

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми 053.00.06 Сімейна психологія

**ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ СІМ'Ї
НА ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ПІДЛІТКІВ**

Виконала: студентка

II курсу групи СіПм-1-24-1.4д

заочної форми навчання

Полякова Тетяна Миколаївна

Науковий керівник:

Вінник Наталія Дмитрівна,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри

психології особистості та соціальних практик

Київ – 2025

Полякова Тетяна Миколаївна

АНОТАЦІЯ

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ СІМ'Ї НА ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження: Військово-політичне протистояння на території України призвело до значного збільшення чисельності вимушених переселенців та вплинуло на морально-психологічний клімат багатьох родин, породивши зміни, які призвели до підвищення конфліктності в сімейних відносинах, зростання кількості розлучень, зниження рівня народжуваності тощо. У зв'язку з цим актуальність дослідження впливу психологічного клімату сім'ї на формування Я-концепції підлітків різко зростає.

Вплив психологічного клімату сім'ї на формування Я-концепції підлітків та дитячо-батьківські стосунки досліджували багато відомих іноземних науковців (К. Роджерс, Е. Еріксон, Дж. Боулбі, Б. Вокер, Д. Баумрінд, Ж. Піаже та ін.). Взаємини батьків і дітей є однією з найбільш актуальних проблем, яка досліджується сучасною вітчизняною психологічною наукою (Л. Помиткіна, В. Злагодох, Н. Хімченко, Н. Погорільська, М. Терещенко, А. Товстоног, А. Явтушенко).

Аналіз наукової літератури виявив значний доробок вітчизняних учених, які досліджували: загальні питання сімейного виховання (О. Вишневський, В. Кравець, А. Кузьмінський, А. Марушкевич, В. Омеляненко та ін.); роль батьків у вихованні особистості (І. Бартошевський, І. Врецьона, О. Іванчук, О. Максимович, В. Постовий); вплив сім'ї на формування характеру дитини (О. Гордійчук, Є. Сарапулова, І. Хільковець та ін.). Таким чином зарубіжні та вітчизняні науковці зробили значний внесок у розуміння того, як сімейні стосунки і психологічний клімат впливають на формування Я-концепції та емоційний розвиток дітей, особливо підлітків. Тому важливий детальний аналіз

та розгляд науково-теоретичного матеріалу, особливості проявів поведінки, проблеми у дитячо-батьківських стосунках засвідчує актуальність обраної теми дослідження.

Попри значну кількість міжнародних досліджень, в Україні питання впливу сімейного клімату на Я-концепцію підлітків вивчено недостатньо, особливо з урахуванням специфіки української культури, сімейних традицій і соціальних викликів.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити вплив психологічного клімату сім'ї на формування Я-концепції підлітка.

Відповідно до мети визначено *завдання*: 1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до проблеми дослідження у роботах вітчизняних та зарубіжних психологів- науковців.

2. Емпірично дослідити особливості сімейних взаємин та їх вплив на Я-концепцію підлітка.

3. Розробити та апробувати тренінг для батьків «Діалог сердець: мистецтво взаєморозуміння з підлітками».

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є: Систематичне вивчення наукових праць, досліджень і статей з тематики психологічного клімату сім'ї, Я-концепції, дитячо-батьківських стосунків. Інтеграція отриманих знань для формування теоретичної бази дослідження та визначення ключових понять і змінних. Аналіз подібностей і відмінностей між різними концепціями впливу сімейного середовища на розвиток підлітків. Використання опитувальників для збору інформації від підлітків і батьків про сімейний клімат. Результати такого дослідження можуть бути використані для розробки ефективної психологічної програми у вигляді тренінгу, рекомендацій для батьків спрямованих на

підтримку гармонійного розвитку підлітків у сім'ях, шляхом покращення психологічного клімату сім'ї.

Ключові слова: підлітковий вік, Я-концепція, уявлення про себе, образ Я, психологічний клімат сім'ї, розвиток підлітка, дитячо-батьківські відносини.

Зміст

Вступ	3
Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження впливу психологічного клімату на формування я-концепції підлітків	6
1.1. Я-концепція» підлітків: складові, фактори формування та роль сім'ї.	6
1.2. Психологічний клімат сім'ї як категорія психологічних досліджень.	16
1.3. Особливості впливу сім'ї на формування особистості підлітків: теоретичні підходи та емпіричні дослідження.	23
Висновки до розділу 1	27
Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу психологічного клімату сім'ї на формування «я-концепції» підлітків	30
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження. Методи дослідження.	30
2.2. Аналіз особливостей формування «я-концепції» підлітків	34
2.3. Специфіка впливу психологічного клімату сім'ї на формування «я-концепції» підлітка	42
Висновки до розділу 2	44
Розділ 3. Розробка та впровадження тренінгу для батьків «діалог сердець: мистецтво взаєморозуміння з підлітком»	47
3.1. Розробка тренінгу «діалог сердець: мистецтво взаєморозуміння з підлітком»	47
3.2. Результати апробації тренінгу та зворотній зв'язок від учасників	71
3.3. Рекомендації щодо формування «я-концепції» підлітка шляхом покращення сімейного клімату	77
Висновки до розділу 3	80
Висновки	82
Список використаних джерел	84
Додатки	90

ВСТУП

Актуальність теми. Військово-політичне протистояння на території України призвело до значного збільшення чисельності вимушених переселенців та вплинуло на морально-психологічний клімат багатьох родин, породивши зміни, які призвели до підвищення конфліктності в сімейних відносинах, зростання кількості розлучень, зниження рівня народжуваності тощо. У зв'язку з цим актуальність дослідження впливу психологічного клімату сім'ї на формування Я-концепції підлітків різко зростає.

Взаємини батьків і дітей є однією з найбільш актуальних проблем, яка досліджується сучасною психологічною наукою (Л.В. Помиткіна, В.В.Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська, М. Терещенко, А.В.Товстоног, А. В. Явтушенко). Саме у взаємодії з дорослим дитина входить в оточуючий світ, оволодіває цінностями, нормами і правилами, прийнятими в суспільстві. У психолого-педагогічній науці накопичений значний теоретичний матеріал з проблеми батьківсько-дитячих взаємин. Їх вплив на формування дитячої особистості розглядався в працях О.Вишневського, Г. Костюка, О. Духновича, Н. Лубенець, Я. Мамонтова, С.Русової, К. Ушинського, Я. Чепіги та ін. Експериментальний аналіз специфіки батьківсько-дитячих взаємин проведений у дослідженнях В.Гарбузова, О. Захарова, Е. Ейдемільера, О. Сидоренко, Е. Юстицькіса.

Враховуючи те, що саме у підлітковому віці закладаються основи наступного соціального життя у зрілі роки, враховуючи підвищену емоційну чутливість підлітка до впливів сучасного соціуму, виникає необхідність у дослідженні індивідуального середовища дитини. Компонентом такого індивідуального середовища і найважливішою детермінантою розвитку дитини, у тому числі і підлітка, є сімейне виховання (Д. Берко, А.Співаковська, Е. Ейдемільер ін.).

Вплив психологічного клімату сім'ї на формування Я-концепції підлітків та дитячо-батьківські стосунки досліджували багато відомих іноземних науковців (К. Роджерс, Е. Еріксон, Дж. Боулбі, Б. Вокер, Д.Баумрінд, Ж.Піаже та ін.).

Зарубіжні та вітчизняні науковці зробили значний внесок у розуміння того, як сімейні стосунки і психологічний клімат впливають на формування Я-концепції та емоційний розвиток дітей, особливо підлітків. Тому важливий детальний аналіз та розгляд науково-теоретичного матеріалу, особливості проявів поведінки, проблеми у дитячо-батьківських стосунках засвідчує актуальність обраної теми дослідження.

Попри значну кількість міжнародних досліджень, в Україні питання впливу сімейного клімату на Я-концепцію підлітків вивчено недостатньо, особливо з урахуванням специфіки української культури, сімейних традицій і соціальних викликів.

Об'єкт дослідження: Я-концепція підлітка.

Предмет дослідження: вплив психологічного клімату сім'ї на формування «Я-концепції» підлітка.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити вплив психологічного клімату сім'ї на формування «Я-концепції» підлітка.

Відповідно до мети визначено **завдання:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до проблеми дослідження у роботах вітчизняних та зарубіжних психологів- науковців.
2. Емпірично дослідити особливості сімейних взаємин та їх вплив на «Я-концепцію» підлітка.
3. Розробити та апробувати тренінг для батьків «Діалог сердець: мистецтво взаєморозуміння з підлітками».

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, синтез та систематизація наукової літератури по даному питанню);

- емпіричні (проведення дослідження за допомогою: експрес тесту «Стиль батьківського виховання», шкали самооцінки Розенберга, анкети для батьків «Вивчення взаємодії батьків та дітей» та тесту «Підлітки про батьків» за методикою Е. Шафера (про батька), (про матір).
- статистичні (кількісний та якісний аналіз).

База дослідження. Дослідження проводилось на базі ліцею «Едьюкейтер» у місті Київ. До дослідження було залучено 27 родин (47 батьків) та 27 їх дітей, віком 12 - 14 років.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ НА ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ

1.1. Я-концепція» підлітків: складові, фактори формування та роль сім'ї.

