, та вказано на ті моменти, які можуть становити ризик для емоційного чи соціального розвитку підлітків. Дослідження містить рекомендації щодо ефективної взаємодії з дітьми перехідного віку, спрямовані на подолання можливих труднощів та розвиток позитивної взаємодії.

Практична значущість магістерського дослідження: Практична значущість дослідницької роботи полягає у можливості широкого застосування отриманих результатів у діяльності психологів, які працюють у навчальних закладах, таких як школи, ліцеї та гімназії. Використання результатів дослідження дозволить фахівцям створювати більш сприятливі умови для психологічного комфорту та емоційного благополуччя підлітків, що в свою чергу сприятиме їхньому активному та здоровому психічному розвитку. Завдяки отриманим даним психологічна служба може більш ефективно адаптувати підходи до підтримки підлітків, враховуючи особливості їхніх сімейних відносин, а також краще зрозуміти джерела

можливих труднощів, з якими стикаються діти у період переходу від дитинства до дорослості. Дослідження також має значення для підвищення професійної компетентності вчителів, особливо класних керівників, які можуть застосовувати знання про вплив типів виховання на емоційний стан підлітків для оптимізації своєї роботи. Отримані дані дозволяють розробляти конкретні рекомендації, що сприятимуть покращенню взаємин у класному колективі та допоможуть вчителям у побудові підтримувальної атмосфери для підлітків з урахуванням індивідуальних особливостей їхнього психосоціального розвитку. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для розробки тренінгових програм і занять для батьків. Ці тренінги допоможуть батькам краще зрозуміти потреби своїх дітей у перехідному віці, навчать їх використовувати більш адаптивні методи виховання, які б сприяли емоційній стабільності та позитивній самооцінці підлітків. Важливою складовою таких програм є формування у батьків розуміння впливу власної поведінки та ставлення на психоемоційний стан їхніх дітей, а також розвиток навичок конструктивної комунікації та підтримки. Водночас, отримані результати можуть бути використані у складанні навчальних програм з педагогічної та дитячої психології для майбутніх фахівців у сфері освіти та психології. Це надасть їм більш глибоке розуміння особливостей підліткового розвитку, що значно підвищить якість їхньої майбутньої професійної діяльності.

Апробація результатів дослідження:

Структура і обсяг роботи: магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, дев'яти підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (60 найменувань) та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТИПОЛОГІЗАЦІЇ СІМ'Ї ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

1.1. Поняття сім'ї та основні підходи до її типологізації

Сім'я є малою соціальною групою, що ґрунтується на шлюбі та кровній спорідненості. Її члени об'єднані емоційними зв'язками, спільністю побуту, моральною відповідальністю та взаємодопомогою. Психологія сім'ї вивчає закономірності виникнення, становлення і руйнування родини як специфічної малої соціальної групи, а також умови та механізми її функціонування [1, с. 63].

Психологічний аналіз охоплює різні аспекти сімейного життя, такі як утворення сім'ї, готовність до шлюбу й подружніх стосунків, загальні тенденції розвитку сім'ї, особливості міжособистісних взаємин у шлюбі та інші соціально-психологічні проблеми [21, с. 69]. Також вивчається вплив сім'ї на формування особистості дітей, аналізуються особистісні та соціально-психологічні чинники, що впливають на стабільність чи нестабільність шлюбу.

Психологія приділяє багато уваги питанням статево-рольового виховання молоді, формуванню просімейної мотивації, аспектам сексуальних стосунків та взаємної адаптації шлюбної пари. Особливий акцент робиться на вивченні соціально-психологічних процесів у сім'ї, таких як сімейна комунікація, міжособистісна взаємодія, рольова диференціація у взаєминах подружжя [14, с. 104].

Сім'я, як соціальна група, вирішує завдання, що стосуються як її членів, так і суспільства в цілому. Її репродуктивна функція забезпечує відтворення суспільства. Шлюб є схваленою формою задоволення сексуальних потреб, а дорослі члени сім'ї, виконуючи професійні функції, створюють економічні основи родини [20, с. 344].

Сім'я виконує обслуговуючу та опікунську функції, надаючи різноманітні послуги своїм членам та допомагаючи тим, хто потребує у допомозі. У такий спосіб сім'я задовольняє альтруїстичні потреби. Виховуючи нових громадян, сім'я передає мову, основні форми поведінки, національні традиції, моральні та духовні цінності, виконуючи соціалізуючу функцію [8, с. 10].

Сім'я сприяє збереженню психічного здоров'я суспільства через психогігієнічну функцію, забезпечуючи стабільність, безпеку, емоційну рівновагу та умови для розвитку особистості [16]. Стабільна сім'я забезпечує задоволення потреб у любові, емоційній близькості, афіляції, розумінні та повазі, сприяючи самореалізації та розвитку особистості своїх членів. Таким чином, сім'я значно впливає на своїх членів, задовольняючи їхні різноманітні потреби — біологічні, емоційні, психосоціальні та економічні [1, с. 67].

Зміни, які відбуваються в житті сім'ї, тісно пов'язані з соціальними трансформаціями в суспільстві, якому вона належить. Різноманітні фактори, такі як соціальні зрушення, індустріалізація, урбанізація, зміни в ролях жінок на професійному ринку праці, а також зміни в матеріальній і духовній культурі, що обумовлені науково-технічним прогресом та розвитком засобів комунікації, впливають на структуру та функціонування сім'ї [4, с. 204].

Зокрема, ці фактори призводять до переосмислення ролей і позицій в сімейному колективі, змін в ціннісних орієнтаціях, нормах і стандартах поведінки, а також до перетворення сімейного життя взагалі. Індивідуальні сім'ї створюють власну мікрокультуру, що базується на загальносімейних цінностях, традиціях, звичаях та правилах поведінки. У процесі формування власного стилю життя, шлюбна пара опирається на встановлені в конкретному суспільстві норми, а також на ті, які унаслідок досвіду власного самотійного життя із сім'ї були взяті в позитивному або негативному сенсі.

Сім'я, яка є малою соціальною групою, проймає різні динамічні перетворення, пов'язані, в основному, зі змінами у житті індивідів. Життєвий цикл кожної сім'ї може бути умовно розділений на кілька фаз [25, с. 43]:

- Початкова фаза подружнього життя - до народження першої дитини
- Три батьківські фази, що включають періоди зростання та виховання дітей.
- Фаза, коли діти стають соціально зрілими та відокремлюються від батьків.
- Пенсійне подружжя.

Перехід між цими фазами супроводжується зміною структури сім'ї, її функцій, а також переглядом внутрішніх сімейних відносин та взаємодії згідно з новими завданнями, що виникають у різні періоди сімейного життя.

Кожна фаза може призводити до кризової ситуації, пов'язаної з адаптацією членів родини до нових завдань, змін ролей і позицій. Зміни в кількісному та віковому складі сім'ї спричиняють трансформації всіх її функцій, таких як економічна, захисна, психологічна, соціалізаційна та інші. Успішне функціонування сім'ї в нових умовах може збагатити членів родини новим досвідом та свідчити про їх адаптивність.

Аналіз психології сім'ї як малої соціальної групи передбачає вивчення ціннісних орієнтацій подружжя. Ці орієнтації є ключовим чинником, який регулює взаємини в сім'ї та визначає ставлення до різних аспектів життя. Розбіжності в системах цінностей подружжя можуть стати головною перешкодою для інтеграції сім'ї та викликати конфлікти. Індивідуальні цінності можуть змінюватися протягом життєвого циклу сім'ї, що впливає на її внутрішні відносини [24, с. 37].

Різноманітність класифікацій сімей зачіпає понад тридцять різних аспектів. Розглядаючи сім'ї з точки зору функцій, можна виділити декілька основних типів [55, с. 128]:

Перш за все, сім'ї можна класифікувати за рівнем матеріальної забезпеченості, поділяючи їх на бідні, малозабезпечені, забезпечені та багаті.

Другий підхід до класифікації базується на професійній приналежності та освітньому рівні. Такі сім'ї можуть включати робітників, службовців, акторів, вчителів та представників інших професій.

Іншим аспектом є класифікація за віком подружжя: неповнолітні, студентські, молоді, сім'ї з дітьми певного віку, а також пенсіонерські сім'ї.

Ставлення до релігії може визначати інший тип класифікації, де сім'ї поділяються на баптистів, мусульман, християн і т.д.

Специфічні умови сімейного життя можуть визначати інші групи, такі як моряки, космонавти, спортсмени, геологи та інші.

Окрім того, можлива класифікація за структурою сім'ї: повні, неповні (самотні матері, розлучені батьки, опікунське виховання), прості нуклеарні (сім'ї без розширених родин), складні (зі старшими членами сім'ї, зі зведеними, нерідними чи усиновленими дітьми), великі тощо.

Ці різноманітні підходи до класифікації враховують різні аспекти сімейного життя, дозволяючи отримати більш повне уявлення про його різноманітність.

За кількістю дітей в сім'ї: бездітні, одnodітні, малодітні (з двома дітьми), багатодітні (з трьома дітьми і більше віком до 16 років) [10, с. 27].

За однорідністю соціального складу: однорідні сім'ї (складаються з представників однакових соціальних прошарків, такі як робітничі сім'ї, інтелігенти, вчені тощо) та різнорідні сім'ї (де члени мають різну освіту і професії, інтереси менше загальних).

За регіональним принципом: міські, сільські, віддалені (проживають у важкодоступних, віддалених районах).

За тривалістю подружнього життя: молоді сім'ї (до 1 року), з тривалістю подружнього життя від 1 до 3 років, від 3 до 5 років, від 5 до 10 років, від 10 до 20 років, від 20 до 25 років, від 25 до 30 років, від 30 років і більше. Деякі автори виокремлюють етапи життєвого циклу, враховуючи тривалість спільного проживання та вік дитини: молоді сім'ї, сім'ї з дітьми певного віку, пенсіонерські сім'ї [23].

За типом керівництва: рівноправні, або демократичні; авторитарні (з підпорядкуванням одного члена подружньої пари іншому).

За типом юридичних взаємостосунків: побудовані на шлюбних стосунках; позашлюбні (співжиття без оформлення шлюбу); оформлені юридично, але проживають окремо (дистантні сім'ї).

За юридичними взаємостосунками батьків та дітей: чоловік і жінка живуть з рідними дітьми; чоловік або жінка (чи обидва) мали дітей до вступу в шлюб (зі зведеними дітьми); сім'ї з усиновленими дітьми (опікунські сім'ї).

За якістю емоційно-психологічних взаємостосунків у сім'ї: гармонійні; конфліктні; емоційно неврівноважені; дезорганізовані (з пануванням страху, культом сили); соціально неблагополучні (з негативними взаємостосунками з морально-правовими нормами суспільства).

Сім'ї зі специфічними проблемами: з психічними та фізичними захворюваннями; правопорушників; алкоголіків, наркоманів; із захворюваннями на СНІД; зі схильністю до суїциду; інвалідів.

Залежно від виконання виховної функції: благополучні; неблагополучні; зовні благополучні; сім'ї групи ризику.

За матеріальною забезпеченістю: з дуже високим матеріальним статком; високим матеріальним статком; середнім матеріальним статком (забезпечені); низьким матеріальним статком (малозабезпечені); нужденні (за рисою бідності)

За виховним потенціалом: соціально здорова, благополучна у виховному відношенні; соціально здорова, але неблагополучна у виховному відношенні; соціально нездорова, неблагополучна у виховному відношенні; соціально нездорова, негативна у виховному відношенні.

За взаєминами між членами родини: гармонійна; компромісна; хитлива; конфліктна; різко конфліктна; споживацька; сильна у вихованні; стійка чи хитка; слабка у вихованні; з утратою контакту з дітьми і контролю над ними; слабка з постійно конфліктною атмосферою; слабка з агресивно-негативною

атмосферою; маргінальна (з алкогольною, сексуальною деморалізацією, наркотичною залежністю); правопорушна; злочинна; психічно обтяжена.

Сім'ї можна поділити за спрямованістю на декілька типів: сім'ї, орієнтовані на діяльність, спілкування, самозадоволення (егоїстична) та інші. Також можна класифікувати їх за соціально-правовою стійкістю, розрізняючи соціально стійкі, соціально хитливі та асоціальні (члени таких сімей конфліктують з морально-правовими нормами суспільства, схильні до правопорушень), а також криміногенні [56].

У зарубіжній літературі також визначаються різні типи сімей, такі як двокар'єрна (чоловік і жінка – професіонали), середнього класу, сім'ї кольорових (у США), міжнаціональні, безробітних, емігрантів, національних меншин у зоні конфлікту тощо [12, с. 88].

Зазначено, що в межах кожного типу можна виділити різні види сімей. Наприклад, серед неблагополучних сімей можна виокремити зовні благополучні та неповні. Також зазначено, що міські та сільські сім'ї можуть мати різний рівень матеріальної забезпеченості, характер взаємостосунків та структуру. Відзначено, що сім'ї часто є змішаними, поєднуючи кілька типів і видів, наприклад, неповна сім'я може бути матеріально забезпеченою чи бідною, з хорошими або поганими взаємостосунками.

1.2. Особливості психологічного розвитку підлітка

На підставі вивчення вікових періодизацій особистості, таких як Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, І. С. Кон, С. Л. Рубінштейн та інші, можна визначити підлітковий вік як період між дитинством і дорослістю, який триває від 11-12 до 16-18 років. Цей період характеризується якісними змінами в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка, що породжують новий рівень його самосвідомості, потреби в самоствердженні, рівноправному

й довірливому спілкуванні з ровесниками й дорослими. Провідна діяльність у підлітковому віці - це інтимно-особистісне спілкування з однолітками, як підкреслював Д. Ельконін [13, с. 3].

Л. С. Виготський наголошував, що основна особливість підліткового віку полягає в неузгодженості процесів статевого дозрівання, загальноорганічного розвитку та соціального формування. У сучасний період це протиріччя особливо гостре через випередження статевого дозрівання двох інших процесів [13, с. 3].

Формування особистості є процесом освоєння спеціальної сфери громадського досвіду, що призводить до формування нових мотивів та потреб та їх перетворення. Друге "народження" особистості, як визначив О. Н. Леонтьєв, відбувається саме на підлітковому періоді і пов'язане з усвідомленням мотивів своєї поведінки та можливістю самовиховання. Це виявляється в появі прагнення та уміння усвідомлювати свої мотиви та активно впливати на їх втілення [13, с. 3].

Для підліткового віку є характерними різні аспекти, включаючи виникнення переживань, емоційну напруженість та почуття дорослості. Також у цьому віці відбувається формування концепції "Я", зростання соціальної активності та інтенсивний розвиток самосвідомості. Розвиток самосвідомості і свідомого ставлення до дійсності сприяє виникненню прагнення до самовиховання серед підлітків. Вони намагаються розвивати позитивні якості особистості та подолати негативні риси. Проте обмежений досвід і несформований життєвий світогляд підлітків часто призводять до суперечностей між потребою в самовихованні та невмінням її ефективно реалізувати [19].

Поява відчуття дорослості є ключовим елементом самосвідомості підлітка. Це новоутворення відображає нову життєву позицію в ставленні до себе, людей та світу в цілому. Основним психологічним механізмом розвитку почуття дорослості у підлітків є привласнення відповідних зразків поведінки, яке регулюється бажанням виконувати реально корисні та соціально визнані

дії. У цьому контексті підлітки прагнуть наслідувати поведінку дорослих, щоб відчувати себе більш самостійними та відповідальними [30].

Однак разом із цим вони освідомлюють "штучність" своєї дорослості, що викликає почуття невпевненості у їхній новій статусній позиції. Підлітки виявляють потребу в визнанні та підтвердженні своєї дорослості як однолітками, так і дорослими. Це призводить до того, що форми виявлення "почуття дорослості" часто набувають демонстративного характеру, оскільки підлітки стараються активно проявити свою нову статусну роль перед оточуючими [23].

Соціальна ситуація у підлітковий період відрізняється принципово від ситуації розвитку в дитинстві, і основні розбіжності пов'язані не з зовнішніми обставинами, а з внутрішніми чинниками. Підліток залишається в сім'ї, відвідує школу і спілкується з однолітками, проте сама соціальна ситуація перетворюється в його свідомості, визначаючи нові ціннісні орієнтації. Акценти між сім'єю, однолітками і школою тепер розставлені інакше [9, с. 18].

Підлітковий вік є періодом формування основних цілей життя [57, с. 7]. Підліток увійшов у суспільство дорослих з бажанням змінити його. Намагаючись подолати перешкоди з боку оточення та залишаючись залежними від нього, підлітки поступово соціалізуються. Робота над самосвоїм самовдосконаленням та пізнанням власного "Я" допомагає їм подолати кризу адаптації і визначити свої цілі та пріоритети життя [28, с. 53].

У підлітковому віці змінюється внутрішня позиція стосовно школи і навчання. З'являються нові мотиви для навчання, такі як бажання бути освіченим, прагнення до успішного майбутнього, подальше навчання, самоствердження і самовдосконалення, а також виконання вимог батьків [1].

Мислення підлітків відрізняється зануренням у власні міркування та вираженою схильністю до самоспостереження та самоаналізу. В цьому віці вони стають більш рефлексивними, особливо у відношенні до самого себе. Когнітивний розвиток у підлітковому періоді передбачає накопичення знань та розвиток компонентів обробки інформації [28, с. 72].

У площині інформаційного підходу, когнітивний розвиток підлітків включає більш ефективне використання механізмів обробки інформації, розвиток складніших стратегій вирішення задач, ефективніші способи отримання та збереження інформації у символічній формі, а також розвиток виконавчих функцій вищого порядку [7, с. 28].

У психологічному розвитку підлітків поєднуються активність аналітичного мислення, схильність до міркувань і емоційна вразливість. Це поєднання визначає неповторну своєрідність віку і є передумовою для різнобічного розвитку [13, с. 3].

У інтелектуальній діяльності підлітків зростають індивідуальні відмінності, пов'язані з розвитком самостійного мислення, інтелектуальною активністю та творчим підходом до вирішення завдань. Це дозволяє розглядати період від 11 до 14 років як сенситивний для розвитку творчого мислення [30].

Отже, труднощі та суперечності, що виникають у підлітковому віці, є типовими і їх важко уникнути. Ефективний виховний вплив може сприяти згладженню та послабленню цих труднощів. З іншого боку, невірний підхід до виховання може загострити ситуацію та призвести до конфліктів. Отже, важливо надавати увагу вихованню та сприяти позитивному розвитку підлітків, допомагаючи їм подолати труднощі цього важливого періоду в їхньому житті.

1.3. Вплив сімейного виховання на формування особистості підлітка

Сімейне виховання відіграє ключову роль у формуванні ціннісних орієнтацій підлітка. Важливо врахувати, що в суспільстві існує проблема варіативності ціннісних орієнтацій, що впливає на різноманітність підходів до морального виховання дітей у сім'ї [18].

Зокрема, Ф. Райс вказує на різні підходи до морального виховання підлітка в різних сім'ях:

- Батьки можуть спиратися на релігійні моральні норми як основу свого виховання.
- Інші батьки можуть орієнтуватися на традиції та національні, громадянські цінності.
- Деякі батьки можуть враховувати тенденції сучасного суспільства, де присутні негативні явища, такі як агресія, культ грошей, сили та спритності [11, с. 22].

Ці різноманітні підходи визначаються особистими переконаннями батьків і впливають на формування моральних цінностей підлітка в межах сімейного оточення. Отже, розгляд та врахування цих різниць може допомогти у створенні ефективної системи виховання, сприяючи розвитку позитивних моральних цінностей у підлітків [32].