Важливою умовою виховання особистості є розвиток її самосвідомості і виховання Я-концепції, яка в майбутньому впливатиме не тільки на самосприйняття, самооцінку, самоповагу, підтримку, а й на її взаємодію в соціумі та ефективну діяльність.

Саме в родині розпочинається процес становлення цього феномену, коли ще в ранньому дитинстві саме в сім'ї, дитина відчуває як батьки її приймають і люблять, задовольняють її фізіологічні та емоційні потреби, або проявляють протилежні почуття. Цей перший досвід дає дитині можливість сформувати уявлення про себе і про світ. [44].

В підлітковому віці «Я-концепція» формується під впливом зовнішніх чинників як стимулів та внутрішніх чинників як джерел розвитку. До перших можна віднести сім'ю та родинну атмосферу, вулицю та шкільний колектив, або гурток. До внутрішніх чинників належать власний досвід, самоочікування, самоаналіз, самопорівняння, самосприйняття свого зовнішнього світу, переживання своїх внутрішніх станів та результатів своєї діяльності.

Становлення власного «Я» в цей період нерозривно пов'язано із формуванням самосвідомості. Самосвідомість – це складна психологічна структура в психіці особистості, а образ «Я» - як видове. Образ «Я» являє продукт самосвідомості, тобто вияву усвідомлення та оцінки індивідом себе як суб'єкта практичної і теоретичної діяльності, ідеалів, переконань, які мотивують його активність.

Види образів «Я»:

соціальне «Я», духовне «Я», фізичне «Я», інтимне «Я», сімейне «Я» тощо, а також «Я» -реальне, «Я» – ірреальне, теперішнє, майбутнє, фантастичне тощо.

На відміну від самосвідомості, образ «Я», крім усвідомлених компонентів, містить несвідоме «Я» на рівні почуттів, уявлень. [42]

В підлітковому віці розвивається рефлексивне мислення, діти в цей період виходять на новий рівень усвідомлення своїх дій, оцінюють свої успіхи і досягнення, активно проявляють себе в соціумі. Внаслідок чого «Я-концепція» у підлітковому віці кардинально змінюється та активно формується нова. Від особливостей формування нової «Я-концепції» в цей віковий період залежить подальший розвиток та життєвий шлях особистості.

Саме тому створення комфортних умов для формування позитивної Я-концепції підлітка є необхідним для сучасної української родини та країни в цілому. [44]

Історично склалося, що українські сім'ї передають традиції з покоління в покоління, що сприяє формуванню сімейних цінностей. Символічно, що святкування релігійних і народних свят, як Різдво, Великдень, Масляна, День Святого Миколая об'єднують всю родину, сприяє вихованню поваги до старших і збереженню зв'язку між поколіннями. Окрім того спільні сімейні господарські обов'язки виховують в дитини відповідальність та взаємодопомогу.

Поняття, структура та формування феномену Я-концепції вивчалися такими вченими, як В. Джеймс, Е. Еріксон, Ч. Кулі, Дж. Мід, Р. Бернс, К.Роджерс, З. Фройд, Г. Олпорт, Е.Фромм, А.Маслоу, К. Хорні, Х.Ремшмідт. Серед українських психологів-науковців проблему формування «Я-концепції» досліджували С. Максименко, О. Гуменюк, А.Фурман, П. Чамата, О. Скрипченко, Н. Чепелева, Л. Чепіга та інші.

Одним із перших психологів, хто почав розробляти проблематику цього феномену був американський вчений Вільям Джеймс. У своїй праці «Принципи психології» він пояснив, що в широкому сенсі «Я» людини- це загальна сума

всього, що вона може назвати «своїм», йдеться не лише про її фізичні дані, психічні здібності, а й будь-які об'єкти навколишнього світу, в тому числі інші люди. Дослідник розрізняв такі дві сторони «Я» - емпіричне (об'єктивна частина, яку пізнають) та чисте Его (суб'єктивна частина, що пізнає).

При цьому він виділяв три компоненти емпіричного «Я», а саме:

матеріальне «Я» (material self) – тіло, зовнішній вигляд, одяг, речі, з якими ідентифікує себе людина, сімейні стосунки є змістом матеріального;

соціальне «Я» (social self) формується через визнання людини іншими людьми. Воно може змінюватися, в залежності від групи проявлятися різноманітні сторони «Я»;

духовне «Я» (spiritual self) найбільш інтимною частиною є духовне «Я», завдяки якому ми можемо бути цілісними, не відстороненими від самих себе. Ці три компоненти «Я» визначають ставлення людини до себе та спонукають до дій. [44]

На нашу думку Джеймс зробив перший внесок в розробку Я-концепції особистості, яка по суті визначає не тільки те, що собою являє людина, а й те, що він про себе думає, як дивиться на свої можливості розвитку в майбутньому.

Е. Еріксон вважав, що формування особистісної ідентичності у підлітковому віці залежить від сприятливого середовища, підтримки з боку дорослих і однолітків, а також адекватної самооцінки. Він підкреслював, що дитина поступово засвоює риси та цінності значущих дорослих, що створює основу для її подальшого розвитку як самостійної особистості. Его-ідентичність, на його думку є результатом взаємодії біологічних, соціальних і культурних чинників. Вона формується через культурно значущі досягнення, які допомагають особистості усвідомити себе та своє місце в суспільстві.

Чарльз Кулі і Джордж Мід, представники символічного інтеракціонізму, вважали, що соціальні взаємодії відіграють ключову роль у формуванні «Я-концепції», яка у свою чергу, визначає соціальну поведінку людини.

Американський соціолог Ч. Кулі розробив концепцію «дзеркального Я», згідно з якою наша самооцінка та уявлення про себе значною мірою залежать від того, як, на нашу думку нас сприймають і оцінюють інші люди. Він наголошував, що наша особистість значною мірою базується на емоційних реакціях: ми усвідомлюємо власне «Я» так само, як відчуваємо будь що в навколишньому світі.

Структурі соціального «Я» Чарльз Кулі виокремив «дзеркальне Я» - здатність людини оцінювати себе з точки зору інших. Цей механізм включає три етапи :

1. Уявлення про те, як нас бачать інші.
2. Уявлення про їх оцінку нашого образу.
3. Емоційні реакції, викликані цим уявленням.

У дитинстві функцію такого «дзеркала» виконують батьки, які не лише допомагають дитині пізнавати світ, а й формують її самоідентичність. Таким чином, кожна людина будує своє «Я» на основі взаємодії з іншими та їхніх (або уявлених) оцінок. Важливу роль в цьому процесі відіграє уява, яка допомагає нам створювати власний образ, спираючись на те, як нас сприймають інші.[44]

Іншими словами, ми будуємо власну особистість, спираючись на відображення себе в очах оточення.[5]

Роберт Бернс також розглядав «Я-концепцію» як сукупність установок індивіда, спрямованих на самого себе. Однак ці установки на його думку можуть мати різні ракурси і модальності.

Існує три основні модальності цих установок:

1. Реальне Я – це уявлення особистості про власні актуальні можливості, ролі та статус у суспільстві. Воно відображає, якою людина бачить себе насправді, без ідеалізації чи зовнішніх впливів.
2. Дзеркальне (соціальне) Я – це сприйняття того, як, на думку людини, її бачать і оцінюють інші. Це відображення ставлення суспільства, яке може значно впливати на самосприйняття.

3.Ідеальне Я – це образ, яким індивід прагне стати. Він формується під впливом особистих бажань, соціальних норм і цінностей, а також життєвого досвіду. Іноді цей образ може бути далеким від реальності, що може спричинити внутрішні конфлікти. [5]

Предметом самосприйняття і самооцінки індивіда може виступати його тіло, його здібності, його соціальні відносини і безліч інших особистісних проявів.

Структура «Я-концепції» за Берном включає три основні складові:

1.Когнітивна складова – це знання та переконання людини про себе. Вона може базуватися як на об'єктивних фактах, так і на суб'єктивних судженнях, що впливають на формування особистісного образу.

2.Оціночна (емоційна) складова - це почуття людини щодо самої себе, які формують її самооцінку. Вона залежить від особистого досвіду, соціального оточення та реакцій інших людей.

Самооцінка індивіда висвічує ступінь розвитку почуття самоповаги, почуття власної гідності та позитивного ставлення до всього того, що входить до сфери Я-образу. Самооцінка проявляється у свідомих судженнях індивіда, в яких він намагається сформулювати свою значимість. Під позитивною «Я-концепцією», як правило, розуміється позитивне ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, відчуття власної цінності; тоді як під негативною «Я-концепцією» буде заниження своїх здібностей, негативне ставлення до себе, неприйняття себе, відчуття своєї неповноцінності.

3.Поведінкова складова – це те, як людина поводить себе відповідно своїх уявлень про себе. Соціальні норми, моральні переконання та страх перед осудом можуть коригувати або блокувати певні моделі поведінки.[43]

Бернс також зазначав, що узгодженість між «реальним Я» та «соціальним Я» є важливою для психологічної гармонії людини. Водночас значні розбіжності між «реальним Я» та «ідеальним Я» можуть призводити до внутрішніх конфліктів і незадоволеності собою.

Виховання відіграє важливу роль у формуванні позитивної «Я-концепції». Авторитарні методи, холодність у стосунках або, навпаки, надмірна свобода, безконтрольність, покарання можуть спричинити почуття невпевненості, тривожності, боязкості, помсти, пасивності чи відчуженості. Тому для гармонійного розвитку особистості важливо поєднувати контроль і підтримку, створювати умови, що сприяють прийняттю себе та формуванню адекватної самооцінки. [44]

Сформулювавши поняття «Я-концепції» підлітка, її складові та ключову роль сім'ї, як первинного середовища соціалізації, доцільно звернутися до еволюції цього феномену в науковому дискурсі. Порівняння класичних зарубіжних теорій (від Вільяма Джеймса, Карла Роджерса, Еріка Еріксона до сучасних підходів) з напрацюваннями української психологічної школи дає змогу побачити, як універсальні уявлення про структуру «Я» (реальне, соціальне, ідеальне) наповнюються культурно-історичним змістом, зокрема через родинні практики, цінності та стилі виховання. Такий зіставний ракурс дозволяє не лише конкретизувати механізми формування «Я-образу» у підлітковому віці, а й окреслити методологічні засади подальшого аналізу – від ролі «значущих інших» і якості сімейної комунікації до узгодженості реального й ідеального «Я» як показника психологічного благополуччя.

Феномен «Я-концепції» належить до ключових понять сучасної психології особистості. Він охоплює цілісну систему уявлень людини про себе, яка включає когнітивні, емоційно-оцінні та поведінкові компоненти. Розуміння змісту і структури цього феномену розвивалося як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній науці, причому кожна традиція внесла свій унікальний внесок у його теоретичне осмислення та емпіричне вивчення.

Карл Роджерс розглядав особистість як систему, що постійно розвивається та прагне вдосконалення. Ключовим поняттям його теорії є «Я», оскільки кожна людина намагається зрозуміти себе, відповісти на питання: Хто я? Яким я хочу бути? Що можу зробити, щоб цього досягти?

Карл Роджерс вважав, що наше уявлення про себе формується через життєвий досвід і соціальні взаємодії. Він підкреслював, що людина не є лише результатом свого минулого розвитку, а має потенціал до змін та особистісного зростання. [43]

За Роджерсом, «Я-концепція» - це узагальнене уявлення людини про саму себе, яке складається в процесі взаємодії з навколишнім світом. Це не просто набір рис характеру, а цілісна система поглядів, що включає оцінку себе, ставлення до своїх можливостей і цінностей.

Роджерс виділяв наступну структуру «Я-концепції»: Реальне Я – це те, як людина бачить свої поточні можливості, здібності та соціальний статус. Це її самооцінка на основі реального досвіду.

Соціальне Я – уявлення про те, як людину сприймають інші, яке формується під впливом значущих людей (батьків, вчителів, друзів) і соціального оточення.

Ідеальне Я – образ того, якою людина хотіла б бути. Це внутрішній орієнтир, що визначає її прагнення та життєві цілі.

Карл Роджерс наголошував на важливості значущих інших – людей, чия думка має особливий вплив на формування нашої самооцінки.

В дитинстві це зазвичай батьки, пізніше – вчителі, друзі та суспільство в цілому. Якщо значущі люди підтримують дитину, це сприяє формуванню позитивного уявлення про себе, тобто самоповага, відчуття власної цінності та не пересічності. Якщо ж дитина постійно стикається з критикою, вона може розвинути негативну «Я-концепцію», що призводить до внутрішнього неприйняття себе, невпевненості в собі та відчуття власної меншовартості.

Таким чином Роджерс вважав, що формування особистості – це соціальний процес, у якому головну роль відіграє середовище, особливо сім'я. Саме через взаємодію з оточуючими людина створює образ свого «Я» та визначає, наскільки вона приймає і цінує себе. [44]

Взагалі, починаючи з робіт Карла Роджерса, поняття «значущий інший» привертає значну увагу дослідників. Під цим терміном розуміються люди, які важливі чи значимі для дитини внаслідок того, що вона відчуває їх здатність впливати на її життя. У ранньому дитинстві найбільш значимими іншими у дитини є батьки, пізніше вчителі та група ровесників.

У пошуках образу «Я» людина обирає значимого іншого та високо оцінює створений нею образ свого «Я». Схвалення значимим іншим створює у дитини позитивний образ «Я», а постійне дорікання викликає виникнення негативної самооцінки. У будь-якому випадку, створений образ стає головним джерелом психологічного досвіду, необхідного для формування «Я-концепції». (3)

Відомий психоаналітик З. Фройд вважав внутрішнім джерелом розвитку «Я» особистості суперечність між його реальним та ідеальним компонентами (боротьба «Его» та «Супер-Его»). [1,2]

Гордон Олпорт, автор теорії особистості зазначав, що «ідеальне Я» є образом майбутнього, до якого прагне особистість, відображаючи її цінності та життєві цілі.[5] Він запропонував процес формування «Я-концепції» розглянути в онтогенезі людини:

Перша стадія –відчуття свого тіла.

Друга – відчуття самоідентичності, коли дитина усвідомлює саму себе як визначну і найбільш важливу особу.

Третя стадія – формування самоповаги.

На четвертій стадії відбувається розширення меж самостійності.

До 4-6-річного віку дитина починає усвідомлювати, що їй належить не тільки власне фізичне тіло, а також і значні елементи навколишнього світу, включаючи людей.

П'ята стадія у віці 5-6 років характеризується початком формування Я-образу дитини.

Шоста стадія (6-12 років) – усвідомленим, раціональним керуванням своєї поведінки.

На сьомій стадії, в юнацькому віці, відбувається оформлення «Я-концепції» та цілісного почуття «Я». [3]

Варто зазначити, що «Я-концепція» формується під впливом життєвого досвіду людини, який в першу чергу вона отримує від стосунків у сім'ї, вона досить рано набуває якості активності й починає впливати на інтерпретацію цього досвіду, на мету особистості та її очікування щодо майбутнього, на оцінку досягнень і тим самим на її ставлення до самої себе.

Німецький психолог Еріх Фромм наголошує: «Моє власне «Я» повинно бути таким самим об'єктом моєї любові, як і інша людина. Ствердження власного життя, щастя, розвитку свободи укорінено в моїй здатності любити, тобто в турботі, повазі, відповідальності і знаннях. Якщо індивід здатний любити творчо, він любить і себе; якщо він любить лише інших, він взагалі не може любити».

Отже, образ «Я» постає як регулятор взаємин, міжособистісних стосунків людини.

Вітчизняна психологічна наука активно інтегрувала зарубіжні концепції, адаптуючи їх до культурних та соціальних особливостей українського суспільства. Уже в 1970–1980-х роках українські дослідники почали розглядати «Я-концепцію» не лише як індивідуально-психологічний феномен, а й як соціально зумовлене утворення.

С. Д. Максименко у працях з генетичної психології підкреслював, що «Я-концепція» формується в процесі соціалізації через взаємодію з найближчим оточенням — насамперед у сім'ї та навчальному колективі. Він наголошував на єдності когнітивного, емоційного та діяльнісного аспектів образу Я, а також на його динамічному характері (Максименко, 2015).

О. В. Скрипченко та Н. І. Чепелева розглядали Я-концепцію як компонент самосвідомості, що розвивається під впливом провідної діяльності у певному віковому періоді. Зокрема, у підлітковому віці провідною є інтимно-особистісна комунікація з ровесниками, яка визначає зміст соціального Я. А. В. Фурман

підкреслював роль культурних і національних цінностей у структурі ідеального Я підлітка (Фурман, 2018).

Серед сучасних українських досліджень привертають увагу роботи Л.М. Чепіги, яка аналізує «Я-концепцію» як чинник психологічної стійкості в умовах соціальних криз. Вона доводить, що позитивна «Я-концепція» допомагає особистості ефективніше долати стрес і зберігати ціннісну орієнтацію навіть в умовах невизначеності (Чепіга, 2020).

Важливим напрямом вітчизняних досліджень є вивчення взаємозв'язку «Я-концепції» та сімейного виховання. П.П.Чамата показав, що демократичний стиль виховання сприяє формуванню адекватної самооцінки та гармонійному поєднанню реального й ідеального Я, тоді як авторитарний стиль часто призводить до заниження самооцінки та розвитку внутрішніх конфліктів (Чамата, 2019).

Порівняльний аналіз зарубіжних та українських підходів дозволяє виділити кілька спільних рис:

- 1.Визнання багатовимірності структури «Я-концепції» (когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти).
- 2.Підкреслення ролі соціального середовища — сім'ї, школи, культурного контексту — у формуванні образу Я.
- 3.Розгляд узгодженості між реальним, ідеальним та соціальним Я як важливого показника психологічного благополуччя.

Разом з тим, українська психологічна школа приділяє більше уваги ролі національної культури та історично сформованих цінностей у становленні Я-концепції. Це зумовлено як традиційною значущістю сімейних та міжпоколінних зв'язків, так і сучасними викликами, пов'язаними з необхідністю збереження національної ідентичності.

Отже, феномен «Я-концепції» є міждисциплінарним і поліаспектним об'єктом дослідження. Його вивчення у зарубіжній і вітчизняній психології взаємодоповнює одне одного: зарубіжні моделі пропонують розвинену

методологічну базу, а українські — збагачують її культурно-історичним контекстом та орієнтацією на ціннісну складову особистісного розвитку.

1.2. Психологічний клімат сім'ї як категорія психологічних досліджень.