З переконань і цінностей, які вирощуються в сім'ї, батьки прагнуть формувати у підлітка якості особистості, які, на їхню думку, допоможуть йому успішно пристосуватися до життя в суспільстві. Сім'я виступає основою для закладання моральної позиції підлітка завдяки сталості, тривалості, різноманітності та емоційній насиченості виховних впливів [33, с. 103].

У взаємодії з батьками підліток адаптується до моральних і соціальних цінностей суспільства. Однак результати сімейної соціалізації підлітка можуть бути успішними лише в тому випадку, якщо слова і дії батьків узгоджуються (наприклад, якщо батьки обидва демонструють відсутність куріння). Батьки повинні поділяти ті ідеали, цінності і переконання, які вони намагаються втілити в підлітка [46, с. 202]. Лише в такому випадку сімейне виховання сприяє формуванню фундаментальних цінностей та моральних норм підлітка, необхідних для успішної соціалізації, а також визначаючих його життєві принципи та переконання, цілі та способи їх досягнення.

У кожній родині визначається конкретна система виховання, що включає мету та методи, що напряму впливають на процес соціалізації та

формування особистості [58, с. 297]. Зазвичай розрізняють чотири тактики сімейного виховання та відповідні типи сімейних відносин: диктат, опіка, "невтручання" та співпраця. Розглянемо, як кожен із них впливає на соціалізацію підлітка.

У випадку, коли батьки регулярно придушують ініціативу та почуття власної гідності дитини, можна визначити такий тип відносин як диктат. Хоча батьки мають право висувати вимоги до підлітка з метою виховання, використання наказів та насильства може викликати протестні реакції з його боку.

Тип відносин, що характеризується тим, що батьки надають задоволення всім потребам дитини та повністю захищають її від проблем, називається опікою. У таких відносинах активне формування особистості підлітка може втрачати свою провідну позицію, оскільки основним завданням стає повне задоволення його потреб та уникнення зіткнень із складними життєвими ситуаціями [39].

Отже, коли батьки віддають перевагу таким сімейним відносинам, як диктат чи опіка, це може створити проблеми у підготовці підлітка до реальних труднощів життя. Такий підліток, ймовірно, не буде готовий до взаємодії в колективі та не сформується як повноцінний член суспільства. Незалежно від різниці між системами сімейних відносин, вплив диктату та опіки на соціалізацію підлітка виявляється майже ідентичним: підліток стає несамоостійним, не впевненим у собі, безініціативним та неспроможним у встановленні нормальних стосунків з однолітками та дорослими.

Система дитячо-батьківських відносин, що базується на визнанні розумності та незалежності дітей та дорослих, характеризується як "невтручання". Цей тип виховання може породжувати несамоостійну та невпевнену у собі особистість, яка може виявитися нездатною гармонійно вписатися у соціум через відсутність виховного впливу [48, с. 302].

У той час як тип взаємовідносин у сім'ї, відомий як співробітництво, передбачає міцний зв'язок між батьками та дитиною, що ґрунтується на

розумінні спільних цілей та організації спільної діяльності, а також високих моральних цінностей. Співробітництво у сім'ї сприяє формуванню сім'ї як повноцінного колективу.

Якубова Ю.М. акцентує увагу на характерних рисах сімей з взаємовідносинами типу співробітництва. Ці риси включають правильний розподіл повсякденних обов'язків між батьками та дітьми, відповідальне прийняття відповідальності за успіхи чи невдачі при спільній діяльності батьків та дітей, а також згуртованість як вияв ціннісно-орієнтаційної єдності [3, с. 57].

Сім'я з таким типом взаємовідносин, де батьки поважають думку підлітка, спілкуються з ним на рівних, залучають до корисної діяльності, може стати основою для формування гармонійно розвиненої, відповідальної та ініціативної особистості [59]. Така особистість буде готовою взяти на себе відповідальність та зайняти своє місце у суспільстві.

Аналізуючи різні типи сімейних взаємовідносин та їх вплив на соціалізацію індивіда у підлітковому віці, можна зробити висновок, що співробітництво є найбільш сприятливим для соціального становлення особистості підлітка. З іншого боку, відносини типу диктату, опіки і невтручання можуть негативно впливати, оскільки не сприяють формуванню необхідних якостей особистості та моделей поведінки для успішного взаємодії в соціумі.

Таким чином, сімейне виховання, орієнтоване на конкретні цілі та здатне до співробітництва, відіграє ключову роль у процесі соціалізації підлітка, визначаючи його успіхи та результати в соціумі.

Психологи визначають три основних стилі сімейного виховання [60, с. 34]:

Демократичний стиль – в цьому випадку батьки враховують інтереси дитини, встановлюють діалог та прагнуть до згоди. Цей стиль виховання позначається настановою на взаєморозуміння та участь у прийнятті рішень. Результатом може бути формування у підлітка вмінь самостійно приймати

рішення, розвинутого критичного мислення та позитивних соціальних навичок.

Авторитарний стиль – в цьому випадку батьки нав'язують власну думку та контролюють дії дитини. Цей стиль може призводити до придушення ініціативи та творчого мислення у підлітка, а також формувати в нього покірливий підхід до авторитетів.

Нехтуючий стиль – в такому вихованні дитині залишається сама собі, батьки не приділяють достатньо уваги та не взаємодіють активно. Цей стиль може вести до відчуття невпевненості та відсутності підтримки у підлітка, що впливає на його соціальну адаптацію та взаємовідносини.

Отже, враховуючи ці стилі сімейного виховання, можна зробити висновок, що демократичний стиль сприяє позитивній соціалізації, в той час як авторитарний та нехтуючий стилі можуть викликати негативні наслідки у розвитку особистості підлітка.

Демократичний стиль виховання відзначається тим, що батьки надають дитині більше самостійності, одночасно висуваючи вимоги. Цей підхід базується на тому, що батьки дозволяють підлітку виявляти самостійність у певних ситуаціях, не обмежуючи його прав та свобод. Водночас, вони уважно відстежують виконання підлітком своїх обов'язків [51, с. 289].

Це розумне поєднання виховних методів та побудова доброзичливих відносин сприяє соціальному становленню особистості підлітка без особливих проблем, конфліктів та переживань. В такій сім'ї виховання підлітка базується на повазі до його гідності та свободи у поєднанні з батьківським контролем та підтримкою у важких життєвих ситуаціях. Це сприяє розвитку активності та усвідомленості у підлітка, що визначає його життєву позицію.

Авторитарний стиль сімейного виховання визначається використанням жорстких методів виховного впливу, повним контролем над усіма аспектами життя дитини та вимогою безумовного підпорядкування її наказам батьків без пояснень. В такій сім'ї підлітки часто стають замкнутими, а система спілкування між батьками та дитиною порушується.

Під впливом авторитарного виховання підлітки можуть реагувати по-різному: дехто виявляє опір та конфлікт, але частіше вони пристосовуються до цього стилю. Це призводить до розвитку у них невпевненості у собі, боязні встановлення відносин у колективі та недостатньої самостійності. Такий стиль виховання може мати негативний вплив на психічний стан та соціальну адаптацію підлітка, а також призвести до виникнення проблем у взаємодії з іншими людьми [49, с. 83].

Авторитарний стиль сімейного виховання характеризується жорсткими методами впливу та контролем над усіма аспектами життя дитини. Батьки вимагають безумовного підпорядкування та слухняності, не пояснюючи свої вимоги. Діти, що виховуються в таких умовах, часто стають замкнутими, а відносини між батьками та підлітком можуть настановлюватися на основі конфліктів та відкидного ставлення. Висока вимогливість та контроль, поєднані із відсутністю уваги та підтримки, можуть призводити до припинення спілкування між батьками та підлітком. Підлітки з таких сімей відчують нестачу батьківського кохання, розвивають недовіру до інших людей, досвіджують труднощі у спілкуванні та співпраці в колективі [54, с. 329].

Отже, авторитарний стиль виховання негативно впливає на соціалізацію підлітка, формуючи у нього якості особистості, які ускладнюють його взаємодію з оточуючим середовищем. Це може призвести до того, що підліток стане агресивним та авторитарним у спілкуванні з іншими або, навпаки, виявить пасивність та тривожність, що ускладнить його соціальну адаптацію.

Сім'ї, які вибирають стиль виховання без регламентації та відсутністю чітких правил, можуть характеризуватися слабким контролем над поведінкою дитини та наданням вільності в самостійному освоєнні соціальної реальності. Такий підхід може призводити до виникнення у підлітка відчуття вседозволеності, що, в свою чергу, сприяє формуванню таких якостей, як егоїзм та конфліктність. Відсутність чітких правил і підтримки в складних ситуаціях може призвести до того, що дитина має формувати свої власні

стратегії взаємодії з оточуючим світом без належного батьківського керівництва. Це може викликати проблеми у процесі соціалізації, оскільки формується несистематизований підхід до взаємодії в суспільстві [42, с. 199].

Таким чином, стиль виховання без регламентації та відсутністю чітких правил може ускладнювати соціалізацію підлітка, формуючи його особистість у напрямку, який не сприяє повноцінному взаємодії в соціумі. У цьому контексті, поєднання уваги, любові та турботи батьків разом із розумним контролем може стати ключовим для формування здатної до життя в суспільстві особистості. На сьогоднішній день, важливо визнати проблему поширеності педагогічно неспроможних сімей, де формування відносин із підлітком відбувається неправильно, і допускаються педагогічні помилки. Ці помилки можуть призводити до асоціальних явищ у свідомості та поведінці підлітка, що негативно впливає на його соціалізацію. В сім'ях, де відбувається неправильна взаємодія з підлітком, можуть виникати важкі психологічні атмосфери, що призводять до того, що сім'я втрачає свою роль як основний інститут соціалізації для підлітка. Педагогічні помилки та труднощі в сімейних відносинах можуть зміцнювати негативні явища у поведінці підлітка та впливати на його взаємодію з іншими інститутами соціалізації, такими як школа чи спільнота. Такі проблеми потребують уваги та комплексного підходу для вирішення, включаючи психологічну та педагогічну підтримку для сімей та підлітків, які опинилися у складних сімейних ситуаціях [3, с. 57].

Для максимізації позитивного впливу сім'ї на соціалізацію підлітка і мінімізації негативних аспектів, психологи рекомендують батькам виконувати ряд важливих внутрішньо-сімейних соціально-психологічних функцій [47, с. 90]:

- Батьки повинні брати активну участь у різних аспектах сімейного життя, визначати спільні інтереси та проводити час разом.
- Важливо знаходити час для відкритого спілкування з підлітком, дозволяючи йому висловлювати свої думки та почуття.

- Батьки повинні виявляти інтерес до проблем та потреб підлітка, а також готовність надавати допомогу у їх вирішенні.
- Важливо не тиснути на підлітка та надавати йому можливість самостійно приймати рішення, що сприяє розвитку власної відповідальності.
- Батьки повинні поважати і слухати думку підлітка, надаючи йому можливість висловити свої погляди.
- Батьки повинні розглядати підлітка як рівноправного партнера, хоча він може мати менший життєвий досвід.

Отже, аналізуючи вплив сім'ї на соціалізацію підлітка, можна визначити, що сім'я виступає вирішальним інститутом у формуванні особистості, готової до вступу в доросле життя. Це стає можливим, коли сім'я надає підліткові соціальний досвід, підтримку та допомогу, дозволяючи йому вчитися життю у суспільстві.

Висновки до першого розділу

Сім'я – це соціальний інститут, що об'єднує осіб, пов'язаних шлюбом або спільним побутом, та забезпечує основні функції виховання та соціалізації. Основні підходи до типологізації сімей включають структурний (заснований на розмірі та складі сім'ї) та функціональний (заснований на ролевій та функціях членів сім'ї) підходи.

Підлітковий період – це етап психічного, фізичного та емоційного розвитку між дитинством і дорослістю. В цей час підліток досліджує свою самостійність, формує власну ідентичність та розвиває соціальні навички. Цей етап супроводжується пошуком власного місця у суспільстві та визначенням особистих цінностей.

Спосіб виховання в сім'ї впливає на соціалізацію підлітка. Диктативний підхід може призвести до протесту та відсутності ініціативи. Опікунський підхід може забезпечити безпеку, але обмежити розвиток самостійності.

Взаємодія та співробітництво в сім'ї сприяють гармонійному розвитку особистості підлітка, формуючи в нього навички співпраці та взаєморозуміння.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ТИПОЛОГІЗАЦІЇ СІМ'Ї НА РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

2.1. Організація та методика дослідження психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка

Для вирішення поставлених завдань у роботі було виконано три основних етапи дослідження. Початковий етап включав в себе аналіз та огляд відповідної наукової літератури, пов'язаної з обраною тематикою. Другий етап передбачав вибір та застосування діагностичного матеріалу, а також інтерпретацію результатів проведених досліджень.

Одним із ключових діагностичних інструментів стали методика "Підлітки про батьків" Е. Шефера, яка дозволила отримати важливу інформацію щодо взаємовідносин між підлітками та їхніми батьками (Додаток А). Крім того, методика "Самооцінки психічних станів" Г. Айзенка була використана для оцінки емоційного стану підлітків (Додаток Б).

Третій етап роботи включав в себе аналіз отриманих результатів досліджень та розробку рекомендацій. Зокрема, за допомогою методики "Взаємодія: батько-дитина" (ВБД) та бесіди було визначено домінуючий тип виховання у родині (Додаток В).

Отже, дана методологія дозволила системно підходити до вирішення поставленої проблематики та надала можливість аналізу та покращення емоційного стану підлітків залежно від типу виховання, який вони отримують в сім'ї.

Методика "Підлітки про батьків" (ADOR), розроблена Е. Шефером, призначена для вивчення установок, поведінки та методів виховання батьків, так, як їх сприймають діти підліткового віку. Заснована у 1965 році, методика використовує три факторні змінні для характеристики виховного впливу батьків на дітей:

Прийняття. Визначає емоційне відношення батьків до дитини, незалежно від їхніх очікувань. Позитивне ставлення вважається безумовно позитивним, тоді як емоційне відкидання - негативним.

Психологічний контроль. Визначає ступінь тиску та керівництва з боку батьків, а також послідовність у використанні виховних принципів.

Прихований контроль. Розглядається як виражений тиск і намірене керівництво дітьми, а також рівень послідовності виховних методів.

Методика використовується для оцінки впливу батьків на дітей у різних культурних контекстах. В адаптованому чеському варіанті було виділено три фактори: позитивний інтерес - ворожість, директивність - автономія, непослідовність. Оцінка проводиться на трьох рівнях: низькому, середньому та високому.

Використовуючи методику "Підлітки про батьків" (ADOR) виявлення домінуючого типу реагування підлітка на елементи виховної системи батьків стає можливим. Ця методика дозволяє аналізувати установки, поведінку та методи виховання батьків, сприйняті підлітком у період підліткового віку.

Розрахунок за цією методикою проводиться на трьох загальноприйнятих рівнях: низький (0-2 бали), середній (2-3 бали) та високий (4-5 балів). З її допомогою можна виявити домінуючий тип реагування підлітка на елементи виховної системи батьків, а також патерни поведінки, які батьки застосовують у виховному процесі.

Методика "Самооцінка психічних станів," розроблена Г.Ю. Айзенком, дозволяє підліткам самостійно оцінити свої прояви психічних станів, зокрема тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Ці стани є ключовими для визначення загальних адаптаційних можливостей особистості.

Айзенк, британський психолог та лідер біологічного напрямку в психології, створив тест, який може використовуватися як самостійна клініко-психологічна методика або в комплексі з іншими методиками такого спрямування. Тест включає 40 тверджень, які відображають різні психічні стани.

Підліткам слід оцінювати, наскільки часто ці стани їм притаманні, присвоюючи бали відповідно до частоти вияву. Оцінка рівнів емоційних станів здійснюється на трьох рівнях: низький, середній та високий. Ця методика дозволяє визначити рівень сприйняття та реагування підлітка на виховні патерни у сім'ї.

Методика "Взаємодія: батько-дитина" (ВБД) призначена для оцінки рівня взаємодії між батьками та дітьми. Цей опитувальник дозволяє не лише отримати відгук батьків, але й з'ясувати погляд дітей на взаємодію зі своїми батьками.

Методика має дві паралельні форми: для батьків і для підлітків. Вона також існує у двох варіантах: для підлітків і їхніх батьків, а також для батьків дітей дошкільного та шкільного віку. Таким чином, існують три форми: одна для дітей і дві для дорослих, кожна містить по 60 питань.

Методика включає 10 шкал-критеріїв для оцінки взаємодії батьків із дітьми. Кожна шкала містить однакову кількість питань, за винятком двох базових шкал - "автономія-контроль" та "відкидання-прийняття", які включають по 10 тверджень, а інші шкали - по 5 тверджень.

Додатковий варіант методики спрямований на дорослу категорію та містить 60 питань. Структура цього варіанту аналогічна дитячому, призначеному для старшої категорії.

Методика містить десять шкал, які оцінюють взаємодію батьків з дітьми. Кожна шкала має рівну кількість запитань, за винятком двох, що вважаються основними у стосунках між батьками та дітьми: шкал «автономія-контроль» і «відкидання-прийняття», кожна з яких містить по десять тверджень. В інших шкалах нараховується по п'ять тверджень.

При заповненні опитувальника батькам та дітям пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, де 1 бал означає повну незгоду, а 5 балів — повну згоду з твердженням.

Методика включає різні шкали, які допомагають оцінити специфічні аспекти батьківсько-дитячих взаємин. Перша шкала визначає рівень

вимогливості батьків, вказуючи на те, як вони взаємодіють із дитиною. Чим вищі показники, тим більша вимогливість, а отже, більше очікувань щодо відповідальності від дитини. Друга шкала фокусується на ступені суворості батьків, вказуючи, наскільки жорсткими можуть бути їхні дії та вимоги.

Третя шкала оцінює контроль батьків над дитиною. Вищі показники вказують на більш контрольовану поведінку, тоді як низькі можуть свідчити про довіру або бажання виховати в дитині самостійність. Четверта шкала відображає емоційну близькість, показуючи, як дитина відчуває близькість до батьків і готовність ділитися своїми переживаннями.

Ще одна шкала оцінює ставлення батьків до дитини, визначаючи, чи приймають вони її такою, яка вона є. Це важливо для розвитку самооцінки дитини. Інша шкала зосереджується на співпраці між батьками і дітьми, відображаючи характер їхніх відносин. Відсутність співпраці може свідчити про авторитарний або байдужий стиль виховання.

Тривожність батьків щодо дитини також є важливим аспектом, оскільки це впливає на частоту їхніх спільних моментів. Шкала непослідовності показує, наскільки батьки стабільні у своїх вимогах, а емоційна невірноваженість може свідчити про їхню непослідовність. Остання шкала оцінює, як дії батьків сприймаються підлітками і який рівень авторитету вони мають у їхніх очах.

Узагальнюючи, розбіжності в оцінках за цими шкалами дозволяють зрозуміти різницю у поглядах батьків та дітей і визначити стиль виховання в родині.

Порівняння отриманих даних від підлітка дає можливість оцінити ступінь відповідності між батьківськими оцінками та важливістю для підлітка. Високий рівень авторитету батьків, який визначається дитиною, зазвичай свідчить про позитивне ставлення до батьків. Показники цієї шкали є ключовими для діагностики позитивного чи негативного відношення дитини до батьків, а також для оцінки інших аспектів, зокрема, за 10-ю шкалою.