Психологічний клімат сім'ї є інтегральною характеристикою внутрішніх стосунків між її членами, що відображає рівень емоційного благополуччя, задоволеності міжособистісними відносинами та ступінь психологічної безпеки в сімейному середовищі. У сучасній психології цей феномен визначають як систему емоційно-ціннісних відносин, яка склалася в сім'ї та проявляється у взаєморозумінні, підтримці, довірі та взаємоповазі[47].

Структура психологічного клімату, за результатами сучасних досліджень, охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів, які не лише взаємодіють між собою, але й формують унікальну емоційно-ціннісну атмосферу кожної родини.

Емоційний компонент відображає домінуючий емоційний фон у сім'ї. Це стосується не лише рівня позитивних емоцій, а й здатності членів родини підтримувати один одного у стресових ситуаціях, проявляти емпатію, співпереживати та радіти успіхам близьких. Сім'я з позитивним емоційним фоном створює для дитини відчуття безпеки та прийняття, що, у свою чергу, знижує ризик розвитку тривожних станів і підвищує впевненість у власних силах. Натомість, хронічна емоційна напруженість, високий рівень конфліктності або байдужість можуть призводити до формування у дітей відчуженості, заниженої самооцінки та проблем у соціальних контактах [50].

Ціннісно-нормативний компонент характеризує спільність поглядів, цінностей та норм поведінки, які регулюють взаємини у родині. Чим більш узгоджені цінності та моральні орієнтири членів сім'ї, тим легше їм знаходити компроміси у складних ситуаціях та підтримувати єдність у прийнятті рішень. Важливу роль у цьому відіграють сімейні традиції, культурні та релігійні переконання, а також спільні життєві цілі. Наприклад, родини, де культивується

взаємоповага та взаємодопомога, зазвичай демонструють більшу стійкість до зовнішніх викликів, зокрема економічних чи соціальних криз.

Комунікативний компонент пов'язаний із якістю спілкування у родині, відкритістю та здатністю до конструктивного вирішення конфліктів. Висока комунікативна культура передбачає не лише вміння висловлювати власну думку, а й здатність уважно слухати та розуміти іншу людину. У здоровому сімейному кліматі спілкування не зводиться до обміну інформацією — воно виконує функцію емоційного зв'язку, який допомагає підтримувати довіру та згуртованість. Конструктивне вирішення конфліктів, у свою чергу, вимагає від членів родини терпіння, взаємної поваги та готовності шукати взаємовигідні рішення, а не перемоги однієї сторони над іншою.

Оціночний компонент виражає ступінь задоволеності членів сім'ї своїм місцем і роллю в сімейній системі. Він передбачає усвідомлення того, наскільки людина відчуває свою значущість, впливовість і прийняття з боку інших членів родини. Високий рівень задоволеності своїм статусом у сім'ї зазвичай супроводжується почуттям стабільності, психологічного комфорту та впевненості у майбутньому. Якщо ж людина відчуває, що її роль знецінена, вона може демонструвати відстороненість або, навпаки, агресивну поведінку[50].

Функції психологічного клімату сім'ї можна розглядати у двох ключових вимірах – особистісному та соціальному.

На особистісному рівні сприятливий психологічний клімат забезпечує емоційну стабільність, формування адекватної самооцінки, розвиток навичок емоційної регуляції та здатності до ефективної взаємодії з іншими. У таких умовах у дитини розвивається базова довіра до світу, що стає основою для формування позитивної Я-концепції.

На соціальному рівні позитивний психологічний клімат сприяє ефективній соціалізації, передачі культурних і моральних цінностей, інтеграції в ширше суспільне середовище. Сім'я з гармонійним емоційним фоном стає своєрідною

«школою життя», де дитина вчиться взаємоповазі, відповідальності, умінню підтримувати конструктивні стосунки з оточенням [44].

Чинники формування сприятливого психологічного клімату охоплюють кілька груп:

- 1.Індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї – рівень емпатії, толерантності, комунікативних навичок, емоційна стабільність, здатність до самоконтролю. Люди з високою емоційною компетентністю здатні краще вирішувати конфлікти, підтримувати інших та адекватно реагувати на стрес.
- 2.Стиль сімейного виховання – численні дослідження підтверджують, що авторитетний стиль (поєднання вимогливості та емоційної підтримки) асоціюється з більш позитивним психологічним кліматом, тоді як авторитарний або байдужий стиль – з напруженими стосунками, низькою згуртованістю та високим рівнем конфліктності[45].
- 3.Соціально-економічні умови – стабільність доходу, належні житлові умови, доступ до якісної освіти та медичних послуг створюють базу для зниження рівня стресу і, відповідно, для більш гармонійного емоційного фону в сім'ї.
- 4.Подружні стосунки – гармонія у стосунках між партнерами є фундаментом для позитивного емоційного середовища в сім'ї. Конфлікти між батьками, навіть якщо вони не стосуються безпосередньо дітей, часто впливають на загальний психологічний клімат і можуть формувати у дітей відчуття небезпеки та нестабільності.

Психологічний клімат є предметом міждисциплінарних досліджень, оскільки він впливає на психічне здоров'я, навчальні успіхи дітей та їхні соціальні навички. Наприклад, результати дослідження засвідчили, що сімейна згуртованість позитивно корелює з рівнем емоційного інтелекту та самооцінкою підлітків, а також опосередковано впливає на їхній академічний успіх.[49]

Водночас несприятливий клімат – конфліктність, емоційна відстороненість, нестача підтримки – може бути фактором ризику розвитку тривожних і депресивних розладів у дітей та підлітків [43].

Це пояснює зростаючу увагу психологів і педагогів до вивчення сімейних взаємин не лише у кризові періоди, а й у повсякденному житті.

Дослідники наголошують, що оцінка психологічного клімату повинна включати як суб'єктивні показники (самооцінка стосунків), так і об'єктивні дані (частота конфліктів, рівень участі батьків у спільній діяльності). Комплексний підхід дозволяє виявити приховані проблеми та планувати заходи з оптимізації сімейного середовища[50].

У контексті виховання підлітків психологічний клімат сім'ї є не лише фоном, але й активним чинником, що визначає траєкторію особистісного розвитку. Сприятливе емоційне середовище підвищує стресостійкість, сприяє формуванню позитивної Я-концепції та знижує ризик деструктивної поведінки[42].

Отже, психологічний клімат сім'ї можна розглядати як інтегральний показник якості внутрішньосімейних відносин і водночас як важливу детермінанту психосоціального розвитку дитини. Сучасні психологічні дослідження підкреслюють необхідність його цілеспрямованого формування через розвиток емоційної компетентності, підвищення культури спілкування та створення стабільних умов для життя і виховання.

Психологічний клімат сім'ї не формується у вакуумі – він є відображенням глибших культурних, історичних та духовних основ, на яких побудоване наше суспільство. В українській родині традиції, емоційна теплота, гостинність, шанування старших і взаємопідтримка здавна виступають механізмами підтримання позитивного емоційного середовища в сім'ї. Саме через щоденні взаємодії, обряди, звичаї та родинні символи транслиуються цінності, що зміцнюють довіру, стабільність і згуртованість між поколіннями. Таким чином, культурно-ціннісний контекст стає своєрідним фундаментом психологічного клімату: він задає рамки емоційного спілкування, визначає форми прояву любові, підтримки й турботи та забезпечує спадкоємність сімейних традицій, що сприяють гармонійному розвитку особистості дитини.

Сімейні традиції є важливим елементом соціокультурного середовища, в якому формується особистість та її Я-концепція. Вони тісно пов'язані з психологічним кліматом родини, адже задають емоційно-ціннісний контекст взаємодії між її членами. У межах української культури сімейні звичаї, обряди й усталені форми спілкування виконують функцію «передавача» цінностей, норм та моделей поведінки, які забезпечують спадкоємність поколінь[51].

Традиції в українських родинах охоплюють як календарно-обрядовий цикл (Різдво, Великдень, Івана Купала, День Святого Миколая), так і побутові практики – спільну працю, господарські справи, родинні зібрання. Такі форми взаємодії сприяють підтриманню позитивного емоційного фону, підвищують відчуття приналежності та захищеності, що є критично важливим для підлітків у період активного становлення самосвідомості[44].

Особливість української культурної специфіки полягає у високому значенні міжпоколінних зв'язків. Спільне проживання кількох поколінь створює умови для щоденної трансляції сімейних цінностей, виховання в повазі до старших і турботі про молодших. Однак така модель вимагає розвинених комунікативних навичок і здатності до вирішення конфліктів, щоб уникати міжпоколінних суперечностей.

На рівні психологічного клімату сім'ї традиції виконують низку ключових функцій, які визначають якість взаємин та загальну емоційну атмосферу в родині.

Емоційно-об'єднувальна функція полягає у створенні та підтриманні позитивного емоційного фону. Спільне святкування релігійних і народних свят, сімейних урочистостей або навіть дрібних побутових ритуалів (наприклад, недільного сніданку разом) сприяє зниженню рівня стресу, розвитку емпатії та формуванню відчуття безпеки й приналежності до сімейного кола. Дослідження свідчать, що діти та підлітки, які беруть участь у таких спільних практиках, мають вищий рівень емоційної стійкості та краще справляються з міжособистісними труднощами[44].