10-та шкала, "Задоволеність відносинами дитини з батьками" (ЗВ), надає можливість оцінити загальний рівень задоволеності взаєминами між батьками та дітьми. Низький рівень задоволеності може свідчити про порушення у структурі батьківсько-дитячих відносин, можливі конфлікти чи стурбованість сімейною ситуацією.

Даний метод дозволяє більш широко висвітлити сутність виховного процесу в сім'ї та переконатися, чи відображає ідеальна картинка даного процесу реальність, чи всі аспекти процесу активно залучені та сприймають результати чи зміни.

Для глибшого розуміння теми дослідження була розроблена бесіда для визначення домінуючого стилю виховання в сім'ї. Однією з найважливіших характеристик сімейного виховання є його стиль.

Бесіда «Домінуючий стиль виховання у сім'ї»

1. Чи задоволені Ви власним сімейним станом та взаєминами у родині?
2. У який віковий період Ви відчували найактивніше втручання у власне життя Ваших батьків?
3. Чи розуміють Вас батьки? Якщо ні то чому?
4. Чи були батьки жорстокими до Вас?
5. Чи відчуваєте Ви іноді почуття «провини» по відношенню до батьків?
6. Як би Ви могли змінити ситуацію у сім'ї?
7. Чи відчуваєте Ви прив'язаність до батьків?

Бесіда, спрямована на визначення домінуючого стилю виховання в сім'ї, охоплює різні аспекти, що визначають ставлення батьків до дітей в цілому. Зокрема, у бесіді розглядаються настанови та відповідна поведінка батьків, які не стосуються конкретної дитини, а відображають загальний підхід дорослих до виховання.

Бесіда також включає елементи домінуючого типу виховання, аналізує використання різних прийомів виховання, зокрема, прояви фізичного та психологічного насилля. Важливо визначити віковий період, коли

загострюється певний стиль виховання, оскільки це може вказувати на особливості адаптації дитини до різних етапів розвитку.

Досягнення оцінки власних дій дитини в контексті виховання батьків також є важливим етапом бесіди, оскільки це дозволяє виявити, наскільки свідомо та зрозуміло дитина сприймає та реагує на певний стиль виховання.

Такий підхід до бесіди надає можливість глибоко проаналізувати взаємодію в сім'ї та визначити особливості стилю виховання, які впливають на психологічний розвиток дитини.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка

У ході теоретичного аналізу, спрямованого на вивчення особистісних характеристик у підлітковому віці залежно від типу виховання у сім'ї, проведено дослідження на базі Українківського ліцею Галицинівської сільської ради. Обсяг дослідження включав 108 учасників, із них 54 – підлітки та 54 – їхні батьки. Варто відмітити, всі підлітки є представниками повних сімей.

За результатами діагностування особливостей підлітків за методикою "Підлітки про батьків" або "Поведінка батьків та ставлення підлітків до них" (ADOR), отримано наступні результати (див. Рис. 2.1).

У шкалі "позитивного інтересу" (POZ) у 48% опитаних спостерігається середній показник. Підлітки часто випробовують власну необхідність у допомозі та підтримці з боку батьків, проте очікують конформізму та компетентної поведінки від батьків. Тільки 32% відчувають прихильність батьків, що може свідчити про критичний підхід підлітків до них, і 20% мають низькі показники, свідчаючи про можливі негативні думки про батьків.

Шкала "директивності" (DIR) вказує, що тільки 29% підлітків мають низький рівень цього показника, що може свідчити про адекватне сприйняття

батьків та подібність їхніх поглядів. 25% мають високий рівень, свідчаючи про директивність батьків, але в 46% домінує середній показник, що може бути гармонійним для формування сімейних взаємин.

У шкалі "ворожості" (HOS) 21% підлітків мають високий показник, що свідчить про сприйняття батьків як агресивних та суворих. 38% мають низький показник, що може свідчити про позитивну активність батьків та відповідальність, що забезпечує більший комфорт підліткам.

Шкала "автономності" вказує на те, що у 53% підлітків спостерігається низький рівень, що може бути пов'язано з підлітковою кризою та їхнім бажанням відстоювати власні інтереси. У 18% виявлено високий рівень, що свідчить про відчуття відсторонення та відсутність емоційної прихильності або поваги до батьків.

Шкала "непослідовності" вказує, що лише у 22% є високий рівень, що може говорити про чергування психологічних тенденцій. 31% мають низькі показники, що може викликати недовірливу підозрілість до батьків у дітей.

Шкала "близькості" показує, що у 38% є високий рівень, свідчаючи про вияв теплих почуттів та прийняття дитини. Лише 13% відчувають емоційну віддаленість від батьків, що може бути спровоковано директивністю зі сторони батьків.

Шкала "критики" показує, що у 41% виявлено високий рівень, що може свідчити про високий контроль батьків по відношенню до підлітка. У 22% виявлено низький рівень, свідчаючи про відсутність зацікавленості в дитині в поєднанні з бездоглядністю.

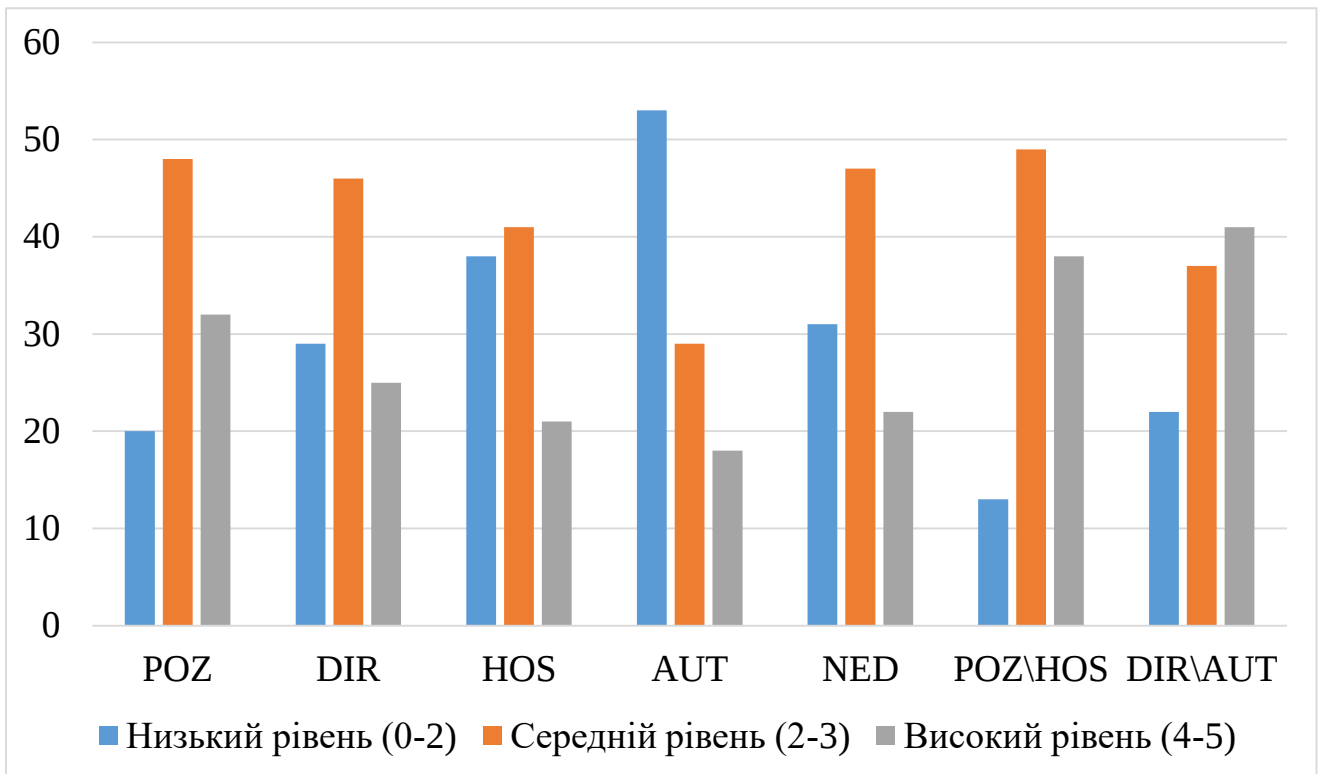


Рис. 2.1. Результати за методикою «Підлітки про батьків» (ADOR)
Е. Шефер

Дослідження шкал автономності, непослідовності та близькості у відношеннях між батьками та підлітками виявило деякі цікаві тенденції. Згідно з отриманими даними, близько половини опитаних (53%) відзначено низький рівень автономності, що свідчить про те, що більшість підлітків у період підліткової кризи можуть мати складнощі з відстоюванням власних інтересів та сприйняттям батьків як диктаторів без можливості компромісів. З іншого боку, у 18% виявлено високий рівень автономності, що може свідчити про відчуття безсилля та непротидійності перед диктатом батьків.

Щодо шкали непослідовності, лише 22% опитаних мають високий рівень, що означає чергування психологічних тенденцій у батьків з однаковим ступенем екстремальності. Зауважено, що у 31% підлітків низький рівень непослідовності, що може викликати недовіру та підозрілість у вихованців.

Щодо шкали близькості, 38% підлітків мають високий рівень, що свідчить про прийняття теплих почуттів та емоційне зближення з батьками.

Тільки 13% відчують емоційну віддаленість, що може бути спричинено директивністю батьків.

У тексті відображено результати досліджень щодо підліткового віку та взаємин з батьками. Високі показники шкали "критики" у 41% випадків вказують на великий контроль та зацікавленість батьків у житті підлітка. Низькі показники в цьому аспекті (22%) свідчать про відсутність зацікавленості батьків у дитині або бездоглядність щодо неї.

Підлітковий вік характеризується протиріччям, особливо в контексті взаємин з дорослими, зокрема з батьками. Підлітки відчують опір з боку дорослих, які найбільше впливають на їхнє життя. Вони вже не розглядають себе як дітей, але ще не можуть бути розглянуті дорослими як рівні.

Отже, найважливішими людьми для цієї вікової групи є їх однолітки. Тепер оцінка членів сім'ї та вчителів більше не має такого значення, як раніше, а підлітки приділяють більше уваги оцінці своїх друзів та однолітків.

За результатами методики «Самооцінка психічних станів» за Г.Ю.Айзенком отримали наступні результати.

"Тривожність" вказує на емоційний стан підлітка, який відчуває пригніченість від директиву батьків, нерозуміння або відстороненість від батьків. Середній рівень тривожності відзначений у 52% діагностованих, що є допустимим для вікових змін підлітків. Низький рівень мають 17%, а високий - 31%. Чим вищий рівень тривожності, тим складніше сприймає ці переживання підліток, що може призвести до хронічних симптоматичних проявів у нервовій системі дитини.

"Фрустрація" виявлена у більше половини досліджуваних (52%) на середньому рівні. Високий рівень спостерігається у 31%, а лише у 17% - високий рівень фрустрованості.

"Агресивність" виявлена лише у 23% з високим рівнем за методикою. Більшість досліджуваних (45%) виявляють низький рівень агресивності, а 32% - середній.

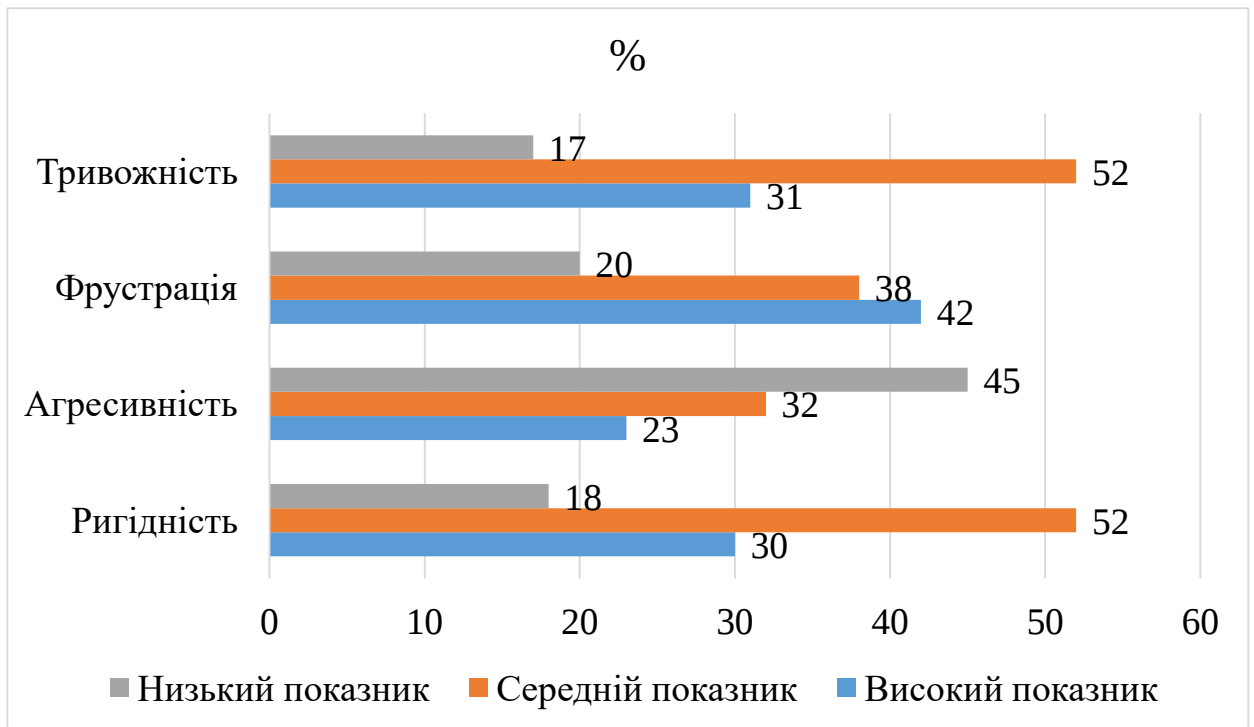


Рис. 2.2. Результати за методикою «Самооцінки психічних станів»

Г. Айзенка

За результатами методики «Самооцінка психічних станів» виявлено наступне. Лише 18% відзначаються відсутністю ригідності, а в 30% спостерігається сильно виражена ригідність, яка проявляється у стереотипній поведінці, поглядах та переконаннях, їх незмінності навіть у випадках розбіжності з реальністю.

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 2.1., згідно з критеріями дослідження емоційних станів підлітків, було розраховано критерій Стьюдента на різних рівнях дослідження за кожною шкалою.

Обернений кореляційний зв'язок виявлено між шкалою позитивного інтересу та показником фрустрації ($-0,44$, при $p < 0,001$) та агресивності ($-0,19$ при $p < 0,0001$), що може свідчити про зниження цих станів при збільшенні позитивного інтересу зі сторони виховних дій батьків.

Таблиця 2.1.

**Достовірність відмінностей між рівнями емоційних станів за
методикою «Самооцінки психічних станів» Г.Ю. Айзенка (t-критерію
Стьюдента)**

Психічний стан	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Високий рівень	0.41	-0.44	-0.19	-0.16
Критичний рівень	0.17	0.15	-0.01	0.25
Необхідний рівень	0.05	0.48	0.02	0.07

*При рівні значимості $p \leq 0,001$

Отже, виявлено обернений кореляційний зв'язок між шкалою позитивного інтересу та показниками фрустрації та агресивності. Це свідчить про те, що збільшення позитивного інтересу з боку батьків може сприяти зниженню рівня фрустрації та агресивності у підлітків. Тому, в ситуаціях, де виявлено менший опір або ворожість, доцільно зменшувати емоційне напруження, щоб знизити рівень агресивності та ворожість у поведінці особи.

Деякі дослідження також показали сильну кореляцію між ворожістю і тривогою, а також агресією, що може призводити до більшої дратівливості та нетерплячості у підлітків. Однак за допомогою первинної діагностики не було виявлено яскраво виражених негативних психоемоційних станів. Таким чином, важливо продовжувати вивчення та розуміння взаємозв'язків між позитивними та негативними емоційними станами у підлітків для розробки ефективних стратегій виховання та підтримки їх психічного здоров'я.

За результатами розрахунку методики за критерієм Стьюдента для порівняння між хлопцями та дівчатами за шкалою ригідності виявлено, що загальний показник цієї шкали більш виражений у хлопців. Це означає, що хлопці відчувають більшу невпевненість у вирішенні проблем та зустрічі труднощів, їм складніше розглядати альтернативні шляхи вирішення проблеми порівняно з дівчатами.

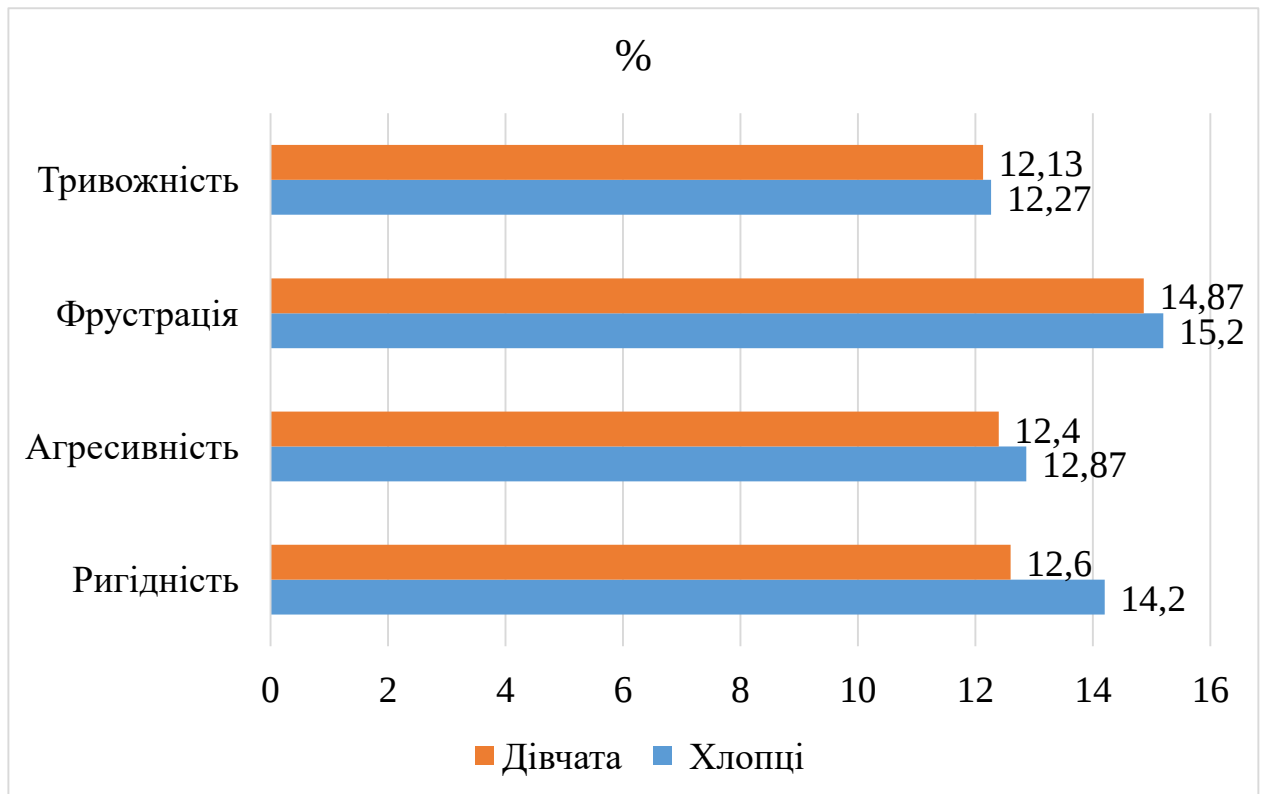


Рис. 2.3. Результати дослідження домінуючого психічного стану між хлопцями та дівчатами за методикою «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка

Щодо шкали агресивності, вона майже на одному рівні у дівчат та хлопців, що вказує на ситуативність емоційних проявів.