Ціннісно-нормативна функція традицій забезпечує єдність моральних орієнтирів у сім'ї. Через повторювані обряди, звичаї та усталені форми поведінки члени родини засвоюють, що є прийнятним, а що – ні. Для українських родин характерна передача норм поваги до старших, взаємодопомоги, гостинності та працелюбності. Такі цінності з дитинства інтегруються в Я-концепцію підлітка, формуючи основу для його майбутньої соціальної поведінки. Водночас відсутність чітких або послідовно дотримуваних норм у сім'ї часто призводить до підвищення конфліктності та емоційної напруженості у взаєминах[45].

Соціалізуюча функція проявляється у тому, що сімейні традиції виступають інструментом інтеграції дитини в ширше суспільне середовище. Участь у спільних культурних практиках – наприклад, колядуванні, приготуванні святкових страв або відвідуванні церковних богослужінь –розвиває у дітей та підлітків комунікативні навички, толерантність до різних соціальних ролей та культурних контекстів. Крім того, такі форми діяльності допомагають краще зрозуміти і прийняти національну ідентичність, що є особливо важливим в умовах сучасних соціокультурних викликів[51].

Регулятивна функція сімейних традицій полягає у збереженні стабільності стосунків та запобіганні руйнівним конфліктам. У ситуаціях, коли родина переживає кризові події (втрату роботи, переїзд, хворобу), саме звичні ритуали й обряди виконують роль психологічного «якоря», що допомагає зберегти відчуття нормальності та передбачуваності. Дослідження підтверджують, що сім'ї, які мають сталу систему традицій, легше адаптуються до змін і демонструють вищий рівень внутрішньої згуртованості[45].

Варто зазначити, що в сучасному українському суспільстві традиційні моделі взаємин зазнають значних трансформацій під впливом глобалізаційних процесів, міграційних рухів та змін соціально-економічних умов. Молоді родини дедалі частіше обирають партнерську модель стосунків, де розподіл ролей є більш гнучким і ґрунтується на особистих домовленостях, а не на

суворо закріплених культурних нормах. У такому випадку збереження традицій стає не стільки обов'язком, скільки усвідомленим вибором, що підкреслює унікальність родини та її культурну ідентичність.

Водночас дослідження показують, що навіть у сім'ях із модернізованими моделями взаємин традиційні елементи – святкування, використання народної символіки, передача родинних рецептів чи легенд — залишаються важливим джерелом психологічної стабільності. Вони створюють відчуття спадкоємності та дозволяють дітям розуміти власне походження. Це, своєю чергою, сприяє формуванню позитивної самооцінки та чіткішої ідентичності[51].

Особливу роль відіграють матеріальні та символічні носії культури. Наприклад, вишитий рушник у багатьох українських сім'ях передається як родинна реліквія, що символізує любов, єдність та захист роду. Писанка, створена власноруч, вчить терпінню, акуратності й творчому самовираженню. Такі символи мають не лише естетичне, але й глибинне психологічне значення, адже вони закріплюють зв'язок між поколіннями і допомагають молоді усвідомити власне місце у родовій історії.

Символи української культури – рушник, вишиванка, писанка – у родинному контексті мають не лише естетичне, але й глибинне психологічне значення. Вони виступають матеріальними носіями пам'яті, закріплюють відчуття належності до роду, що сприяє розвитку у дитини впевненості у власній ідентичності.

Отже, сімейні традиції та культурна специфіка виступають мостом між минулим і майбутнім у розвитку особистості. Вони інтегрують індивідуальний досвід члена сім'ї у колективний контекст, забезпечують узгодженість Я-концепції з цінностями роду та народу. Збереження й адаптація традицій до сучасних умов сприяють гармонізації психологічного клімату, підвищенню сімейної згуртованості та формуванню здорових взаємин у родині.

1.3. Особливості впливу сім'ї на формування особистості підлітків: теоретичні підходи та емпіричні дослідження.

Формування особистості підлітка є складним і багатогранним процесом, який визначається взаємодією внутрішніх психічних механізмів та соціального оточення. Саме сім'я, виступаючи першим соціальним простором дитини, відіграє ключову роль у розвитку емоційної, соціальної та когнітивної сфери підлітка. Вона є основним джерелом цінностей, норм поведінки, моделей взаємин, які надалі визначають формування характеру, самосвідомості та соціальної компетентності особистості. Наукові дослідження психологів і педагогів демонструють, що взаємодія батьків із дитиною у підлітковому віці впливає на рівень її самостійності, здатності до саморегуляції, мотивації до навчання та соціальної адаптації.

Зокрема, Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку підкреслює, що підлітковий вік характеризується кризою ідентичності, під час якої сім'я виступає основним джерелом підтримки та орієнтиром для формування стійкого «Я» (Erikson, 1968). За умов гармонійних сімейних взаємин підліток відчуває емоційну безпеку, що сприяє розвитку впевненості у власних силах і здатності до відповідального прийняття рішень.

Дослідження В. Леві та С. Вальтер показують, що стиль виховання, який застосовують батьки, безпосередньо впливає на психологічний розвиток підлітка.

Автори виділяють чотири основні типи виховання: авторитарний, демократичний, ліберальний і байдужий. Найбільш сприятливим визнано демократичний стиль, який поєднує високу підтримку з помірним контролем, забезпечує оптимальні умови для розвитку самостійності, саморегуляції та соціальних навичок. Підлітки, виховані в таких сім'ях, демонструють високий рівень соціальної адаптації, конструктивне вирішення конфліктів та позитивну

самосприйняття. Натомість авторитарний або байдужий стиль може призводити до розвитку тривожності, низької самооцінки та конфліктної поведінки.

Питання впливу сім'ї на особистісний розвиток підлітків також досліджують у сучасних соціологічних та психологічних роботах. Так, за даними українських дослідників (Климова, 2019; Петренко, 2020), сімейна підтримка та якість комунікації з батьками є одним із ключових факторів формування ціннісних орієнтацій та моральних засад підлітків.

Підлітки, які відчують батьківську підтримку та увагу, частіше демонструють високу мотивацію до навчання, розвиток творчих здібностей та соціальну активність. У той же час конфліктні або дисфункціональні сімейні стосунки пов'язані зі зростанням ризику асоціальної поведінки, емоційних розладів і труднощів у встановленні позитивних взаємин із однолітками.

Наприклад, дослідження американських психологів (Steinberg, 2001) показують, що підлітки з повних сімей зазвичай мають більш стабільну емоційну підтримку, кращу академічну успішність і менший ризик девіантної поведінки порівняно з підлітками з неповних сімей. Водночас, важливу роль відіграє не стільки формальна структура сім'ї, скільки якість взаємодії між її членами: підтримка, довіра, відкритість у спілкуванні.

Отже, наукові дослідження свідчать про те, що сім'я є визначальним чинником у формуванні особистості підлітка. Вплив сімейного середовища проявляється не лише у забезпеченні базових потреб дитини, але й у формуванні психологічної безпеки, соціальної компетентності, моральних цінностей та самосвідомості. Якість сімейних стосунків, стиль виховання, емоційна підтримка та стабільність клімату у родині прямо впливають на розвиток підлітка як цілісної, самостійної та соціально адаптованої особистості.

Узагальнюючи результати попередніх теоретичних напрацювань, можна стверджувати, що саме сім'я є ключовим середовищем становлення особистості підлітка. Вона визначає не лише базові умови емоційного розвитку, а й формує самооцінку, моральні орієнтири, моделі спілкування та поведінки. Тому

наукові дослідження впливу сімейного клімату, стилів виховання та особливостей взаємодії між батьками й дітьми мають принципове значення для розуміння механізмів формування позитивної «Я-концепції» підлітка. Подальший аналіз буде присвячено розгляду емпіричних даних і психологічних теорій, завдяки яким можна прослідкувати, як саме сімейні відносини, емоційна підтримка й виховні стратегії впливають на розвиток особистості в підлітковому віці.

Сучасна сім'я функціонує в умовах швидких соціальних змін, які значною мірою визначають її внутрішню динаміку, стиль взаємодії та психологічний клімат. Соціальні виклики, серед яких міграційні процеси, економічні труднощі та інформаційний тиск, є ключовими чинниками, що впливають на сімейні взаємини та розвиток підлітків. Дослідження сучасних психологів і соціологів підтверджують, що ці фактори здатні суттєво змінювати структуру сім'ї, емоційну підтримку та соціалізацію молоді.

Міграція, як міжнародна та внутрішня, стає одним із найбільш значущих чинників сімейного стресу. Згідно з даними ООН (UN DESA, 2022), кількість міжнародних мігрантів у світі перевищує 280 мільйонів осіб, а внутрішньо переміщених осіб в Україні на 2023 рік налічується понад 6 мільйонів.

Для сімей, які переживають міграційні процеси, характерні розриви традиційних соціальних зв'язків, необхідність адаптації до нових культурних і соціальних умов, а також зростання психологічної напруги. Підлітки в таких сім'ях часто відчують нестабільність та невизначеність, що може призводити до тривожності, проблем із самоідентифікацією та соціальною адаптацією (Berry, 1997).

Крім того, відсутність одного або обох батьків унаслідок трудової або політичної міграції створює дисбаланс у сімейному кліматі, зменшуючи емоційну підтримку та спільне проведення часу.