Щодо шкали фрустрації, вона значно більш виражена у хлопців, ніж у дівчат. Це свідчить про труднощі на шляху до досягнення мети та розбіжність реальності з очікуваннями у підлітковому віці.

Щодо шкали тривожності, вона майже на одному рівні, оскільки емоційний стан у конкретній, об'єктивній формі, джерело якого пов'язане з усвідомлюваною зовнішньою загрозою, виражений у різній мірі у підлітковому віці.

Результати методики «Взаємодія: батько-дитина» (ВБД) зображені на рис. 2.4.

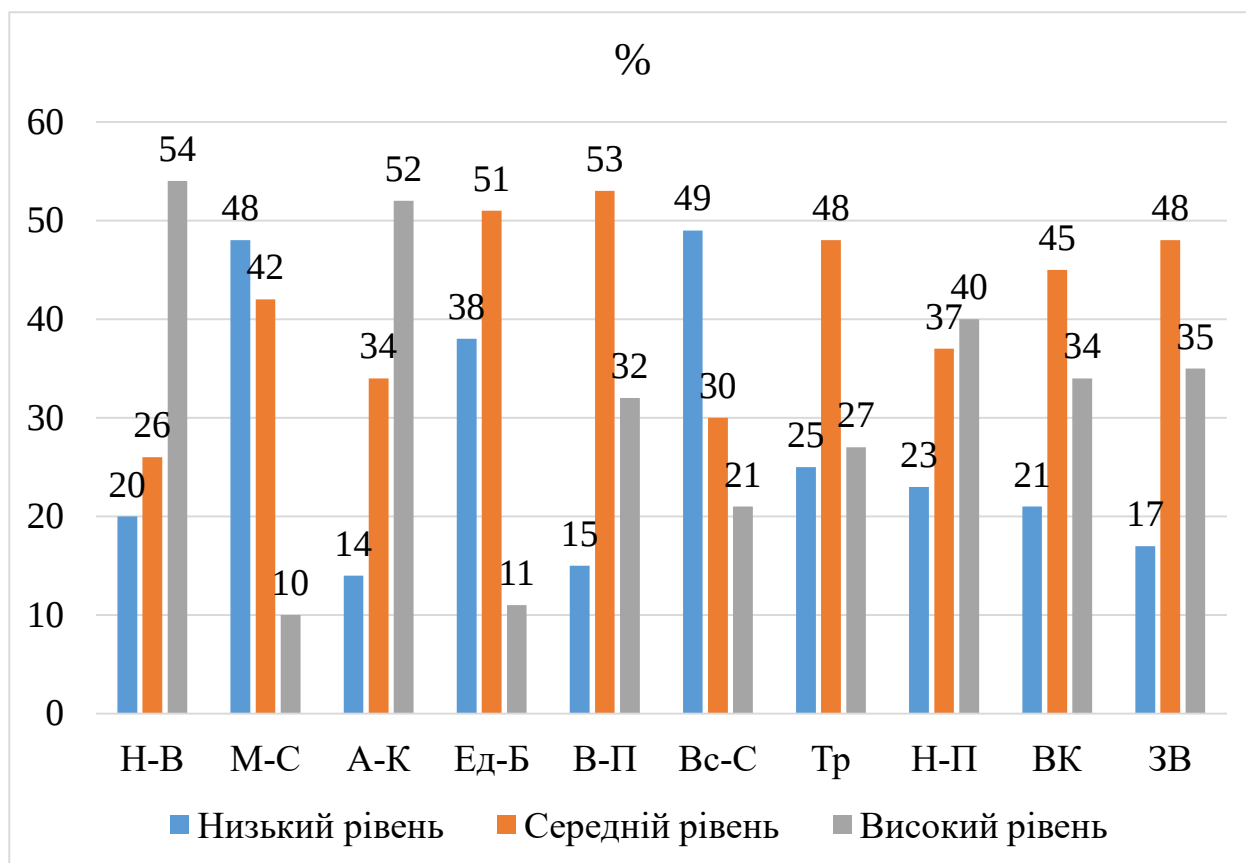


Рис. 2.4. Результати за методикою «Взаємодія: батько-дитина» (ВБД)

За шкалою "невимогливість – вимогливість батьків" (Н-В) ми спостерігаємо наступні показники: 54% від загальної кількості досліджених мають високий рівень, тоді як 20% опитаних мають низький рівень за цією шкалою. Дані за цією шкалою вказують на рівень потреб від батьків, спрямованих на дитину. Чим вищий рівень за цією шкалою, тим більш вимогливі батьки до дитини.

Щодо шкали "М'якість – суворість батьків" (М-С), то 48% підлітків стверджують, що не відчувають сильного тиску з боку батьків. При цьому існують певні правила сімейного життя. Тільки 10% підлітків вважають, що батьки примушують їх робити те, що вони з певних причин не можуть або не хочуть.

За шкалою "автономність – контроль по відношенню до дитини" (А-К) виявлений дуже високий показник у 52% досліджуваних, що означає, що більше половини підлітків відчувають високий контроль з боку батьків. Це

може виявлятися у нав'язливості та обмеженні дій дитини. 14% мають низький показник, що може призводити до повної автономії дитини або вседозволеності. Інші варіанти низького контролю можуть бути пов'язані з проявом довіри до дитини або прагненням батьків прищепити самостійність.

За шкалою "емоційна дистанція – емоційна близькість" (Ед-Б) лише 11% мають високі показники, що свідчить про готовність підлітків до близького контакту з батьками. У свою чергу, батьки розуміють усі домагання підлітків та підтримують їх. Проте, у зв'язку з переломним підлітковим віком, 38% досліджуваних не відчують емоційної близькості з батьками. У таких випадках батьки можуть бути не готові йти на компроміси у вихованні дітей.

Шкала "відкидання – прийняття батьками" (В-П) відображає базове ставлення батька до дитини, її прийняття чи заперечення особистісних якостей та поведінкових проявів дитини. Прийняття дитини як особистості є важливою умовою сприятливого розвитку дитини та її самооцінки. Поведінка батьків може сприйматися дитиною як таке, що приймає або відкидає. Згідно з отриманими результатами, 32% підлітків відчують підтримку та прийняття з боку батьків, 15% взагалі не відчують цього, а 53% мають середній показник за даною шкалою.

«Відсутність співпраці – співпраця» (Вс-С) - 49% підлітків не відчують тісної співпраці з батьками, оскільки мають низький рівень співробітництва, яке є результатом залученості дитини у взаємодію та визнання її прав та переваг. Співпраця відображає рівність та партнерство у відносинах батьків та дітей. У 21% підлітків високі показники за даною шкалою, що свідчить про рівність у сімейній структурі та тісні взаємини у сім'ї.

Показник «тривожності за дитину» (Тр) має майже однакове співвідношення низького (25%) та високого (27%) рівнів за даною шкалою. Це свідчить про наявність паралельної форми життя як для батьків, так і для підлітків, що може призводити до виховної конфронтації в сім'ї. Найбільш виражений середній показник – 48%, що дозволяє припустити, що в

залежності від ситуацій та психоемоційних проявів підлітка, вони відчують занепокоєння з боку батьків, і зазвичай поведінка батьків сприймається вороже, як те, що не несе користі підлітку.

Шкала «Непоследовність – Последовність батьків» (Н-П) показує яскраво виражений високий показник у 40%, що свідчить про важливість та последовність батьків. Це є важливим параметром взаємодії, оскільки він відображає, наскільки последовними і постійними батьки у своїх вимогах, у своєму відношенні до дитини, у застосуванні покарань та заохочень тощо. Непоследовність батьків може бути наслідком емоційної неврівноваженості, виховної невпевненості або відкидаючого ставлення до дитини. Саме за цим параметром лише 23% мають низький показник.

Шкала "Виховна конфронтація" (ВК) показує, що більшість підлітків, а саме 45%, вважають, що вони переживають переломний момент, коли авторитет батьків з деяких питань змінюється на авторитет друзів (однолітків). За цими результатами, 34% дітей вважають, що батьків "треба слухати", тобто їх авторитетність значима для них. Лише 21% підлітків вважають, що батьки не є і не можуть бути компетентними у вирішенні певних питань.

За шкалою "Задоволеність відносин дитини з батьками" (ЗВ) 17% випробувуваних відзначають низький ступінь задоволеності, що може свідчити про порушення у структурі дитячо-батьківських відносин, можливі конфлікти або про стурбованість сімейною ситуацією. Решта 35%, навпаки, дуже задоволені відносинами зі своїми батьками.

Так, взаємини у сім'ї мають великий вплив на формування характеру та психологічний стан людини. Теплий та підтримуючий мікроклімат у сім'ї сприяє розвитку позитивних якостей, таких як спокій, доброта, терплячість. Навпаки, негативні аспекти сімейних відносин, такі як ненависть, заздрість, конфлікти, можуть призвести до формування негативного ставлення до світу та вияву негативних рис характеру.

Людина часто моделює своє майбутнє сімейне життя за прикладом, який вона бачила в дитинстві. Тому створення гармонійних відносин у сім'ї має

велике значення для майбутнього щастя та благополуччя дітей. Батькам важливо прагнути до підтримки та позитивного спілкування в родині, щоб створити умови для щасливого розвитку своєї дитини.

За результатами бесіди з підлітками отримали наступні результати (Рис. 2.5.) відповідно до домінуючого типу виховання батьків.

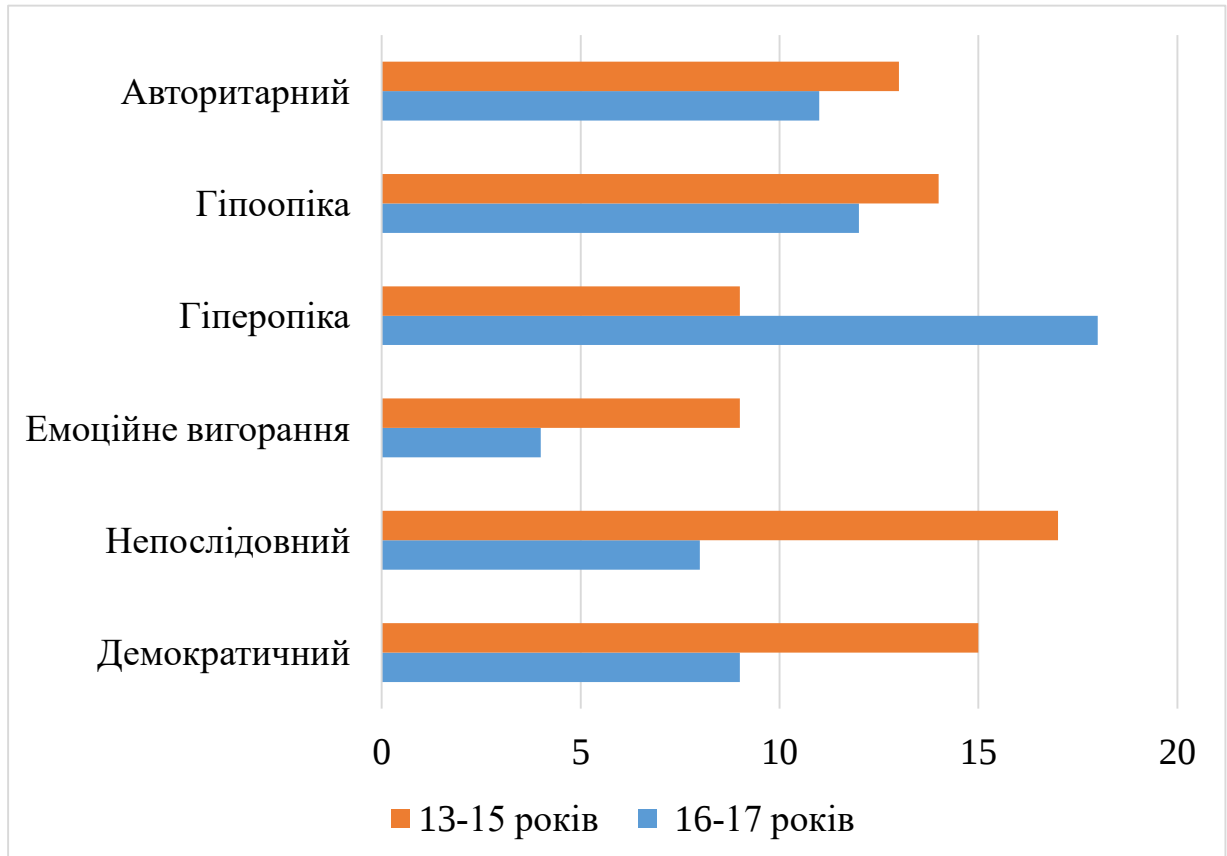


Рис. 2.5. Дослідження домінуючого стилю виховання у сім'ї за результатами бесіди

Більшість підлітків зазначають, що відчували демократичний стиль виховання саме у віці з 13 до 15 років, що свідчить про намагання батьків стати ближче до дітей, але при цьому не втрачати контролю. Проте саме у цьому віці діти відчували непослідовність у виховних діях батьків. У віковому проміжку від 16 до 17 років найбільш домінуючим виявився стиль виховання – гіперопіка, що характеризується втручанням батьків у життя дітей, які вже відчують себе дорослими. Діти в цьому віці можуть відчувати емоційне

відторгнення найбільше, що може провокувати віддалення від батьків через нерозуміння один одного.

Так, більшість підлітків стверджують, що саме вік від 13 до 15 років є переломним моментом у спільній взаємодії з батьками. Проте, не завжди батьки використовують "здорові" методи виховання через призму власного виховання або незнання інших стилів у вихованні підлітків.

2.3. Рекомендації щодо покращення психологічного розвитку підлітка з урахуванням типологізації сім'ї

Психічний стан підлітків у цей віковий період є досить хитким, тому надання порад для батьків стає надзвичайно важливим. Деякі батьки, через свої виховані підходи або власні психологічні установки, можуть ненавмисно завдати значного психічного тиску на своїх підлітків, навіть не усвідомлюючи цього.

Надмірна контрольованість і суворість дорослих чи взагалі їх відсутність можуть значно загострити кризу взаємин, оскільки діти не отримують достатньої автономії та можливості приймати власні рішення стосовно свого життя.

У випадках раптових нападів гострої тривоги, що можуть перерости у панічні атаки, найважливіше - знизити рівень тривоги. Це можна зробити за допомогою різних технік релаксації, які можуть включати дихальні вправи, медитацію, йогу, або просте зосередження на диханні та відповідних ментальних вправах.

Отже, коли виникає раптовий напад тривоги, можна скористатися такими прийомами для зниження її рівня:

- Знайти безпечне місце та віддалитися від джерела тривоги, якщо це можливо.

- Вирівняти дихання, рахуючи, щоб тривалість вдиху і видиху була однаковою - 4 секунди кожен. Під час вдиху можна уявляти, що повітря заповнює легені аж до основи.

- Застосувати метод категорій. Вибрати будь-яку категорію, наприклад, світові столиці, марки улюблених продуктів, країни світу, імена знаменитих акторів і т. д. Потім перераховуйте всі елементи цієї категорії, що спадають на думку. Це допоможе вам відволіктися від тривожних думок і зосередитися на конкретному завданні.

Важливою складовою роботи з профілактики та подолання тривожності у підлітків є зняття внутрішніх зажимів та надання їм рухової свободи. Підліткам потрібна можливість вільно виражати себе та розкривати свій потенціал через творчість та інші види самовираження, такі як ведення щоденника, написання віршів та інше.

Заборони та перевірки особистих речей підлітків, хоч і мотивовані добрими намірами батьків, можуть порушувати особистий простір дитини та руйнувати довіру до них. Важливо зрозуміти, що збереження особистого простору та довіри - ключові елементи здорових стосунків між батьками та дітьми. Замість цього, варто сприяти відкритому спілкуванню, підтримувати відкриті розмови та виявляти зацікавленість у внутрішньому світі підлітка, демонструючи повагу до його особистості.

Існує безліч прийомів роботи з підлітками, спрямованих на покращення їхнього емоційного стану та зниження тривоги:

"Налаштування на певний емоційний стан": Підліткам пропонується асоціювати тривожний стан з конкретними образами або відчуттями, що викликають спокій та розслаблення. Вони можуть згадати мелодію, кольори, пейзаж або будь-які інші релаксуючі образи.

"Приємний спогад": Підлітку пропонується уявити собі ситуацію, коли він відчував повний спокій та розслаблення. Важливо, щоб він яскраво уявив цей момент та пережив його ще раз.

"Використання ролі": Підлітку пропонується уявити образ, який він бажає наслідувати та діяти, відтворюючи цю роль. Цей прийом може допомогти підліткам впоратися з важкими ситуаціями.

"Контроль голосу та жестів": Підліткам пояснюється, як їх голос та жести впливають на їхні емоції. Вони можуть вчитися контролювати свій голос та жести, щоб заспокоїти себе та надати собі впевненості. Тренування перед дзеркалом чи перед іншими людьми може допомогти їм з цим справитися.

Також, з урахуванням багатьох суперечностей у поглядах на життя між підлітками та їх батьками, може виникати неконтрольований рівень прояву агресії саме у підлітковому віці. Тому важливо враховувати кілька порад з їх профілактичного спрямування:

- Зберігайте спокій у випадку легкої агресії. Використання позитивних стратегій, таких як повне ігнорування реакцій або висловлення розуміння почуттів, може допомогти зупинити негативну поведінку.

- Зосередьтеся на діях (поведінці), а не на особистості. Після заспокоєння підлітка, важливо обговорити з ним його поведінку без оцінок особистості. Описуючи, як він поведився під час виявлення агресії, необхідно уникати звинувачень та критики.

- Демонстрація агресивної поведінки може бути використана для зняття напруги у даній ситуації, проте важливо забезпечити, щоб це було зроблено у відповідній формі та контексті.

Батьки повинні розуміти, що важливо зберегти емоційний зв'язок зі своєю дитиною, але не настирливо допитуватись, якщо вона не бажає ділитися своїми почуттями. Важливо віддати дитині зрозуміти, що вона є важливою для батьків, і незалежно від обставин, вони завжди будуть її підтримувати.

Розробимо декілька порад для батьків, які прагнуть до емоційного зближення з власними підлітками:

- Обіймайте дитину щонайменше 8 разів на день (з її дозволу).
- Будьте самостійні, іноді делегуйте обов'язки.

- Купуйте та створюйте приємності для себе.
- Використовуйте активне спілкування та слухання з підлітком, проявляйте інтерес до його думки.
- Приділяйте увагу життю та вподобанням підлітка, поважайте його інтереси та хобі.
- Беріть участь у сімейних зборах.
- Розмовляйте про зміни в тілі, емоції, дружбу, кохання та статеві стосунки (якщо підліток готовий).
- Говоріть відверто та авторитетно, відповідайте на запитання впевнено та з аргументами.
- Хваліть та підкреслюйте досягнення, підтримуйте та вірте у свою дитину.

Батьки часто ставлять перед дітьми вимоги, які вони не можуть виконати. Підліток намагається задовольнити очікування батьків, але зазнаває невдачі, що призводить до втрати віри у себе. Така поведінка не сприяє розвитку дитини та ускладнює її спілкування з оточуючими. Батьки повинні переконати свою тривожну дитину у своєму коханні та підтримці незалежно від її успіхів і компетентності.

Складна поведінка підлітків може викликати в батьків враження, що їхня прихильність більше не потрібна дітям. Проте саме в цьому віці діти найбільше потребують любові, розуміння та підтримки. Коли дитина ще маленька, батькам легше висловлювати свою любов. Однак зі зростанням дитини потрібно переосмислити способи вираження своєї прихильності.

Для побудови «здорового» спілкування з дітьми батькам важливо:

- Розуміти мову кохання своєї дитини і ставити її на перше місце.
- Використовувати всі «П'ять мов кохання», вибираючи їх залежно від ситуації (див. Рис. 2.6).

Такий підхід допоможе зміцнити взаємини з дитиною та створить підґрунтя для здорового розвитку та самопідтримки.

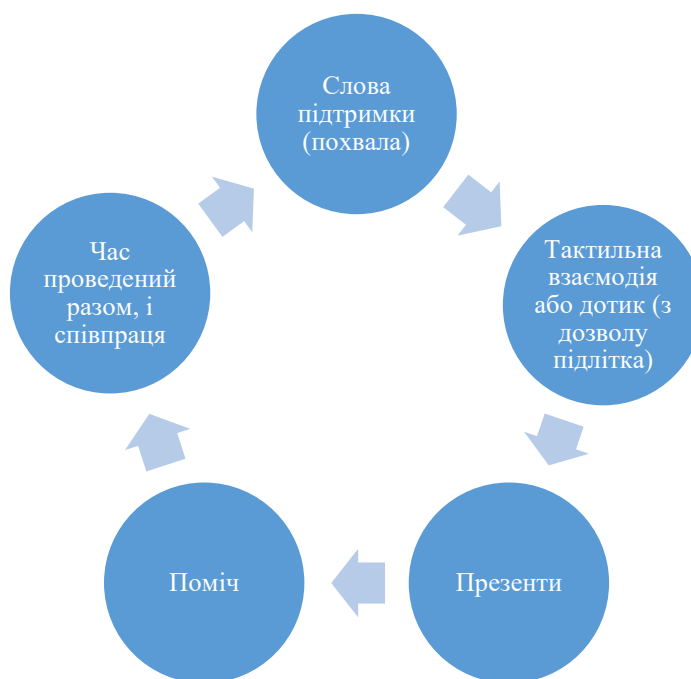


Рис. 2.6 «П'ять основних правил кохання» до дитини

Похвала - це важливий спосіб визнання досягнень і добрих вчинків підлітка. Батьки повинні активно зауважувати та висловлювати свою похвалу за досягнення та позитивні вчинки своєї дитини.

При хваленні підлітків варто пам'ятати:

- Бути щирими, оскільки сучасні підлітки цінують щирість від дорослих.
- Виділяти конкретні дії або досягнення для похвали.
- Якщо результат не дуже вдалий, проте підліток доклав зусиль, також слід хвалити за старання.
- Виражати похвалу в приватних моментах, коли немає інших людей поруч.

У підлітковому віці тактильний контакт може бути дієвим засобом спілкування для батьків:

- За умови, що це не перешкоджає особистій зоні приватності дитини та її бажанню.

- Коли немає присутності друзів або однолітків. Підлітки зазвичай стають збентеженими, якщо батьки демонструють тілесний контакт перед їхніми друзями, більше, ніж це відбувалося б у приватних моментах.

Так, для запобігання психічним розладам у підлітків та молодих людей і для їх лікування і відновлення здоров'я важливо розвивати ранню психічну витривалість. Профілактика починається з розуміння перших ознак і симптомів психічних проблем.

Батьки можуть допомогти своїм підліткам розвивати життєві навички, необхідні для подолання щоденних труднощів вдома і в школі. Психосоціальна підтримка також може бути надана на різних рівнях, включаючи школу і спільноту.

Висновки до другого розділу

Багато підлітків відчують потребу в допомозі та підтримці від батьків і очікують, що вони будуть покірними.

Однак іноді навіть компетентна поведінка не завжди забезпечує відчуття позитивного інтересу від батьків. Такі підлітки можуть шукати прикладу позитивного ставлення до себе у інших дорослих. За дослідженням, близько половини респондентів вважають, що більшість підлітків здатні захищати свої інтереси через кризу статевого дозрівання і не вважають своїх батьків маніакальними диктаторами.

Показник "тривожність" відображає емоційний стан підлітків, які можуть бути розчарованими батьківським втручанням, непорозумінням або віддаленістю.

При цьому, середній рівень тривожності переважає у більш як половини діагностованих підлітків. Такий показник вважається прийнятним для вікових змін у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА З УРАХУВАННЯМ ТИПОЛОГІЗАЦІЇ СІМ'Ї

3.1. Соціально-психологічний тренінг: визначення, специфічні характеристики, вимоги

XX століття по праву визначається як те, яке сприяло дослідженню більш детально та глибоко психології соціальних груп. Так, набуло надзвичайної важливості проведення групових зустрічей, серед яких особлив місце посідали тренінги.

Так, психологічний тренінг розуміється в якості методу активного соціально-психологічного навчання, яке уможливорює доволі ефективне вирішенн завдань, пов'язаних з розвитком навичок спілкування, управління власними емоційними станами, самопізнанням та самоприйняттям й особистісним зростанням.

Соціально-психологічний же тренінг є активним соціально-психологічним навчанням, яке реалізується шляхом опори на механізми групової взаємодії [45].

Загалом маємо підкреслити, що тренінгова форма взаємодії має як свої переваги, так і недоліки. Так, до переваг маємо віднести активність групи, синтез матеріалу та емоційного ставлення до нього, підвищення рівня мотивації, а також практичну перевірку й закріплення набутих знань та вмінь.

Серед недоліків варто відмічати обмежену кількість учасників, вимоги до рівня теоретичної підготовки учасників, а також обмеженість тренера в поданні великого обсягу суто теоретичного матеріалу.

К.Л. Мілютіна в своїй праці відмічає, що тренінг можна інтерпретувати в якості багатофункціонального методу цілеспрямованих змін психологічних

феноменів індивіда, групи чи організації з ціллю гармонізації їх професійно-особистісного буття [27].

Говорячи власне про групу, маємо зазначити, що існує ряд основних критеріїв їх класифікації:

- цілі групи. В залежності від цілей виділяються групи підтримки, навчальні групи та розвиваючі групи;
- належність до одного з провідних теоретичних напрямів сучасної психології. В залежності від цього критерію виділяються беохевіористичної орієнтації тренінги, психоаналітичної, гуманістичної і т.д.;
- в залежності від психологічного впливу на особистість виділяються тренінги інструментально-орієнтовані та особистісно—орієнтовані;
- в залежності від спрямовані психологічного впливу на різні сторони внутрішнього світу чи на форми поведінки виділяються інтрапсихічні та поведінкові тренінги;
- за критерієм складу учасників виділяється підлітковий тренінг, тренінг для педагогів, дитячо-батьківський тренінг, тренінг для старшокласників, лідерський, менеджерський тренінг тощо.

Серед провідних характеристик тренінгових зустрічей варто відмітити:

- чітко визначену кількість учасників, яка частіше за все варіюється від 10 до 15 осіб;
- єдність часу, місця та дії, так як все має відбуватися та обговорюватися тут та тепер, базуватися на особистому досвіді учасників і тренера;
- активність учасників групи та їхнього особистого досвіду, а не матеріалу, підготованого тренером;
- спрямованість не лише на формування знань, а також і на розширення практичного досвіду учасників та групи в цілому.

В.М. Федорчук в якості специфічних характеристик тренінгу відмічає дотримання ряду принципів групової роботи, а також використання методів

групової роботи, акцент на взаєминах учасників групи, наявність відносно статичної групи, просторову організацію, спрямованість на психологічну допомогу учасникам групи й атмосферу розкритості та свободи комунікації [45].

В науковій літературі неодноразово наголошується на тому, що тренінгова форма взаємодії обов'язково має містити свої принципи роботи. Так, варто вказати на такі принципи роботи в рамках тренінгу як добровільність, рівноправність, активність, дослідницька позиція та конфіденційність, які виділяє К.Л. Мілютіна [27].

Розглянемо більш детально кожен з принципів.

Принцип добровільного передбачає свідому участь учасників тренінгу, а також той факт, що вони знаходяться в ньому з власної волі. Даний принцип впливає на ефективність тренінгу в цілому і є одним із основних під час організації та проведення тренінгової зустрічі.

Рівноправність як принцип взаємодії в рамках тренінгу полягає у врахуванні того факту, що всі учасники мають однакові права та обов'язки. Тобто, має нівелюватися значення професійного статусу, системи стосунків в межах тренінгу, які існують поза його межами.

Принцип активності досить важливий для проведення тренінгу та забезпечення його ефективності. Так, доволі часто саме цей принцип відрізняє тренінгову зустріч від лекції. Тобто, мають створюватися відповідні умови задля прояву активності всіх учасників групи.

Принцип конфіденційності надзвичайно важливий не лише в рамках тренінгових зустрічей, але є й основоположним в індивідуальній психотерапії. Так як мають враховуватися такі моменти: все, що буде сказано в рамках тренінгової зустрічі, має залишатися між учасниками та тренером без винесення поза її межі. Окрім того, учасники не мають виносити історії інших учасників за межі заняття.

Дослідницька позиція досить часто резонує з принципом активності, так як вона спрямовується на відкритість новому досвіду, здатності і прагненню активного спостереження за власними особистісними змінами [17].

В продовження тих норм, які регулюють взаємодію учасників в ході тренінгових зустрічей варто відмітити наявність загальних правил, які мають укладатися на початку взаємодії [41].

Так, частіше за все такими правилами, як відмічається в роботі В.М. Федорчука, є наступні:

- використання лише «семінарського імені»;
- використання правила «Стоп» у тому випадку, коли тема не цікава, болюча чи учасник не хоче відповідати на те чи інше питання;
- використання «Я-повідомлень», які допоможуть уникнути звинувачень, критики чи осуду і спрямовані на спілкування через свій стан та думки;
- поваги та доброзичливості один до одного;
- врахування інтересів, позицій та поглядів іншого учасника [45].

Варто, на наш погляд, також враховувати й той факт, що в цілому тренінгова група у своєму розвитку проходить ряд визначених етапів, на які можуть впливати різні фактори.

Так, в загальному вигляді група проходить наступні етапи:

- знайомство, перший контакт та народження групи, що передбачає не лише знайомство, а й організацію групи;
- емоційне притирання як стадію індивідуальних цілей та стадію приєднання;
- стадія агресії, регресії й конфронтації, яка не завжди про негатив для розвитку групи;
- конструктивна робота, цілісність та гармонія як етап усвідомлення того, що група – це єдиний живий організм, що має свою діяльність та свою мету;
- завершення, вмирання групи, яка передбачає появу нової мети;

- стадія рефлексії, спогаду, накопичення інформації.

Під час тренінгових занять можливе використання різних груп методів [2].

Так, по-перше, це методи діагностики ситуації, знайомства та встановлення розуміння між учасниками.

По-друге, це методи інформаційного забезпечення тренінгу, до яких входять лекції, презентації, фільми.

По-третє, це методи групової роботи. Так, сюди можуть зараховуватися методи ділових ігор, аналітичних сесій, дискусій, мозкового штурму, закріплення матеріалу.

По-четверте, це методи збору зворотного зв'язку.

В своїй праці О.О. Резніченко справедливо відмічає той факт, що функціональне застосування тренінгової технології останнім часом достатньо розширюється при роботі з різними психологічними проблемами. Саме тому нами акцентується увага на роботі з підлітками власне через групову форму взаємодії з ними [36].

Маємо відмітити й той факт, що тренінг характеризується наявністю чи відсутністю групової динаміки.

Так, під груповою динамікою варто розуміти сукупність внутрішньогрупових соціально-психологічних процесів і явищ, які характеризують весь цикл групової динаміки [15].

Окрім того, слід також вказати на норми групи як сукупність правил, які покликані регулювати взаємовідносини її учасників як основного із компонентів динаміки групи.

До того ж, відмітимо, що поряд з груповою динамікою вирізняються й статус та ролі членів групи. Під час тренінгових зустрічей можливе виділення таких ролей як жертва, хуліган, обвинувач тощо [37].

Як ми можемо бачити, тренінг є доволі ефективною формою групової взаємодії, провідною метою якої є організація такого простору, за якого уможлиблюється найбільш результативне засвоєння тієї чи іншої форми

поведінки. Крім того, підкреслимо, що тренінг характеризується наявністю специфічних характеристик, які в цілому покликані підтримувати та уможливлувати досягнення мети взаємодії всіх учасників.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу з покращення психологічного розвитку підлітка з урахуванням типологізації сім'ї

Останні роки характеризуються зростанням віддаленості дітей від дорослих, які намагаються в свою чергу надати дітям все для їхнього благополуччя.

Проте, можемо спостерігати зростання кількості сімей, де непослідовність у вихованні чи гіперопіка є провідним стилем виховання.

Такі стилі виховання значно впливають не лише на особистість дитини, але й на мікроклімат у родині в цілому. Саме тому на основі даних, отриманих в ході проведеного вивчення особливостей взамовідносин в сім'ях підлітків нами було побудовано програму соціально-психологічного тренінгу з покращення психологічного розвитку підлітка.

Так, соціально-психологічний тренінг з покращення психологічного розвитку підлітка, зважаючи на те, в якій сім'ї він проживає та виховується, має на меті створення таких умов, які сприяли би:

- Самопізнанню підлітками самих себе;
- Усвідомлення того факту, що їхні проблеми не є унікальними, що інші діти їх віку стикаються зі схожими ситуаціями;
- Розширенню бачення виходів із ситуацій та формуванню конструктивних способів взаємодії з оточуючими;
- Формуванню особистих кордонів та їх відстоюванню;
- Створенню умов задля того, щоб діти могли самотійно долати ситуації фрустрації і ставати для себе підтримуючими фігурами;

- Зміцненню впевненості в собі, розуміння своєї цінності та власних цінностей, а також покращення стосунків із членами родини.

Домінуючими ж завданнями нашої тренінгової програми стали:

- Зміцнення внутрішніх ресурсів підлітка шляхом розвитку емоційної стійкості, самоприйняття та усвідомлення власних цінностей;
- Поліпшення комунікативних навичок через формування вмінь активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів;
- Підвищення самооцінки та впевненості в собі через формування позитивного самоприйняття й роботу з негативними емоціями;
- Робота з сімейними моделями шляхом розуміння типу сім'ї підлітком та тих поведінкових стратегій, які вже мають місце в ній.

Реалізація тренінгової програми відбувалася у формі соціально-психологічного тренінгу, розрахованого на 12 годин групової роботи. Кожне заняття розраховане на 1,5 години, тож загалом тренінгова програма розрахована на 8 тематичних зустрічей та самостійну роботу для закріплення отриманих знань та умінь.

В цілому в програму також включено домашні завдання, спрямовані на продовження роботи, розпочатої на тематичній сесії. Таким чином, навіть в міжсесійний період відбувалася робота з формування визначених особистісних категорій.

Оптимальна кількість учасників тренінгової програми 7 осіб.

Реалізація тренінгової програми проходила в три етапи: ознайомлювальний, присвячений введенню та обговоренню правил тренінгової групи, проведенню технік та формуванню інтересу до занять й згуртуванню групи; розвиваючий (основна частина роботи присвячена саме цьому етапу), що спрямований на розвиток самооцінки, самоставлення, самоприйняття, а також усвідомлення власних цінностей й розвиток емоційної стійкості, вмінь активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів й роботу з негативними емоціями; закріплюючий (завершальний)

етап, що полягає у підведенні результатів, отриманні зворотнього зв'язку про проведену роботу з боку тренера та учасників.

Загалом в програму включено наступні тематичні зустрічі:

1. Тренінгова сесія 1 «Знайомство», яка передбачає знайомство учасників групи один з одним, створення довірливої атмосфери, а також розширення уявлень про себе.

2. Тренінгова сесія 2 «Хто я і про що я», що має на меті краще розуміння себе та самоприйняття, аналіз самовідношення та створення умов для формування позитивного відношення до себе.

3. Тренінгова сесія 3 «Я і мої емоції», яка передбачає розуміння важливості емоцій в нашому житті, а також тих потреб, які стоять за тією чи іншою емоцією. Окрім цього, зустріч присвячено розширенню уявлень про емоційну стійкість особистості.

4. Тренінгова сесія 4 «Я знаю», метою якої є відпрацювання вмінь ідентифікувати, вербалізувати, аналізувати та проживати емоції, а також розвиток емоційного досвіду й емоційної усвідомленості.

5. Тренінгова сесія 5 «Моє вміння конфліктувати» присвячена кращому розумінню учасниками тренінгових сесій поняття конфліктності, карти конфлікту та усвідомлення конструктивних способів вирішення конфлікту.

6. Тренінгова сесія 6 «Конфлікт: зло чи добро», що передбачає створення умов для відпрацювання в рольових іграх вміння конструктивно вирішувати конфлікт.

7. Тренінгова сесія 7 «Я серед інших» спрямована на усвідомлення основних причин того, чому комунікація може носити деструктивний характер, розвиток автентичності учасників тренінгової програми, розвиток навичок саморозуміння та самоконтролю, розвиток почуття довіри та емпатії, а також навчання технікам побудови конструктивної взаємодії.

8. Тренінгова сесія 8 «Завершення», що мала на меті відповіді на незакриті питання учасників, проведення повторного тестування, а також вправи на закріплення отриманих умінь та знань.

Загалом в ході тренінгової програми було використано техніки когнітивно-поведінкової, а також гештальт і клієнтцентованої терапії. Окрім того, застосовувалися в ході роботи й техніки арт-терапевтичного спрямування, релаксації та тілесно-орієнтованої психотерапії.

Перейдемо до детального викладення змісту кожної з тренінгових сесій.

Так, перша зустріч «Знайомство» має за мету створення атмосфери довіри, дружелюбності, налаштування на роботу, актуалізацію знань про себе шляхом виконання ряду технік.

В таблиці 3.1. представлено структуру даної тренінгової зустрічі.

Тренінгова сесія 1.

Присвячена організації тренінгових занять, знайомству, а також створенню умов для її розширення уявлень про себе.

Мета тренінгової сесії: розширити знання учасників тренінгової групи про себе.

Таблиця 3.1

Структура 1 тренінгової сесії розробленої програми

Назва вправи	Мета	Час проведення (хвилини)
Знайомство	знайомство учасників тренінгу, створення дружелюбної атмосфери	5
Правила тренінгу	ознайомлення учасників з правилами тренінгу, встановлення норм взаємодії учасників тренінгу в групі	5
Очікування від тренінгу	усвідомлення своїх очікувань від тренінгової сесії	5
Самопрезентація	поглиблене знайомство та усвідомлення тієї межі, на скільки учасник готовий розкриватися.	10
Кактус	усвідомлення своїх особливостей та відкритих потреб	15-20

Робота в парах «Хто я?»	створення довірливих відносин в групі, усвідомлення своїх характеристик, бажань, потреб	15
Лист підтримки собі	допомагає спрямувати вектор внутрішнього зору на власне «Я», побачити себе цілком, визнати свої достоїнства та недосконалості, відчувати свої справжні бажання, усвідомити те, що кожен має право бути для себе, знайти своє місце, спокійно проявляти себе у цьому світі, з повагою ставитися до себе та приймати себе	23
Рефлексія	Підведення підсумку заняття, усвідомлення здобутого матеріалу, інсайтів заняття	7
Загальний час тренінгового заняття		90 хв.