Соціально-економічні труднощі також є вагомим чинником, що впливає на сімейний клімат. Дослідження показують, що низький або нестабільний дохід,

безробіття, матеріальні обмеження та високий рівень фінансового стресу прямо впливають на якість взаємин між членами сім'ї.[52]

Підлітки в умовах економічної нестабільності можуть демонструвати підвищену емоційну напруженість, конфліктність та знижену мотивацію до навчання. Соціально-економічні труднощі часто супроводжуються зростанням конфліктності у родині, що зменшує рівень довіри та підтримки між батьками і дітьми, а також підвищує ризик девіантної поведінки підлітків.

Українські дослідження підтверджують, що матеріальні обмеження та нестача стабільності в родині негативно впливають на емоційний розвиток та самопочуття підлітків, особливо у підлітковому віці, коли потреба у підтримці та визнанні є критичною.

Інформаційний тиск сучасності є новим, але надзвичайно вагомим чинником впливу на сімейний клімат. Широкий доступ до інтернету, соціальних мереж, цифрових платформ створює ситуації постійного інформаційного потоку, який підлітки сприймають інтенсивно та емоційно.

Дослідження сучасних психологів (Livingstone & Smith, 2014) показують, що надмірне споживання інформації, вплив цифрових медіа та онлайн-комунікацій можуть формувати у підлітків тривожність, занижену самооцінку та конфліктність у спілкуванні з батьками. Водночас інформаційний тиск змінює традиційні моделі сімейного виховання: батьки нерідко відчують складнощі у контролі та керуванні медіа-активністю дітей, що може призводити до конфліктів, дистанціювання та зниження емоційної підтримки.[53]

Важливо відзначити, що соціальні виклики мають комплексний та взаємопов'язаний характер. Міграція, економічна нестабільність і інформаційний тиск часто накладаються один на одного, формуючи «синергетичний» ефект стресу у сім'ї. Наприклад, трудова міграція батьків у поєднанні з низьким рівнем доходу підсилює економічну напруженість, а одночасний інтенсивний інформаційний вплив на підлітка може посилювати емоційні та поведінкові проблеми. Такі фактори формують дисфункціональні

моделі взаємодії у сім'ї, що підвищує ризик психологічних труднощів у дітей, включаючи депресивні стани, конфліктність та зниження академічної успішності.

Проте наукові дослідження також підкреслюють роль адаптивних стратегій та ресурсів сім'ї у протидії негативному впливу соціальних викликів. Психологічна підтримка батьків, конструктивні комунікації, спільне планування та участь у дозвіллі можуть пом'якшувати негативні ефекти стресових чинників і сприяти збереженню позитивного сімейного клімату.

Зокрема, за даними українських авторів (Мартиненко, 2022), родини, які активно підтримують відкриту комунікацію та емоційну близькість, здатні забезпечити стабільність та психологічну безпеку підлітка навіть у складних соціальних умовах.[17]

Отже, результати численних психологічних досліджень свідчать, що сім'я є визначальним чинником у формуванні особистості підлітка. Вплив сімейного середовища виявляється не лише у задоволенні базових потреб, а й у формуванні психологічної безпеки, позитивної самооцінки, моральних цінностей та здатності до рефлексії. Якість сімейних стосунків, стиль виховання, емоційна підтримка та стабільність клімату у родині безпосередньо впливають на розвиток підлітка як цілісної, самостійної та соціально компетентної особи.

Наукові дані свідчать, що якість сімейного клімату у сучасних умовах визначається не лише традиційними чинниками, але й здатністю родини адаптуватися до зовнішніх соціальних викликів, зберігаючи емоційну близькість, взаємопідтримку та стабільність виховання підлітків.

Висновки до розділу I

У першому розділі роботи було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми впливу сімейного психологічного клімату на формування

«Я-концепції» підлітків. Було розглянуто наукові підходи до розуміння феномену «Я-концепції» - від класичних концепцій В. Джеймса, Ч. Кулі, К.Роджерса та Е. Еріксона до сучасних українських досліджень, що інтегрують соціально- культурний контекст виховання. Проаналізовано, що «Я-концепція» є динамічною системою уявлень про себе, яка формується під впливом міжособистісних стосунків, соціальних очікувань та власного досвіду рефлексії.

Підлітковий вік визначено як ключовий етап становлення самосвідомості, самооцінки та соціальної ідентичності. Саме в цей період відбувається переосмислення ставлення до себе, зростає роль однолітків, однак сім'я залишається базовим середовищем психологічної підтримки, прийняття та формування ціннісних орієнтирів.

Уточнено сутність поняття психологічного клімату сім'ї, який розглядається як інтегральна характеристика емоційних, комунікативних та ціннісно-нормативних відносин між членами родини. Встановлено, що сприятливий клімат забезпечує відчуття безпеки, довіри та значущості кожного члена сім'ї, тоді як конфліктність, байдужість або емоційна дистанція підвищують ризики формування негативного образу «Я» у підлітків.

Теоретичний аналіз засвідчив, що ключовими детермінантами позитивної «Я-концепції» є емоційна підтримка, послідовність вимог, демократичний стиль виховання, довірлива комунікація й наявність стабільних сімейних традицій. Саме через взаємодію з батьками дитина засвоює способи емоційної регуляції, формує внутрішні стандарти самооцінки та відчуття власної гідності.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна дійти висновку, що психологічний клімат сім'ї виступає провідним чинником формування адекватної «Я-концепції» підлітка, визначаючи вектор його особистісного розвитку, рівень самоповаги та соціальної адаптованості. Гармонійні сімейні стосунки створюють підґрунтя для формування зрілої, впевненої у собі особистості, здатної до конструктивної взаємодії з оточенням і реалізації власного потенціалу.

Отримані теоретичні узагальнення стали основою для подальшого емпіричного дослідження та розробки тренінгу для батьків щодо покращення психологічного клімату сім'ї як умови формування позитивної «Я-концепції» підлітків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ СІМ'Ї НА ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ПІДЛІТКІВ

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження. Методи дослідження.

Метою емпіричного етапу дослідження є перевірка гіпотези про те, що психологічний клімат сім'ї суттєво впливає на особливості формування «Я-концепції» підлітків, зокрема на рівень їхньої самооцінки, самоприйняття та соціальної ідентичності.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання:
описати соціально-демографічні характеристики вибірки та визначити особливості сімейного середовища підлітків.

1. Виявити стилі батьківського виховання та специфіку дитячо-батьківських взаємин у досліджуваних родин.
2. Дослідити рівень самооцінки та особливості самосприйняття підлітків у контексті їхнього сімейного клімату.
3. Встановити кореляційні зв'язки між показниками психологічного клімату сім'ї та структурними компонентами «Я-концепції» підлітків.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації сімейного клімату задля формування позитивної «Я-концепції» підлітків.

У роботі було використано комплекс методів:

Теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, що дозволило сформувати методичну базу та визначити основні підходи до проблеми.

Емпіричні – психодіагностичні методики:

1. експрес-тест «Стиль батьківського виховання» (українська адаптація за: Савчук Л. В., 2021; Мартиненко Т. В., 2022; Міняйло О. І., 2020);
2. шкала самооцінки Розенберга (RSES, (Rosenberg, 1965; адаптація — Петрунько & Руденко, 2019)
3. Анкета «Вивчення взаємодії батьків та дітей» (українська адаптація — Гусак, 2017; Міняйло, 2020).);
4. Методика «Підлітки про батьків» Е.Шафера (для матері й батька) (E. S. Schaefer, 1965)

Статистичні – методи описової статистики (середні значення, відсотковий аналіз) та кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між сімейним кліматом і показниками «Я-концепції».

Експрес-тест «Стиль батьківського виховання» є психодіагностичним інструментом, розробленим для швидкого виявлення домінуючих стилів виховання, що використовуються батьками стосовно дітей. Методика ґрунтується на класичних підходах до типології стилів виховання (демократичний, авторитарний, ліберальний, байдужий) та дозволяє оперативно оцінити ключові параметри батьківської поведінки. Вона широко застосовується у практичній психології для діагностики сімейного середовища, планування консультаційної та корекційної роботи.

Тест складається із серії тверджень, які описують поширені ситуації взаємодії з дитиною. Батьки мають обрати варіанти відповідей, що найточніше відповідають їхній звичній поведінці. За результатами обробки відповідей формується профіль стилю виховання з кількома шкалами: рівень вимогливості і контролю, емоційна підтримка, послідовність вимог, схильність до санкцій чи заохочень, ставлення до автономії дитини. Кожна шкала оцінюється у балах, що дозволяє віднести стиль виховання до одного з типів або виявити змішаний варіант.

Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) – один із найпоширеніших інструментів оцінювання глобальної самооцінки та

самоповаги особистості. Вона розроблена у 1965 р. для досліджень підлітків і молоді, а нині широко використовується у клінічній та соціальній психології. Адаптована українська версія враховує мовно-культурні особливості та дозволяє отримати валідні результати у підлітковій вибірці.

Методика складається з 10 тверджень (половина сформульована позитивно, половина – негативно), що відображають загальне ставлення людини до себе. За чотирибальною шкалою респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням. Підрахунок балів проводиться з урахуванням реверсивного кодування негативних пунктів; чим вищий підсумковий бал, тим вища глобальна самооцінка.

Анкета «Вивчення взаємодії батьків та дітей» - це діагностичний інструмент, розроблений для комплексної оцінки якості батьківсько-дитячих відносин. Вона дозволяє дослідити гностичний (інформованість батьків про потреби дитини), емоційний (рівень підтримки, довіри, позитивного інтересу) та поведінковий (послідовність вимог, стиль контролю) рівні взаємодії. На відміну від коротких тестів, анкета дає ширший зріз сімейної ситуації, виявляючи не лише стиль виховання, а й реальний досвід спільної діяльності, частоту конфліктів, способи вирішення проблем.

Структурно анкета складається з блоків запитань, у яких батьки (а за необхідності й підлітки) відзначають частоту або ступінь прояву певних ситуацій. Кожен блок має власну систему балів, що дозволяє розрахувати інтегральні показники за трьома рівнями. У психологічній практиці ця анкета використовується для первинного скринінгу сімейного середовища та відбору учасників для глибинних досліджень.

Методика «Підлітки про батьків» (Children's Reports of Parental Behavior Inventory, CRPBI) розроблена Е. Шафером для вивчення сприйняття дитиною поведінки своїх батьків. Її українська адаптація передбачає два окремих бланки – для оцінювання матері і батька. Перевага цієї методики – отримання

безпосередньо від підлітка суб'єктивної інформації про емоційний тон, стиль контролю та ступінь автономії у взаємодії з кожним із батьків.

Опитувальник містить шкали позитивного інтересу (теплота, підтримка) директивності (контроль, вимогливість), ворожості/відчуженості, автономності та непослідовності. Підліток обирає варіант відповіді, який найточніше відповідає його досвіду. За підсумком обчислюються профілі для матері й батька окремо, що дозволяє виявити відмінності у стилях виховання та їхній емоційній складовій.

У дослідженні взяли участь 27 родин (74 респонденти: 47 батьків та 27 дітей віком 12-14 років). Вибірка охоплювала як повні, так і неповні сім'ї, із різним рівнем освіти та соціально-економічного статусу батьків. Така різноманітність забезпечила репрезентативність і дозволила простежити особливості впливу різних типів сімейного клімату на формування «Я-концепції» підлітків.

Емпіричне дослідження проводилося на базі ліцею «Едьюкейтор» м. Київ, де створено сприятливі умови для психодіагностичної діяльності та взаємодії з батьками. Ліцей надав приміщення для проведення опитувань, а також підтримку адміністрації та педагогічного колективу.

Програма дослідження реалізовувалася поетапно:

1. Підготовчий етап – визначення проблеми й мети, добір методик, узгодження дослідження з адміністрацією навчального закладу, отримання згоди батьків та підлітків, організаційна підготовка.
2. Констатувальний етап – проведення бесід з батьками і підлітками, заповнення анкет і опитувальників, тестування за шкалою Розенберга та методиками Е. Шафера, збір і систематизація даних.
3. Аналітичний етап – кількісна й якісна обробка результатів, застосування методів статистичного аналізу, порівняння з теоретичними положеннями.

4. Узагальнювальний етап – формулювання висновків, визначення специфіки впливу сімейного клімату на формування «Я-концепції» підлітка, розробка рекомендацій для батьків у вигляді психоедукаційного та практичного тренінгу.

Завдяки чіткій структурі дослідження вдалося комплексно дослідити взаємозв'язок між сімейним кліматом та формуванням «Я-концепції» підлітків, а також підготувати ґрунтовну базу для подальших практичних рекомендацій.

2.2. Аналіз особливостей формування «Я-концепції» підлітків

Формування «Я-концепції» у підлітковому віці є складним і багатогранним процесом, що відбувається під впливом багатьох чинників, серед яких визначальне місце займає сімейне середовище. Для перевірки висунутої гіпотези було проведено емпіричне дослідження із застосуванням комплексу психодіагностичних методик. У даному підпункті представлено узагальнені результати дослідження та здійснено їх аналіз.

Для оцінки загального рівня самоповаги та самосприйняття підлітків застосовано шкалу самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES). Ця методика дозволяє визначити, наскільки позитивно або негативно підлітки ставляться до себе, що є важливим показником «Я-концепції» (рис.2.1)



Рис.2.1. Динаміка результатів дослідження за шкалою самооцінки М.Розенберга

Отримані результати показали, що переважна більшість респондентів (84%) мають середній рівень самооцінки (7 хлопців і 9 дівчат). Це свідчить про відносно адекватне самосприйняття, проте водночас вказує на певну нестійкість образу «Я», характерну для підліткового віку.

Високий рівень самооцінки продемонстрували лише 11% учнів (2 хлопці), що свідчить про сформоване почуття власної цінності та впевненість у собі, ймовірно зумовлену позитивним сімейним кліматом.

Ще 5% підлітків (1 дівчина) показали рівень самооцінки нижче за середній, що вказує на наявність труднощів у сфері самосприйняття й потребує додаткової психологічної підтримки.

Низький рівень самооцінки не виявлено жодного разу, що можна розцінювати як позитивний результат: попри наявні проблеми, критичного рівня знецінення власного «Я» серед досліджуваних не зафіксовано.

Результати шкали Розенберга свідчать, що образ «Я» у більшості підлітків перебуває на стадії формування, має переважно адекватний характер, але є вразливим до впливу сімейних і соціальних факторів.

Для з'ясування стилів взаємодії батьків із дітьми використано експрес-тест «Стиль батьківського виховання», який дозволяє визначити, який тип виховання домінує в родині: авторитарний, демократичний чи ліберальний (рис.2.2).

Отримані результати свідчать, що переважна більшість батьків (68%) дотримуються демократичного стилю виховання (1 батько та 14 матерів). Цей стиль поєднує контроль із довірою, емоційною підтримкою та врахуванням думки дитини, що створює найбільш сприятливі умови для формування гармонійної «Я-концепції» підлітка.

Водночас 27% сімей (6 матерів) дотримуються авторитарного стилю виховання, який характеризується високим рівнем вимогливості, жорстким контролем та обмеженням самостійності дитини. У таких родинах у підлітків

частіше формуються занижені показники самоповаги, невпевненість у власних силах і залежність від зовнішніх оцінок.

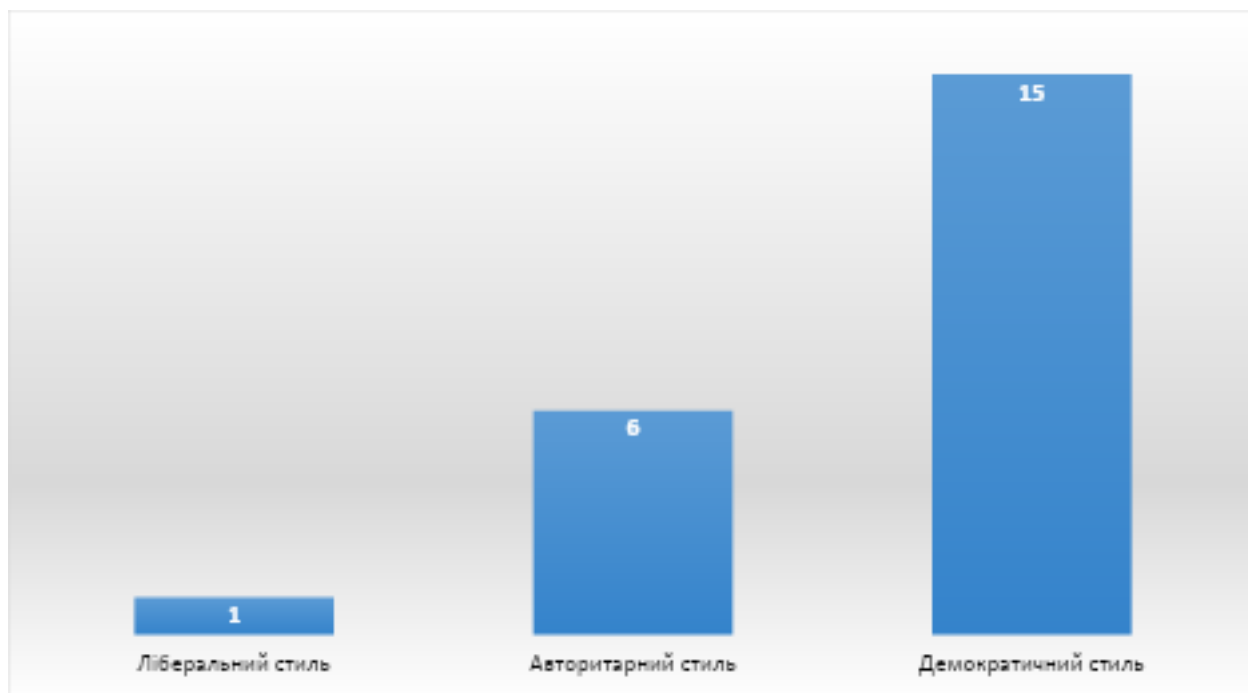


Рис.2.2. Динаміка результатів дослідження за експрес-тестом «Стилі батьківського виховання».

Лише 5% батьків (1 мати) продемонстрували ліберальний стиль, який передбачає мінімальний контроль та надмірну свободу для дитини. Така модель виховання може призводити до труднощів із формуванням відповідальності й послабленням внутрішніх регуляторів поведінки, що також негативно відбивається на становленні «Я-концепції».

Результати експрес-тесту підтверджують, що демократичний стиль виховання є найбільш поширеним і сприятливим для формування позитивної «Я-концепції» підлітків, тоді як авторитарний і ліберальний стилі створюють ризики її деформації.