Вправа «Знайомство». Мета: знайомство учасників тренінгу, створення дружнелюбної атмосфери. Зміст вправи: кожен учасник представляється та асоціює себе з певною твариною, розповідаючи про неї 5 характеристик, які властиві їй йому.

Правила тренінгу. Мета: тренінгу, встановлення норм взаємодії учасників тренінгу в групі.

Вправа «Очікування від тренінгу». Мета: усвідомлення своїх очікувань від тренінгової сесії.

Вправа «Самопрезентація». Мета: поглиблене знайомство та усвідомлення тієї межі, на скільки учасник готовий розкриватися. Зміст вправи: учасники сідають в коло та кожен із них має повідомити своє основне хобі, дві найкращі риси характеру та цікавий епізод з життя.

Вправа «Кактус». Мета: усвідомлення своїх особливостей та відкритих потреб. Зміст вправи: кожному учаснику пропонується візуалізація під назвою «Кактус», після чого необхідно його намалювати та максимально охарактеризувати. Для цього учасники дають імена своїм кактусам,

відмічають їх особливості, страхи, побоювання та шляхи їх вирішення, а також визначають основні шляхи догляду за ними.

Вправа «Хто я?». Мета: створення довірливих відносин в групі, усвідомлення своїх характеристик, бажань, потреб. Зміст вправи: учасники розбиваються по парам, а потім шляхом відповідей на раніше заготовлених аркушах відповідають на питання. Після чого відбувається їх обговорення в парах та рефлексія в групі за результатами виконання.

1. Хто я?
2. Яке моє життя зараз?
3. Що мені не подобається в моєму житті?
4. Що мені зараз подобається в моєму житті?
5. Що мене зараз дратує в моєму житті?
6. Хто зараз може бути моєю підтримкою?
7. Хто зараз відбирає мої сили та енергію?
8. В чому я зараз обмежую своє життя?
9. Чому я цього не роблю?
10. Якими словами я себе караю?
11. Якими словами я себе підтримую?
12. Чи дослухаюся я до свого тіла?
13. Чи вмію я розрізняти свої почуття та потреби?
14. Який маю запит на ці 5-ть зустрічей?
15. Список моїх 12 бажань

Вправа «Лист підтримки собі». Мета: допомагає спрямувати вектор внутрішнього зору на власне «Я», побачити себе цілком, визнати свої достоїнства та недосконалості, відчути свої справжні бажання, усвідомити те, що кожен має право бути для себе, знайти своє місце, спокійно проявляти себе у цьому світі, з повагою ставитися до себе та приймати себе. Зміст вправи: кожному учаснику пропонується подивитися всередину себе та надати ту підтримку, якої зараз так не вистачає саме йому. Структура листа

пропонується задля прикладу, хоча кожен з учасників може писати за власним бажанням довільно.

Рефлексія. Мета: усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими.

В таблиці 3.2. наводиться структура 2-ї тренінгової сесії.

Тренінгова сесія 2.

Присвячена створенню умов для кращого розуміння себе та самоприйняття, аналіз самовідношення та створення умов для формування позитивного відношення до себе.

Мета тренінгової сесії: краще розуміння себе та самоприйняття, аналіз самовідношення та створення умов для формування позитивного відношення до себе

Таблиця 3.2

Структура 2 тренінгової сесії розробленої програми

Назва вправи	Мета	Час проведення (хвилини)
Привітання	актуалізувати знання щодо імен учасників та налаштувати на роботу в групі	5
Розширення зони	налагодити взаємодію між учасниками групи, підсилити почуття приналежності до групи, підсвітити свою унікальність	10
Моє життя – мої цінності	розширити уявлення про свої цінності, а також усвідомити опори	20-30
За що я себе пробачаю?	розвиток об'єктивності сприйняття реальності, полегшення пошуку в собі позитивних сторін	25-30
Рефлексія	підведення підсумку заняття, усвідомлення здобутого матеріалу, інсайтів заняття	15

Загальний час тренінгового заняття		90 хв.
--	--	--------

Вправа «Привітання». Мета: актуалізувати знання щодо імен учасників та налаштувати на роботу в групі. Зміст вправи: кожен учасник має підібрати декілька слів-характеристик для опису себе як особистості.

Вправа «Розширення зони». Мета: налагодити взаємодію між учасниками групи, підсилити почуття приналежності до групи, підсвідомити свою унікальність. Зміст вправи: кожен учасник по черзі намагається розповісти те, в чому ж особливість того чи іншого учасника групи. Після того, той, про кого говорили, додає інформацію про себе з подальшим обговоренням почуттів.

Вправа «Моє життя – мої цінності». Мета: розширити уявлення про свої цінності, а також усвідомити опори. Зміст вправи: учасникам групи пропонується на аркуші формату А4 написати в лівому стовпчику цінності, а в правому – звичку чи дії, які її підкріплюють. Якщо в учасників виникають труднощі з даним завданням пропонується ряд питань:

1. Без чого я не уявляю своє життя?
2. Що для мене життєво важливе та необхідне?
3. За що я готовий боротися?
4. Що має бути в моєму житті, щоб я відчував себе задоволеним та щасливим?
5. Які мої 5 щоденних дій збігаються з моїми цінностями?

Вправа «За що я себе пробачаю?». Мета: розвиток об'єктивності сприйняття реальності, полегшення пошуку в собі позитивних сторін. Зміст вправи: кожному учаснику пропонується взяти аркуш паперу та написати не менше 10 речень, кожне з яких починається словами «Я прощаю себе за...». Перелічуйте все, що вас засмучує в собі, за що ви злитесь на себе. Якби не були вами зроблені помилки, пам'ятайте, ви заслуговуєте на те, щоб прийняти себе разом з ними.

За тиждень замість займенника «Я» пишiть тих людей, які вас дратують, бісять, кривдять, утискують. Це важливо, тому що в інших ми реагуємо на те, що засуджуємо і відкидаємо в собі («не можна бути таким...»)

Потім пишiть не менше 10 речень, що починаються зі слів: «Мені подобається в собі...». Аналогічно, у неприємних вам людях шукайте переваги. Крім розвитку об'єктивності сприйняття того, що відбувається, ви таким чином, і в собі будете легше знаходити позитивні речі. Не обов'язково тут писати якісь грандіозні переваги. Звертайте увагу на будь-які дрібниці.

Рефлексія. Мета: усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими.

В таблиці 3.3. презентовано структуру та мету вправ до 3-ї зустрічі в рамках реалізації тренінгової програми.

Тренінгова сесія 3.

Мета тренінгової сесії: розуміння яка передбачає розуміння важливості емоцій в нашому житті, а також тих потреб, які стоять за тією чи іншою емоцією. Окрім цього, зустріч присвячено розширенню уявлень про емоційну стійкість особистості.

Таблиця 3.3

Назва вправи	Мета	Час проведення (хвилини)
Привітання	створити атмосферу невимушеності та доброзичливості, зняти напругу	5
Міні-лекція «Емоції та емоційна стійкість особистості»	усвідомлення та розширення знань щодо емоцій та особливостей їх виникнення, шляхів контролю емоційного відреагування, а також емоційну стійкість особистості	10-15
Дискусія «Навіщо емоції в нашому житті?»	групове обговорення значення емоцій в житті людини	10-15

Як я проживаю свої емоції	розширення уявлень щодо емоційного відреагування	15
Емоція та потреба	розуміння свого емоційного стану та потреб, які є за кожною з емоцій	25-30
Рефлексія	підведення підсумку заняття, усвідомлення здобутого матеріалу, інсайтів заняття	5
Загальний час тренінгового заняття		90 хв.

Вправа «Привітання». Мета: створити атмосферу невимушеності та доброзичливості, зняти напругу. Зміст вправи: учасники стають в коло, після чого кожен з них представляється та кидає кубик іншому, називаючи при цьому одну характеристику-асоціацію.

Міні-лекція «Емоції». Мета: усвідомлення та розширення знань щодо емоцій та особливостей їх виникнення, шляхів контролю емоційного відреагування, а також емоційну стійкість особистості.

Дискусія «Навіщо емоції в нашому житті?». Мета: групове обговорення значення емоцій в житті людини.

Вправа «Як я проживаю емоції». Мета: розширення уявлень щодо емоційного відреагування. Зміст вправи: учасники працюють над усвідомленням власних шляхів проживання емоцій, після чого діляться ними на групу.

Вправа «Емоція та потреба». Мета: розуміння свого емоційного стану та потреб, які є за кожною з емоцій. Зміст вправи: кожному учаснику пропонується обрати конкретну ситуацію, яка нещодавно з ним сталася, і в якій він зазнав сильних змішаних емоцій. Коротко описується дана ситуація та свої емоції в блокноті. Далі учасники діють за інструкцією:

1. Подумайте, чому ви описали саме ці почуття. Можливо, в ситуації були якісь інші, але саме ці виявилися для вас головними?
2. Яке бажання/потреба ховається за вашим почуттям? Який результат подій викликав би у вас позитивну реакцію, а не негативну?
3. Чому ця потреба/почуття не були задоволені?
4. Що ви могли б зробити в тій ситуації, щоб ваша потреба/бажання була задоволена? Що вам завадило?
5. Зрозумійте той факт, що ваші потреби дуже важливі і не варто їх ігнорувати, навіть якщо задоволення буде складним або неможливим у якійсь конкретній ситуації на 100% – якщо потреба є, її задоволення можливе хоча б частково. Що зараз ви можете зробити для того, щоб задовольнити потребу, яку проігнорували в описаній вами ситуації?

Після цього справді важливо зробити конкретні дії. Тільки так механізм позитивного результату буде закріплений.

Якийсь час варто виконувати цю практику після кожної складної ситуації. Згодом ви відчуєте, що вже в моменті можете зрозуміти справжню причину своїх реакцій та діяти більш усвідомлено з урахуванням своєї потреби.

Рефлексія. Мета: усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими.

В таблиці 3.4. запропоновано структуру та зміст 4 заняття.

Тренінгова сесія 4.

Мета тренінгової сесії: відпрацювання вмінь ідентифікувати, вербалізувати, аналізувати та проживати емоції, а також розвиток емоційного досвіду й емоційної усвідомленості.

Таблиця 3.4

Структура 4 тренінгової сесії розробленої програми

Назва вправи	Мета	Час проведення (хвилини)
Привітання	створити атмосферу невимушеності та доброзичливості	5
Сьогодні я відчуваю	актуалізувати стан учасників групи та створити умови для усвідомлення свого психоемоційного стану	5
Я управляю своїми емоціями	створення умов для розширення уявлень про способи управління своїми емоціями та їх відреагування	10
Страшна маска	робота з страхом, гнівом, злістю, ненавистю, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, розширювати уявлення про власні емоції та дати можливість проєкції негативних емоцій	15-20
Дихання по квадрату	навчання техніці зняття емоційного напруження, зниження тривоги	10-15
Фігурка емоцій	усвідомлення та вираження власних емоцій	25-30
Рефлексія	підведення підсумку заняття, усвідомлення здобутого матеріалу, інсайтів заняття	5
Загальний час тренінгового заняття		90 хв.

Вправа «Привітання». Мета: створити атмосферу невимушеності та доброзичливості. Зміст вправи: кожен учасник має назвати своє ім'я та показати групі свій улюблений рух, який повторюють всі в групі.

Вправа «Сьогодні я відчуваю». Мета: актуалізувати стан учасників групи та створити умови для усвідомлення свого психоемоційного стану. Зміст

вправи: кожен учасник бере аркуш А4 та малює свій стан схематично, після чого розповідає про нього, використовуючи підказку «Зірочка емоцій» за потреби.

Вправа «Я управляю своїми емоціями». Мета: створення умов для розширення уявлень про способи управління своїми емоціями та їх відреагування. Зміст вправи: учасники діляться на групи, після чого починається обговорення звичних способів володіння емоціями та їх відреагування.

Вправа «Страшна маска». Мета: робота з страхом, гнівом, злістю, ненавистю, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, розширювати уявлення про власні емоції та дати можливість проєкції негативних емоцій. Зміст вправи: учасникам тренінгу пропонується згадати негативні емоції, які він останнім часом переживав (гнів, злість, страх, тривога). Після цього спробувати за допомогою наявних матеріалів створити маску цієї емоції. Коли маска готова спробувати одягнути її та побудувати діалог, починаючи зі слів «Я – страх...». Після закінчення монологу відбувається підведення підсумків даної роботи.

Вправа «Дихання по квадрату». Мета: навчання техніці зняття емоційного напруження, зниження тривоги. Зміст вправи: учасникам пропонується сісти чи стати зручно, після чого зробити вдих на 4-ри рахунки, затримати дихання на 4-ри рахунки, зробити видих на 4-ри рахунки та знову затримати дихання на 4-ри рахунки.

Вправа «Фігурка емоцій». Мета: усвідомлення та вираження власних емоцій. Зміст вправи: учасникам тренінгу пропонується обрати казкову фігурку, яка б символізувала конкретні емоції (радість, сум, здивування, страх чи злість). Кожну фігурку треба назвати, після чого відбувається обговорення та підведення підсумків вправи.

Рефлексія. Мета: усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими.

В таблиці 3.5. представлено зміст 5 тренінгової сесії.

Тренінгова сесія 5.

Мета тренінгової сесії: краще розуміння учасниками тренінгових сесій поняття конфліктності, карти конфлікту та усвідомлення конструктивних способів вирішення конфлікту.

Таблиця 3.5

Структура 5 тренінгової сесії розробленої програми

Назва вправи	Мета	Час проведення (хвилини)
Привітання	актуалізувати знання щодо імен учасників та налаштувати на роботу в групі	5
Міні-лекція «Конфлікт та його значення під час комунікації з іншими»	розширення знань про конфлікт, його значення та компоненти, а також мотиви конфлікту і його стадії	10-15
Асоціації	виявити уявлення учасників тренінгу про конфлікт	5
Колаж	продіагностувати вміння учасників тренінгу взаємодіяти один з одним, знаходити спільну мову та виходити із конфліктних ситуацій, долати ситуації фрустрації	30-40
Автопортрет	самовираження учасників, випрацювання адекватної самооцінки і пошуку необхідної поведінки в конфлікті та її усвідомлення	15-20
Рефлексія	підведення підсумку заняття, усвідомлення здобутого матеріалу, інсайтів заняття	5
Загальний час тренінгового заняття		90 хв.

Вправа «Мій друг сказав би...». Мета: створити атмосферу невимушеності, згуртованості та відкритості для подальшої роботи. Зміст вправи: кожен учасник має продовжити висловлювання «Мій друг сказав би, що я...».

Міні-лекція «Конфлікт та його значення під час комунікації з іншими».

Мета: розширення знань про конфлікт, його значення та компоненти, а також мотиви конфлікту і його стадії.

Вправа «Асоціації». Мета: виявити уявлення учасників тренінгу про конфлікт. Зміст вправи: учасники сідають у коло і перекидають м'яч один одному, відповідаючи на запитання: «Якби конфлікт був...(деревом), він був би... (осиною)». Ті, хто ловлять м'яч, мають відповісти асоціацією і придумати своє питання, перекинувши при цьому м'яч іншому учаснику.

Запитання для аналізу:

1. Чи важко було вигадувати асоціації?
2. Як ви вважаєте, чому саме ці асоціації у вас виникали на слово «конфлікт»?.

Групова робота «Колаж». Мета: продіагностувати вміння учасників тренінгу взаємодіяти один з одним, знаходити спільну мову та виходити із конфліктних ситуацій, долати ситуації фрустрації. Зміст вправи: учасники діляться на трійки, після чого, використовуючи надані ведучим матеріали, роблять колаж-метафору на слово «конфлікт». Після чого відбувається обґрунтування метафори та презентація своїх робіт на групу.

Запитання для аналізу:

1. Як легко було прийти до спільної ідеї колажу?
2. Чи виникали суперечки? Як ви їх вирішували?

Вправа «Автопортрет». Мета: самовираження учасників, випрацювання адекватної самооцінки і пошуку необхідної поведінки в конфлікті та її усвідомлення. Зміст вправи: всі учасники малюють на ватмані автопортрет на тему «Я в конфлікті» ліворуч, а праворуч – яким би я хотів бути в конфлікті. Промальовуючи, учасникам дається завдання зобразити свій стан, поведінку та емоції у конфліктній ситуації, після чого йде обговорення та обмін між учасниками способів поведінки у конфлікті.

Запитання для аналізу:

1. Кого було дізнатися найпростіше? Чому?

2. Як Ви вважаєте, чому Вас так швидко дізналися? (Питання для власників автопортретів, яких дізналися швидко)

3. Кого впізнати не вдалося? Чому?

4. Як Ви вважаєте, чому Вас не впізнали? (Питання для власників автопортретів, які залишилися не впізнаними)

5. Наскільки Ваше відчуття себе збігається із сприйняттям Вас оточуючими?

6. Чи були труднощі у тому, щоб уявити себе у картині? У чому?

Рефлексія. Мета: усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими.

Вправи та їх мета до 6-ї тренінгової зустрічі представлені в таблиці 3.6.

Тренінгова сесія 6.

Мета тренінгової сесії: створення умов для відпрацювання в рольових іграх вміння конструктивно вирішувати конфлікт.

Таблиця 3.6

Структура 6 тренінгової сесії розробленої програми

Назва вправи	Мета	Час проведення (хвилини)
Привітання	актуалізувати знання щодо імен учасників та налаштувати на роботу в групі	5
Інформаційне повідомлення «Стратегії виходу із конфлікту»	розширення уявлень про стратегії поведінки в конфлікті	15
Бесіда «Коли виникає конфлікт, то я...»	виявлення особливостей поведінки учасників тренінгу в конфліктних ситуаціях	10
Я в конфлікті	формування в учасників здатності конструктивного діалогу, шляхів виходу та профілактики конфлікту	10-15
Круглий стіл «Які із стратегій найбільш ефективні та чому?»	усвідомлення того, що кожна із стратегій поведінки в конфлікті має свої специфічні особливості, позитивні та негативні сторони	15

Вибір конфліктної ситуації	випрацювання конструктивних поведінкових патернів поведінки	20-25
Рефлексія	підведення підсумку заняття, усвідомлення здобутого матеріалу, інсайтів заняття	5
Загальний час тренінгового заняття		90 хв.

Вправа «Привітання». Мета: розвивати навички презентації один одного. Зміст вправи: учасники поділяються на групи, після чого мають протягом 5-ти хвилин якомога більше один про одного дізнатися інформації. Відтак кожен представляє свого партнера іншим учасникам групи.

Інформаційне повідомлення «Стратегії виходу із конфлікту». Мета: розширення уявлень про стратегії поведінки в конфлікті.

Бесіда «Коли виникає конфлікт, то я...». Мета: виявлення особливостей поведінки учасників тренінгу в конфліктних ситуаціях.

Вправа «Я в конфлікті». Мета: формування в учасників здатності конструктивного діалогу, шляхів виходу та профілактики конфлікту. Зміст вправи: учасники розбиваються на пари та слухають інструкцію тренера: «Зараз кожен із вас отримає картку (тренер роздає картки з текстом). Зверніть увагу: на кожній картці текст поділено на три частини: перша частина присвячена загальному опису ситуації і зачитується до початку розмови. Тут наголошено на ролі, яку гратиме учасник — власник картки. Друга частина тексту містить те, що ви відкрито говоритимете своєму співрозмовнику, а в третій частині тексту викладено справжню причину поведінки учасника в ситуації, яку він не готовий відразу відкрито висловити. Завдання другого учасника, який бере на себе іншу роль, вказану в картці, - зрозуміти справжню позицію співрозмовника. При цьому він повинен використовувати уточнення, переказ, подальший розвиток думок співрозмовника, повідомлення про свій стан та стан співрозмовника. Ще раз звертаю вашу увагу на завдання: вам не

потрібно вирішувати проблему співрозмовника, необхідно лише зрозуміти, у чому справа.

У ході роботи ви проведете дві розмови: спочатку один із учасників пари розбиратиметься у проблемі іншої, потім — навпаки».

У процесі виконання вправи тренер може підходити по черзі до кожної з пар, за необхідності вносити корективи до дій того, хто, використовуючи перелічені прийоми, повинен зрозуміти співрозмовника.

Після завершення вправи можна запропонувати його учасникам обмінятися міркуваннями щодо використання у розмові прийомів активного слухання.

Круглий стіл «Яка із стратегій найбільш ефективна та чому?». Мета: поведінки в конфлікті має свої специфічні особливості, позитивні та негативні сторони.

Вправа «Вибір конфліктної ситуації». Мета: випрацювання конструктивних поведінкових патернів поведінки. Зміст вправи: кожен учасник згадує якийсь конфлікт зі свого особистого досвіду та записує його на листочку. У цьому необов'язково вказувати конкретні особи. Потім ведучий збирає листочки та зачитує їх. Кожна ситуація отримує свою назву та її записують на дошці. Ситуація, яка отримує найбільшу кількість виборів, розігрується. Ситуацію можна програти кілька разів із різними учасниками. Ті, хто програвав сцени конфлікту, діляться почуттями, які виникали у них під час розгортання дії, пояснюють причини своєї поведінки. Потім провідний організовує дискусію, основним завданням якої є аналіз бачень ситуації, що виникли, і пошук оптимального виходу з неї.

Дискусія протікає за таким планом: а) у чому сутність конфлікту; б) у чому причини та стратегії поведінки конфліктуючих сторін; в) у чому ефективність поведінки учасників конфлікту з погляду конструктивного вирішення завдання; г) можливі варіанти конструктивного виходу із конфліктної ситуації.

Рефлексія. Мета: усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими.

В таблиці 3.7. пропонується короткий опис вправи та її мети до 7-ї тренінгової сесії.

Тренінгова сесія 7.

Мета тренінгової сесії: сприяти усвідомленню основних причин того, чому комунікація може носити деструктивний характер, аналіз наявного рівня комунікативної компетентності учасників тренінгової програми, присвячена розвитку автентичності учасників тренінгової програми, розвиток навичок саморозуміння та самоконтролю, розвиток почуття довіри та емпатії, а також навчання технікам побудови конструктивної взаємодії.

Таблиця 3.7

Структура 7 тренінгової сесії розробленої програми

Назва вправи	Мета	Час проведення (хвилини)
Привітання	налаштування на тренінгове заняття	5
Диспут	розвиток вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та доводити свою точку зору	15-20
Цікава історія	навчання ефективному співробітництву	20-25
Інформаційне повідомлення «Конструктивне спілкування та кроки до нього»	надати матеріал стосовно конструктивної взаємодії, розширити уявлення про те, як можна спілкуватися та якими способами доносити інформацію співбесіднику	10
Перефразування	відпрацювання вміння передавати суть сказаного своїми словами	20
Рефлексія	підведення підсумку заняття, усвідомлення здобутого матеріалу, інсайтів заняття	10
Загальний час тренінгового заняття		90 хв.

Вправа «Привітання». Мета: налаштування на тренінгове заняття. Зміст вправи: учасники у колі об'єднуються у пари. У парах їх завдання поспілкуватись один з одним та дізнатись щось незвичайне про цю людину, те, про що у колі, можливо, ніхто і не здогадується (наприклад, екзотичне хоббі, спортивні досягнення, здібності, цікаві подорожі тощо). Коли пара починає презентувати один одного, мають звучати такі слова (наприклад): «Всі знають, що це Даша, але ніхто не знає, що вона дуже любить їздити на конях».

Вправа «Диспут». Мета: розвиток вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та доводити свою точку зору. Зміст вправи: учасники об'єднуються у приблизно рівні за чисельністю команди. Жеребкуванням вирішується, яка з команд посідатиме одну з альтернативних позицій з якого-небудь питання (наприклад, прихильники та противники «засмаглості», «тютюнопаління», «роздільного харчування» тощо).

Аргументи на користь тієї або іншої точки зору члени команд висловлюють по черзі. Обов'язковою вимогою для гравців є підтримка висловлювань супротивників і з'ясування сутності аргументації. У процесі слухання той із членів команди, чия черга висловлюватися наступним, повинен реагувати угу-підтакуванням та луною, ставити уточнюючі запитання, якщо зміст аргументації зрозумілий не повною мірою, або ж зробити парафраз, якщо виникло уявлення повного розуміння. Аргументи на користь позиції своєї команди дозволяється висловлювати лише після того, як той, хто виступає, у той чи інший спосіб просигналізує, що його зрозуміли правильно (кивок головою, «Так, саме це я мав на увазі»). На завершення ведучий коментує виконання вправи, звертаючи увагу на випадки, коли за допомогою парафраза вдалось уточнити позиції учасників «диспуту».

Вправа «Цікава історія». Мета: навчання ефективному співробітництву. Зміст вправи: учасники тренінгу об'єднуються в трійки. мінікоманди (4 особи) повинні вигадати історію, при цьому їм напевно доведеться повною мірою задіяти свою фантазію. Кожен гравець пише на картці будь-яке слово, що

спало йому на думку. Це може бути іменник, дієслово, прикметник або прислівник. Картки складаються, поміщаються в коробку та перемішуються. Кожен учасник витягає картку, але дивиться, що у ній написано. Група ділиться на команди по чотири особи у кожній. Членам команди належить об'єднатися і вигадати історію так, щоб у ній були використані всі слова з наявних у них карток. Об'єм тексту – приблизно одна сторінка. Готову історію потрібно озаглавити і подати письмово. На це приділяється 30 хв. Потім команди збираються разом і кожна зачитує свою історію.

Запитання для аналізу:

1. Які слова було найважче включити у розповідь?
2. Яким був настрій у команді під час роботи?
3. Чи приносило кожному учаснику задоволення спільну творчість з іншими учасниками?
4. Як можна охарактеризувати команди, виходячи з того, яка історія була ними написана?

Інформаційне повідомлення «Конструктивне спілкування та кроки до нього». Мета: надати матеріал стосовно конструктивної взаємодії, розширити уявлення про те, як можна спілкуватися та якими способами доносити інформацію співбесіднику

Вправа «Перефразування». Мета: відпрацювання вміння передавати суть сказаного своїми словами. Зміст вправи: учасники об'єднуються у трійки, після чого отримують чотиривірші відомого вірша, що потребує перефразування. «Потрібно перефразувати строфу таким чином, щоб кожне слово в ній передавалося іншим словом чи словосполученням. Наприклад, «я» можна перетворити на «автора» чи «обличчя», «дорогу» – на «шлях», «серце» – на «центральный орган кровообігу» тощо. Потрібно буде записати текст, що перефразує цю строфу, і потім прочитати його вголос всій групі. Важливо, щоб решта змогла здогадатися, що за вірш було перефразовано. Чи є якісь питання?

Запитання для аналізу:

1. Які проблеми виникали під час роботи?

2. Яким має бути перефразування, щоб воно найточніше передавало суть первісного тексту?

Рефлексія. Мета: усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими.

Нижче, в таблиці 3.8. надано структуру завершальної сесії тренінгової програми.

Тренінгова сесія 8.

Мета тренінгової сесії: надати відповіді на незакриті питання учасників, проведення повторного тестування, а також вправи на закріплення отриманих умінь та знань.

Таблиця 3.8

Структура 8 тренінгової сесії розробленої програми

Назва вправи	Мета	Час проведення (хвилини)
Привітання	актуалізувати знання щодо імен учасників та налаштувати на роботу в групі	5
Сьогодні я	налагодити взаємодію між учасниками групи, підсилити почуття приналежності до групи	5
Я тоді та я зараз	стимулювати оцінювання успіхів та досягнень, створити умови для відзначення зрушень в особистому розвитку	10
Малюнок по колу	усвідомлення своїх сильних сторін та готовності до компромісу	30
Візуалізація «Чарівний ліс»	створити умови для зняття напруження, переключення уваги, а також відшукування відповідей на питання, які цікавлять	25
Рефлексія	підведення підсумку заняття, усвідомлення здобутого матеріалу, інсайтів заняття	5
Загальний час тренінгового заняття		90 хв.

Вправа «Привітання». Мета: актуалізувати знання щодо імен учасників та налаштувати на роботу в групі.

Вправа «Сьогодні я». Мета: налагодити взаємодію між учасниками групи, підсилити почуття приналежності до групи. Зміст вправи: кожен з учасників говорить про свій стан та його першопричину, усвідомлюючи при цьому незакриту потребу та шляхи її закриття.

Вправа «Я тоді та я зараз». Мета: стимулювати оцінювання успіхів та досягнень, створити умови для відзначення зрушень в особистому розвитку. Зміст вправи: учасники із принесених фото обирають одне фото «Я тоді», пізніше фотографують все, що асоціюється із «Я зараз». Далі обирають три спектрокарти, які б слугували містком між «Я тоді» до «Я зараз». Після чого відбувається обговорення вправи за підготованими питаннями.

Вправа «Малюнок по колу». Мета: усвідомлення своїх сильних сторін та готовності до компромісу. Зміст вправи: учасники малюють кожен свій малюнок. По команді ведучого передають його сусідові зліва, він вносить у малюнок щось своє і так передається доти, доки малюнок не повернеться до автора. Кожен аналізує свій малюнок, ділиться враженнями від побаченого, розповідає, що здивувало.

Візуалізація «Чарівний ліс». Мета: створити умови для зняття напруження, переключення уваги, а також відшукування відповідей на питання, які цікавлять

Рефлексія. Мета: усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими.

3.3. Результати апробації програми соціально-психологічного тренінгу

З метою встановлення динаміки змін результатів в ході проведеної тренінгової програми, нами було проведено повторне вимірювання показників психічного стану серед опитуваних за допомогою методики «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка, результати за якою було оброблено шляхом

застосування непараметричного критерію математичної статистики Т-Вілкоксона для залежних вибірок і представлено в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Порівняльний аналіз показників психічних станів у досліджуваних групах до та після реалізації корекційної програми (середній бал)

Назва шкали	На початку тренінгової програми M(SD)	По закінченню тренінгової програми M(SD)	p
Агресивність	17,28(1,60)	15,57(1,61)	0,05
Фрустрація	18,14(1,21)	16,42(1,51)	0,05
Тривожність	17,28(1,79)	15,42(1,51)	0,05
Ригідність	17,42(2,22)	16,14(1,46)	0,05

Примітка: М – середнє значення, SD – стандартне відхилення, p – рівень значущості

Аналізуючи результати, представлені в таблиці 3.9., відмітимо наявність статистично достовірних відмінностей за абсолютною більшістю шкал методики. Проте доцільним також вважаємо і викладення того факту, що всі дані, як до, так і після реалізації програми тренінгу знаходяться в межах високого рівня за абсолютною більшістю шкал методики.

Так, середній бал за шкалою «Агресивність» на початку реалізації програми серед підлітків становив 17,28 балів, а під кінець – 15,57 балів. Бали при первинному та повторному зрізі відповідають високому рівню, проте можемо спостерігати тенденцію до зменшення рівня вираженості агресивності. Тобто, відмічається певна усвідомленість свого стану, стриманість, хоча певні труднощі під час спілкування з іншими все ж таки ми спостерігаємо. Відмінності за показником агресивності на початку та по закінченню тренінгової програми відмічаються на достовірному рівні статистичної значущості ($p \leq 0,05$).

Говорячи про показники за шкалою «Фрустрація» відмітимо також наявність статистично достовірних відмінностей, що можуть бути свідченням наступного: підлітки в більшій мірі стали впевненішими в собі, не завжди вдаються до втечі від труднощів. Відмінності за показником фрустрації на

початку та по закінченню тренінгової програми відмічаються на достовірному рівні статистичної значущості ($p \leq 0,05$).

Також маємо відмітити позитивну тенденцію у зниженні рівня тривожності та ригідності. Тобто, опитуваним під кінець реалізації програми з покращення психічного розвитку в більшій мірі властиві переключення, зміна поглядів та переконань. Відмінності за показником ригідності та тривожності на початку та по закінченню тренінгової програми відмічаються на достовірному рівні статистичної значущості ($p \leq 0,05$).

На наш погляд, дані зрушення в показниках, не дивлячись на низкий рівень достовірності, досить показові. Тому, можемо говорити про те, що зі збільшенням кількості годин групової роботи та самостійної роботи можливі більш значущі зміни в самотавленні підлітків та їхньому розвитку.

Так, отримані дані можуть бути свідченням дієвості розробленої тренінгової програми з розвитку компонентів соціального та емоційного інтелекту особистості.

Таким чином, зазначимо, що укладена та реалізована програма соціально-психологічного тренінгу є дієвою та показала свою результативність, так як за більшістю показників при повторній перевірці результатів було встановлено позитивну динаміку в зміні даних за психічними станами підлітків.

Висновки до третього розділу

Нами було розроблено та перевірено ефективність соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на покращення психологічного розвитку підлітка з урахуванням типологізації сім'ї. Зазначений тренінг дає можливість створити такі умови, які сприяли би розвитку самосприйняття, самооцінки та впевненості в собі, що значно впливають на можливість витримувати фрустрацію, створювати такий простір навкруги, який би

підтримував віру в себе, давав можливості рухатися вперед та вибудовувати конструктивну взаємодію з близькими.

В результаті повторної перевірки дієвості соціально-спсихологічного тренінгу було встановлено, що спостерігається позитивна динаміка саме в самооцінці психічних станів, так як учасники тренінгу стали більш в більшій мірі розуміти свій емоційний стан, вербалізувати його та свідомо підходити до емоційного відреагування, що позитивно впливає на психоемоційний стан в цілому та взаємодію з оточуючими.

Таким чином, можемо говорити, що програма є результативною й може впроваджуватися в закладах середньої освіти з метою покращення умов, які би сприяли психічному розвитку підлітків.

ВИСНОВКИ

В дослідницькій роботі охарактеризовано поняття сім'ї та основні підходи до її типологізації. Встановлено, сім'я виступає як невід'ємний соціальний інститут, який має важливе значення для виховання, соціалізації та формування особистості своїх членів.

Основні підходи до класифікації сімей дозволяють розуміти їхню структуру та функції.

Структурний підхід базується на розмірі та складі сім'ї, що включає кількість членів, статевий склад, а також наявність родичів у житті дітей.

Функціональний підхід спрямований на ролі та функції, які виконують члени сім'ї, такі як батько, мати, діти, і як вони взаємодіють між собою.

Взаємодія в сім'ї є ключовим фактором, який впливає на формування особистості підлітка. Цей процес включає в себе взаємодію з батьками, розуміння ролі себе та інших членів сім'ї, вивчення способів вирішення конфліктів та співпраці.

Взаємодія в сім'ї вирішує важливі питання соціального розвитку, формує моральні та етичні цінності, розвиває навички спілкування та взаєморозуміння. Сім'я є основним оточенням для підлітка, де він отримує підтримку, любов та розвиток особистості. Важливо, щоб взаємодія в сім'ї була позитивною та підтримуючою, сприяла формуванню здорових взаємин та розвитку підлітка як особистості.

Досліджено психологічні особливості розвитку підлітків. Підлітковий період є ключовим етапом в розвитку особистості, коли підліток стикається з інтенсивними змінами у своєму житті. Під час цього періоду відбувається значний розвиток психічних, фізичних та емоційних здібностей.

Підліток починає розуміти себе як індивіда, активно досліджує свою самостійність та ставиться до формування власної ідентичності. Він навчається приймати власні рішення, вирішувати проблеми та розвивати соціальні навички, що допомагають у взаємодії з іншими людьми.

Підліток також активно встановлює своє місце у суспільстві та визначає власні цінності та переконання. Це час, коли він починає усвідомлювати свої інтереси, бажання та мрії, і намагається зрозуміти, як вони вписуються у його життя.

Підліток часто стикається зі складнощами та викликами, але вони допомагають йому зростати та вирішувати проблеми. Загалом, підлітковий період є періодом інтенсивного розвитку та самовизначення, коли підліток вчиться бути самостійним, визначати свої цілі та наполегливо працювати над їх досягненням.

Розкрито вплив сімейного виховання на формування особистості підлітка. Спосіб виховання в сім'ї є одним із найважливіших чинників, що впливають на соціалізацію підлітка.

Диктаторський підхід, коли батьки нав'язують свою волю та очікування без урахування думки та почуттів підлітка, може призвести до відчуття протесту та бажання опору. Підліток може відчувати себе неповністю реалізованим та відчуженим у такій сімейній атмосфері.

З іншого боку, опікунський підхід, коли батьки надмірно захищають підлітка та приймають всі рішення за нього, може обмежити його можливості для самостійного розвитку та прийняття власних рішень.

Утім, гармонійна взаємодія та співпраця в сім'ї стимулюють розвиток особистості підлітка. Коли батьки та підліток спілкуються відкрито та з повагою, враховуючи думки та почуття кожного, це сприяє формуванню навичок співпраці та взаєморозуміння.

Підтримка з боку сім'ї створює відчуття безпеки та підтримки, що дозволяє підлітку відчувати себе підтриманим у своїх зусиллях та розвитку.

Таким чином, спосіб виховання в сім'ї визначає не лише стосунки між батьками та підлітком, але й його соціальний розвиток та самовизначення. Гармонійна сімейна атмосфера сприяє формуванню здорових взаємин та розвитку позитивних рис особистості у підлітка.

Обґрунтовано організацію та методику дослідження психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка.

Магістерська робота використовувала широкий спектр методик для дослідження взаємодії між підлітками та їхніми батьками. Вона передбачала використання методики "Підлітки про батьків" для вивчення установок та методів виховання батьків, "Самооцінку психічних станів" для оцінки емоційного стану підлітків, і "Взаємодію: батько-дитина" для оцінки взаємодії між батьками та дітьми.

Робота продемонструвала системний підхід до вирішення поставленої проблеми, який включав аналіз літератури, вибір та застосування діагностичного матеріалу, і аналіз результатів для розробки рекомендацій.

Результати дослідження і аналізу були використані для розробки рекомендацій з метою покращення емоційного стану підлітків, залежно від типу виховання, що вони отримують у сім'ї.

Проведено аналіз результатів дослідження психологічного впливу типологізації сім'ї на розвиток підлітка. Отримані результати підтверджують важливість позитивного інтересу з боку батьків для зниження рівня фрустрації та агресивності у підлітків.

Дослідження також вказує на сильну кореляцію між ворожістю, тривогою та агресією у цій віковій групі.

Порівняльний аналіз за шкалою ригідності свідчить про більшу вираженість цього показника серед хлопців, що може вказувати на їхню більшу невпевненість у вирішенні проблем та труднощів порівняно з дівчатами.

Додатково, виявлено, що шкала фрустрації є більш вираженою у хлопців, що підкреслює їхні труднощі у досягненні цілей та розбіжність очікувань із реальністю у підлітковому віці.

Отримані дані підтверджують, що сімейне середовище має суттєвий вплив на психологічний стан та формування характеру підлітків.

Гармонійні відносини у сім'ї сприяють розвитку позитивних рис особистості, тоді як конфліктні ситуації можуть викликати негативні емоції та вияв негативних рис. Дитина часто віддзеркалює власне майбутнє сімейне життя за прикладом, який бачила у дитинстві, що підкреслює важливість створення гармонійного середовища вдома.

На додаток, дослідження свідчить про значущі зміни у сприйнятті стилів виховання батьків у підлітковому віці, що підкреслює необхідність адаптації підходів до потреб та емоційного розвитку дітей.

Розроблено рекомендації щодо покращення психологічного розвитку підлітка з урахуванням типологізації сім'ї. З огляду на складний психічний стан підлітків у їхньому віковому періоді, надання батькам належних порад стає важливим аспектом. Батьки повинні усвідомлювати, що їхні методи виховання та підходи можуть значно впливати на емоційний стан підлітків, і варто активно працювати над підтримкою та зменшенням тривоги у них.

Такі методи, як релаксація та підтримка рухової свободи, можуть бути корисними у зниженні рівня тривоги у підлітків.

Крім того, важливо надавати дітям можливість вільно виражати себе та розкривати свій потенціал через творчість та інші види самовираження. Заборони та перевірки особистих речей можуть порушувати особистий простір дитини та руйнувати довіру, тому важливо зберігати цей простір та сприяти відкритому спілкуванню.

Надмірна вимогливість батьків може призвести до втрати віри у себе у підлітків, тому важливо забезпечити їм підтримку та виявляти свою прихильність без оцінок особистості. Похвала за досягнення та позитивні вчинки є важливим елементом підтримки підлітків і сприяє їхньому психологічному розвитку.

Нами на основі отриманих даних розроблено та апробовано програму зі створення умов для покращення психологічного розвитку підлітка, зважаючи на типологію сімей. Так, вході реалізації розробленої програми соціально-психологічного тренінгу нами було встановлено її ефективність.

Так як відмічається позитивна тенденція в психічному стані опитуваних підлітків, результати яких дещо виходили за норму та впливали на життєдіяльність дитини.

Таким чином, мета роботи в повній мірі досягнута, завдання – втілено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Ф. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. Український соціум. К., 2008. С. 63-67.
2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: НУЦЗУ, 2015. 215 с.
3. Батьків не обирають: проблеми відповідального батьківства в сучасній Україні / за ред. Ю. М. Якубової. Київ. 2017. 168 с.
4. Берон Р. Агресія. Харків. Освіта. 2016. 336 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості : У 2 кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-методологічні засади : Навч.-метод. видання. К. : Либідь, 2003. 280 с.
6. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. Вісник. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. № 12. К. : КиМУ, 2008. С.9–23.
7. Бреслав Г. М. Емоційні особливості формування особистості в дитинстві: Норма і відхилення. Київ. Педагогіка. 2017. 144 с.
8. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. № 6. С. 10–15
9. Бортнік Н. Вплив стилю сімейного виховання на самооцінку молодших школярів. Збірник наукових праць РДГУ. 2020. №15. С. 18–25.
10. Василенко Л., Савчин М. Вікова психологія. Київ: Академія, 2021. 376 с.
11. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 112 с.

12. Гвоздецька Б., Рюль В., Варга Н. Соціологія: методичні матеріали до самостійної роботи: навчально-методичний посібник для напряму підготовки «054 Соціологія». Ужгород: УжНУ, 2021. 110 с.
13. Домова П. Г. Психокорекційна робота з попередження агресивності підлітків. Вип. 3. Київ. 2018. С. 3–8.
14. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2018. 388 с.
15. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
16. Зобенько Н. А. Особливості впливу сімейного виховання на поведінку дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. 2018. №3. URL: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/2900> (дата звернення: 03.04.2024).
17. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич :, 2015. 78 с.
18. Конощук А. В. Вплив сімейного виховання на розвиток особистості дитини дошкільного віку. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 93 с.
19. Кравченко І. М., Ткачук Т. Л. Особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків. URL: http://medpsychology.pp.ua/osoblyvosti_vplyvu_simyi (дата звернення: 03.04.2024).
20. Красник С. К. Визначення поняття «сім'я» у правовій доктрині. Проблеми цивільного права та процесу. Харків, 2018. С. 344–347.
21. Кулагіна І. Ю. Вікова психологія Київ. 2021. 464 с.
22. Лукасевич О. А. Методичні аспекти дослідження особистісної зрілості. URL: www.confcontact.com/2008oktInet_tezi/pe_lukash.htm (дата звернення: 03.04.2024).
23. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.

24. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: ВежаДрук, 2022. 280 с.
25. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
26. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 152 с.
27. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 192 с.
28. Нечереда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій: типологія і особливості виховання в умовах закладів середньої освіти. Кропивницький. 2019. 134 с.
29. Особливості підліткового віку. 2021. URL: <https://koloschool6.e-schools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku> (дата звернення: 03.04.2024).
30. Особливості підліткового віку. 2019. URL: <https://psychologdcpp.in.ua/2019/12/02/%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D1%96%D0%BA%D1%83/> (дата звернення: 03.04.2024).
31. Орос О. Б. Соціологія: методичні рекомендації. Ужгород: УжНУ, 2021. 45 с.
32. Психолого-педагогічні особливості осіб молодшого підліткового віку. 2021. URL: <https://alexus.com.ua/psixologo-pedagogichni-osoblivosti-osib-molodshogo-pidlitkovogo-viku/> (дата звернення: 03.04.2024).
33. Психологія молодії сім'ї: монографія. Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич та ін. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.

34. Психологічне консультування та психотерапія : зміст, прийоми, технології: навч. посіб. Вид. 2-ге, перероб., доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.
35. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: підручник. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
36. Резніченко О. О. Тренінг як ефективний спосіб подолання страхів. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. №4. С. 59-64.
37. Савицька О. В. Психологічний тренінг як засіб розвитку та психокорекції професійної свідомості студентів. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2017. №(38). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38.%p>
38. Седих К. В., Моргун В. Ф. Делінквентний підліток. Навчальний посібник з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів. К.: Видавничий Дім «Слово», 2019. 272 с.
39. Сім'я і гармонійний розвиток особистості підлітка. 2020. URL: <http://hvpku.ks.ua/?p=8237> (дата звернення: 03.04.2024).
40. Соціологія сім'ї: конспект лекцій для студентів спеціальності 054 «Соціологія» у 2-х частинах. Ч.І. Сім'я як соціальний інститут / Н.О.Ляшенко, Н.М.Семке. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 96 с.
41. Терновик Н., Славіна Н. Психологічний тренінг розвитку суб'єктності особистості в підлітковому віці. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2020. №(48). С. 272–292. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48.272-292>
42. Ушакова І. Психології сім'ї: конспект лекцій. Х.: НУЦЗУ, 2019. 90 с.

43. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.
44. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
45. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
46. Цибух Л. М. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків. 2020. №. 15. С. 202–207.
47. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Вид-во Ліра-К, 2020, 266 с.
48. Чайковський Р. Вплив сімейного виховання на розвиток характеру підлітка. 2020. №18. С. 302–305.
49. Шаграєва О. А. Дитяча психологія. Теоретичний і практичний курс. Харків. 2021. 368 с.
50. Шегинська Н. З., Тимкович О. І. Соціально-психологічний тренінг як метод набуття соціальних компетентностей. Бізнес та інтелектуальний капітал. Інтелект XXI. 2023. №3. С. 81–85.
51. Alessandri S. M. Attention, play, and social behavior in ADHD preschoolers. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2021. V. 20. P. 289–302.
52. Ashiabi G. S. Play in the preschool classroom: Its socioemotional significance and the teacher's role in play. *Early Childhood Education Journal*. 2017. V. 35. P. 199–207.
53. Burke J. D., Pardini D. A. & Loeber R. Reciprocal relationships between parenting behavior and disruptive psychopathology from childhood through adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2018. V. 36. P. 679–692.

54. Burt S. A., Krueger R. F. Parent-child conflict and the comorbidity among childhood externalizing disorders. *Archives of General Psychiatry*. 2016. vol. 60. 505 p.
55. Chang L. R., Chiu Y. N. Father's parenting and father-child relationship among children and adolescents with attention deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*. 2017. V. 54, P. 128–140.
56. Christian K. Effects of play intervention on play skills in preschooler children: A pilot study. Poster session presented at the meeting of American Psychological Association. Washington. DC. August. 2020.
57. Chronis A. M., Chacko A. Enhancements to the behavioral parent training paradigm for families of children with ADHD: Review and future directions. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2016. V. 7, P. 1–27.
58. Cicchetti D.V. Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological Assessment*. 1994. V. 6, P. 284–290.
59. Coffman J. K., Reliability and validity of the Parent-Child Relationship Inventory (PCRI): Evidence from a longitudinal cross-informant investigation. *Psychological Assessment*. 2019.
60. Efficacy of parent-child interaction therapy: Interim report of a randomized trial with short-term maintenance. *Journal of Clinical Child Psychology*. 2021. P. 34–45.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (ADOR – скорочено «Підлітки про батьків») Е. Шефера

Мета: виявити установки, поведінки й методи виховання батьків так, визначити, як бачать своїх батьків діти підліткового віку.

Респонденти: учні від 14 років.

Обладнання: роздруковані бланки тесту, ручки або олівці.

Інструкція: перед початком експерименту учню пояснюють суть та мету дослідження, після чого йому пред'являється наступна інструкція: «Просимо тебе оцінити, виходячи із власного досвіду, які із зазначених положень найбільше характерні для твоїх батьків. Для цього уважно прочитай кожне ствердження, не пропускаючи жодного з них. Якщо ти вважаєш, що ствердження повністю відповідає виховним принципам твого батька (або матері), обведи цифру «2». Якщо ти вважаєш, що дане висловлювання частково підходить для твого батька (або матері), обведи цифру «1». Якщо ж на твою думку ствердження не ставиться до твого батька (або матері), то обведи цифру «0».

Потім підліткові видають реєстраційний бланк для заповнення окремо на кожного з батьків. Принципової різниці між формулюваннями висловлювань немає: по відношенню до матері всі ствердження представлені в жіночому роді, а стосовно батька – у чоловічому. Причому бланки заповнюються окремо, спочатку, наприклад, заповнюється бланк, у якому відбиваються виховні принципи матері, потім цей бланк здається учителю й тільки після цього видається аналогічний бланк, де зазначені положення повинні бути оцінені підлітком уже по відношенню до батька.

Методика Шафера базується на положенні про те, що виховний вплив батьків (так, як це описують діти) можна охарактеризувати за допомогою трьох факторних змінних: прийняття – емоційне відкидання, психологічний

контроль – психологічна автономія, прихований контроль – відкритий контроль. При цьому прийняття тут має на увазі безумовно позитивне ставлення до дитини не залежно від очікувань батьків.

Емоційне ж відкидання розглядається як негативне ставлення до дитини, відсутність до нього любові й поваги, а подекуди й просто ворожість. Поняття психологічного контролю позначає як певний тиск і навмисне керівництво дітьми, так і ступінь послідовності в здійсненні виховних принципів.

- 1 Дуже часто посміхається мені
- 2 Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити, що не можу
- 3 Має недостатню терплячість стосовно мене
- 4 Коли я йду, сам вирішує, коли я повинен повернутися
- 5 Завжди швидко забуває те, що сам говорить або наказує
- 6 Коли в мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися або розвеселитися
- 7 Вважає, що для мене повинне існувати (багато правил, які я зобов'язаний виконувати
- 8 Постійно скаржиться комусь на мене
- 9 Надає мені стільки волі, скільки мені потрібно
- 10 За одне й те саме один раз карає, а інший — пробачає
- 11 Дуже любить робити що-небудь разом зі мною
- 12 Якщо призначає яку-небудь роботу, то вважає що я повинен робити тільки її, поки не закінчу
- 13 Починає гніватися й обурюватися із приводу будь-якої дрібниці, що я зробив
- 14 Не вимагає, щоб я запитував у нього дозволу, щоб іти туди, куди захочу
- 15 Відмовляється від багатьох своїх справ залежно від мого настрою
- 16 Намагається розвеселити й надихнути мене, коли мені сумно

17 Завжди наполягає на тому, що за всі мої провини я повинен бути
покараний

- 18 Мало цікавиться тим, що мене хвилює й чого я хочу
- 19 Дозволяє мені йти куди хочу щовечора
- 20 Має певні правила, але іноді дотримується їх, іноді ні
- 21 Завжди з розумінням вислухує мої погляди й думки
- 22 Стежить за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказане
- 23 Іноді викликає в мене відчуття, що я йому противний
- 24 Практично дозволяє мені робити все, що мені подобається
- 25 Змінює свої рішення так, як йому зручно
- 26 Часто хвалить мене за що-небудь
- 27 Завжди точно хоче знати, що я роблю й де перебуваю
- 28 Хотів би, щоб я став іншим, змінився
- 29 Дозволяє мені самому вибирати собі справи по душі
- 30 Іноді дуже легко мене прощає, а іноді — ні
- 31 Намагається відкрито показати, що любить мене
- 32 Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці або в школі
- 33 Якщо я зроблю що-небудь не так, постійно й скрізь

говорить про це

- 34 Надає мені багато свободи. Рідко говорить «повинен» або
«не можна»

- 35 Непередбачений у своїх учинках, якщо я зроблю що-
небудь погане або гарне

- 36 Вважає, що я повинен мати власну думку

- 37 Завжди ретельно стежить за тим, яких друзів я маю

- 38 Не буде зі мною говорити, поки я сам не почну, якщо до
цього я його чимось ображу або роздратую

- 39 Завжди легко мене прощає

- 40 Хвалить і карає дуже непослідовно: іноді занадто багато, а іноді

занадто мало

- 41 Завжди знаходить час для мене, коли це мені необхідно
42 Постійно вказує мені, як поводитися
43 Цілком можливо, що, по суті, мене ненавидить
44 Проведення канікул я планую за власним бажанням
45 Іноді може скривдити, а іноді буває добрим і вдячним
46 Завжди відверто відповість на будь-яке питання, про що б я не
запитав
47 Часто перевіряє, чи все я зробив, як він велів
48 Як мені здається, гребує мною
49 Не втручається в те, чи прибираю я свою кімнату (або куточок)
це моя власність
50 Дуже неконкретний у своїх бажаннях і вказівках

Додаток Б

Методика «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенк

Вік досліджуваного: з 12 років.

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			

23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожно з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність; 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня; 15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток В**Методика «Взаємодія: батько-дитина» (ВБД)**

Інструкція. Позначте ступінь згоди з наступними твердженнями щодо 5- бальної системи. Оцініть твердження окремо для кожного з батьків у бланку відповідей: під літерою М – для матері, під літерою Б – для батька.

5 - безсумнівно, так (дуже сильна згода);

4 - загалом, так;

3 - і так, і ні;

2 - швидше ні, ніж так;

1 - ні (абсолютна незгода).

1. Якщо вже він чогось вимагає від мене, то обов'язково доб'ється цього.

2. Він завжди карає мене за мої погані вчинки.

3. Я рідко кажу йому, куди мула і коли повернуся. 4. Він вважає мене цілком самостійною людиною.

5. Можу розповісти йому про все, що зі мною відбувається.

6. Він(а) думає, що я нічого не досягну в житті.

7. Він(а) частіше помічає в мені недоліки, ніж переваги.

8. Він часто доручає мені важливі і важкі справи.

9. Нам важко досягти взаємної згоди.

10. Іноді він може дозволити те, що ще вчора забороняв.

11. Я завжди враховую його (її) думку.

12. Я хотів би, щоб мої майбутні діти ставилися до мене так само, як до нього (до неї).

13. Я рідко роблю з першого разу те, про що він мене просить.

14. Він(а) мене рідко лає.

15. Він намагається контролювати всі мої дії та вчинки.

16. Вважає, що головне – це слухатися його (її).

17. Якщо у мене трапляється нещастя, насамперед я поділяюся з ним (з нею).
18. Він(а) не поділяє моїх захоплень.
19. Він не вважає мене таким розумним і здатним, як йому хотілося б.
20. Він може визнати свою неправоту і вибачитися переді мною.
21. Він часто йде у мене на повіді.
22. Ніколи не скажеш напевно, як він поставиться до моїх слів.
23. Можу сказати, що він для мене авторитетна людина.
24. Мені подобаються наші з нею стосунки.
25. Вдома він дає мені більше обов'язків, ніж у сім'ях більшості моїх друзів.
26. Буває, що застосовує до мене фізичні покарання.
27. Навіть якщо я не хочу, мені доводиться робити так, як хоче він(а).
28. Вважає, що він краще знає, що мені потрібно.
29. Він(а) завжди мені співчуває.
30. Мені здається він мене розуміє.
31. Він(а) хотіла б у мені багато чого змінити.
32. При прийнятті сімейних рішень він завжди враховує мою думку.
33. Він завжди погоджується з моїми ідеями та пропозиціями.
34. Ніколи не знаєш, що від нього чекати.
35. Він є для мене еталоном і прикладом у всьому.
36. Я вважаю, що він правильно виховує мене.
37. Він(а) висуває до мене багато вимог.
38. За характером він м'яка людина.
39. Зазвичай він мені дозволяє повертатися додому, мота я захочу.
40. Він(а) прагне захистити мене від труднощів та неприємностей життя.
41. Він не допускає, щоб я помічав його слабкості і недоліки.
42. Я відчуваю, що йому подобається їй мій характер.
43. Він часто критикує мене по дрібницях.

44. Він(а) завжди охоче мене вислуховує.
45. Ми розходимося з ним (з нею) з багатьох питань.
46. Він(а) карає мене за такі вчинки, які робить сам(а).
47. Я поділяю більшість його (її) поглядів.
48. Я втомлююсь від повсякденного спілкування з ним (з нею).
49. Він часто змушує мене робити те, що мені не хочеться.
50. Прощає мені те, за що інші покарали б.
51. Він(а) хоче знати про мене все: про що я думаю, як належу до своїх друзів і т.п.
52. Я не раджуся з ним (з нею), з ким мені дружити.
53. Можу сказати, що він(а) – найближча мені людина.
54. Він весь час висловлює невдоволення мною.
55. Думаю, він вітає мою поведінку.
56. Він(а) бере участь у справах, які я вигадую.
57. Ми по-різному з ним представляємо моє майбутнє життя.
58. Поодинокі мої вчинки можуть викликати в нього (ні) то закиди, то похвалу.
59. Мені хотілося б бути схожим на нього.
60. Я хочу, щоб він завжди ставився до мене так само, як зараз.

Усі три форми опитувальника (дитяча та дорослі) обробляються за подібною схемою. Підраховується загальна кількість балів за кожною шкалою, при цьому враховується — це прямі або зворотні твердження.

Зворотні твердження переводять у бали наступним чином:

- відповіді 1 2 3 4 5
- бали 5 4 3 2 1

У бланках-ключах зворотні питання позначені зірочками. Оскільки шкали 3 та 5 містять по 10 тверджень, а не по п'ять, як у решті, то арифметична сума балів за цими шкалами ділиться на два. Сумарна оцінка проставляється у останньому стовпці реєстраційного бланка.

Кожен рядок бланка для відповідей належить до однієї шкали (див. ключ).
Наприклад, до 1-ї шкали відносяться твердження: 1, 13, 25, 37, 49; до 10-ї шкали: 12, 24, 36, 48, 60; до 3-ї шкали: 3, 4, 15, 16, 27, 28, 39, 40, 51, 52 і т.д.