З метою вивчення емоційного фону та якості взаємодії у сім'ї було використано анкету «Вивчення взаємодії батьків та дітей», що передбачає оцінку гностичного (розуміння дитини), емоційного (підтримка, довіра) та поведінкового (стиль виховання) рівнів взаємин (табл.2.1. та рис. 2.3.).

Таблиця 2.1

Аналіз дослідження за допомогою анкети

Рівень взаємодії	Гностичний рівень (розуміння дитини)	Емоційний рівень (підтримка, довіра)	Поведінковий рівень (стиль виховання)
Дуже сприятливий	26% (7 матерів)	22% (6 матерів)	19% (5 матерів)
Сприятливий	44% (1 батько, 11 матерів)	52% (14 матерів)	81% (3 батьки, 19 матерів)
Середній	11% (3 матері)	7% (1 батько, 1 мати)	—
Нижче середнього	5% (1 батько, 3 матері)	19% (2 батьки, 3 матері)	—
Низький	4% (1 батько)	0%	—



Рис. 2.3 Динаміка результатів дослідження за анкетною «Вивчення взаємодії батьків та дітей»

За гностичним рівнем найбільша частка сімей продемонструвала сприятливу взаємодію – 44% (1 батько та 11 матерів), ще 26 % - дуже сприятливу взаємодію (7 матерів). Середній рівень взаємодії спостерігався у 11% родин (3 матері), а взаємодія нижча за середню – у 15% (1 батько і 3 матері). Лише 4% сімей виявили низький рівень гностичної взаємодії. Це свідчить про те, що більшість батьків добре розуміють інтереси, потреби та особливості дитини, хоча в окремих випадках спостерігається дефіцит взаєморозуміння.

За емоційним рівнем у понад половини сімей (52%) відзначено сприятливу взаємодію (14 матерів), а ще у 22% - дуже сприятливу (6 матерів). Водночас 19% сімей продемонстрували емоційну взаємодію нижче за середню (2 батьки і 3 матері), а 7% - середній рівень (1 батько і 1 мати). Низької взаємодії зафіксовано не було. Це вказує на загалом позитивний емоційний клімат, проте для частини підлітків характерний брак емоційної підтримки.

За поведінковим рівнем найбільш вираженою є сприятлива взаємодія – 81% (3 батьки і 19 матерів). Ще 19% сімей (5 матерів) продемонстрували дуже сприятливу взаємодію. Випадків низького чи середнього рівня поведінкової взаємодії не виявлено. Це свідчить, що більшість батьків використовують адекватні виховні стратегії, засновані на поєднанні вимогливості та підтримки.

Загалом результати анкети показали, що в переважній більшості сімей домінує позитивний емоційний та поведінковий клімат, що сприяє розвитку впевненості у підлітків і формуванню їхньої гармонійної «Я-концепції». Разом з тим, близько 15-20% респондентів засвідчили недостатній рівень взаєморозуміння й емоційної підтримки, що може бути чинником ризику для формування самооцінки та ставлення до себе.

Для більш глибокого аналізу дитячо-батьківських взаємин застосовано методику «Підлітки про батьків» Е. Шафера, яка дозволяє оцінити рівень тепла, контролю та підтримки у стосунках окремо з матір'ю та батьком (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати діагностики за методикою «Підлітки про батьків»
(про батька)**

Шкала	Слабо виражено	Норма	Сильно виражено
POZ (позитивний інтерес)	10%	30%	20%
DIR (директивність)	40%	10%	10%
HOS (ворожість)	30%	20%	10%
AUT (автономність)	10%	10%	40%
NED (непослідовність)	30%	20%	10%
POZ/HOS (фактор близькості)	0%	10%	40%
DIR/AUT (фактор критики)	20%	0%	10%

За результатами обстеження спостерігаються наступні тенденції. Більшість підлітків проявляють нормальний або слабо виражений рівень позитивного інтересу до батька (40%), однак 20% характеризуються високим проявом цієї риси. Директивність у більшості підлітків виявляється слабо вираженою (40%), що свідчить про низький рівень нав'язування правил з боку батька, водночас у деяких випадках спостерігається сильна директивність (10%).

Рівень ворожості у підлітків переважно слабо виражений або знаходиться в межах норми, що свідчить про позитивний емоційний фон у взаєминах з батьком. Автономність демонструє широкий спектр проявів: від низького (10%) до сильно вираженого рівня (40%), що свідчить про різні підходи батька до надання свободи підлітку.

Що стосується непослідовності, то більшість підлітків оцінюють батька як помірно непослідовного (30% слабо виражена, 20% норма), при цьому 10% зазначають значну непослідовність. Фактор близькості переважно виражений сильно (40%), що свідчить про високий рівень емоційної взаємодії між

підлітками і батьком. Фактор критики у більшості підлітків відсутній або слабо виражений, проте 10% підлітків відзначають сильну критику з боку батька.

Отже, результати свідчать про різноманітність сприйняття батька підлітками, з переважанням позитивного інтересу, помірної директивності та високого рівня емоційної близькості.

Для оцінки сприйняття підлітками поведінки та рис матері було проведено діагностичне дослідження за методикою Е. Шафера «Підлітки про батьків». Дослідження показує, як підлітки оцінюють емоційний контакт, стиль виховання та рівень контролю з боку матері (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати діагностики за методикою «Підлітки про батьків»
(про матір)**

Шкала	Слабо виражено	Норма	Сильно виражено
POZ (позитивний інтерес)	0%	22%	11%
DIR (директивність)	22%	0%	11%
HOS (ворожість)	11%	11%	11%
AUT (автономність)	11%	22%	0%
NED (непослідовність)	0%	22%	11%
POZ/HOS (фактор близькості)	11%	11%	11%
DIR/AUT (фактор критики)	22%	0%	11%

Аналіз результатів дослідження за методикою Е. Шафера «Підлітки про батьків» (щодо матері) свідчить про різноманітність оцінок підлітків щодо емоційного фону та виховної поведінки матері. Рівень позитивного інтересу (POZ) переважно знаходиться на нормальному рівні – 22% підлітків оцінюють взаємодію з матір'ю як задовільну, високо виражений рівень спостерігається у

11% випадків, а слабо виражений – відсутній. Це свідчить про переважно позитивне ставлення дітей до матері та зацікавленість у спілкування.

Директивність (DIR) у більшості підлітків проявляється слабо (22%), сильно виражена у 11%, норма відсутня, що вказує на помірний рівень контролю та вимогливості з боку матері. Ворожість (HOS) рівномірно розподілена між рівнями – по 11% слабо виражена, норма та сильно виражена, що відображає різне сприйняття підлітками емоційної поведінки матері: більшість оцінює її як доброзичливу, але у деяких випадках відзначають прояви конфліктності.

Рівень автономності (AUT) переважає на нормальному рівні (22%), слабо виражена – 11%, сильно виражена відсутня, що свідчить про помірну свободу, надану підліткам у прийнятті рішень. Непослідовність у поведінці матері (NED) оцінюється як нормальна у 22% випадків, сильно виражена у 11%, а слабо виражена відсутня, що свідчить про відносно послідовний стиль виховання.

Фактор близькості (POZ/HOS) розподілений рівномірно по трьох рівнях – по 11%, що відображає різні індивідуальні особливості емоційної взаємодії між підлітками та матір'ю. Фактор критики (DIR/AUT) у більшості підлітків слабо виражений (22%), сильно виражений у 11%, норма відсутня, тобто критика матері присутня лише у невеликій частині випадків.

Отже, результати свідчать, що взаємодія підлітків з матір'ю характеризується переважно позитивним емоційним фоном, помірною директивністю та різним рівнем автономності, послідовності та емоційної близькості, що відображає індивідуальні особливості сприйняття виховання в родині.

2.3. Специфіка впливу психологічного клімату сім'ї на формування «Я- концепції» підлітка

Узагальнення результатів застосованих методик (шкала самооцінки М. Розенберга, експрес-тест В.В. Овчарова, анкета «Вивчення взаємодії батьків та дітей», методика Е. Шафера «Підлітки про батьків») дає змогу визначити характерні особливості взаємозв'язку між сімейним середовищем і «Я-концепцією» підлітків.

Передусім шкала самооцінки Розенберга засвідчила, що переважна більшість досліджуваних (84%) мають середній рівень самооцінки (7 хлопців і 9 дівчат), що вказує на відносно адекватне, але ще нестійке самоприйняття. Високий рівень продемонстрували 11% (2 хлопці), що свідчить про сформоване почуття власної цінності й впевненість у собі, ймовірно зумовлену позитивним сімейним кліматом. Лише 5% (1 дівчина) мали самооцінку нижчу за середню; низького рівня не зафіксовано. Таким чином, образ «Я» більшості підлітків перебуває на стадії формування, є переважно адекватним, але вразливим до впливу сімейних і соціальних факторів.

Дані експрес-тесту «Стиль батьківського виховання» показали, що 68% батьків (1 батько і 14 матерів) дотримуються демократичного стилю, який поєднує контроль із довірою та враховують думку дитини. 27% (6 матерів) дотримуються авторитарного стилю з високою вимогливістю та жорстким контролем; 5% (1 мати) – ліберального, із мінімальним контролем і надмірною свободою. Демократичний стиль створює найбільш сприятливі умови для формування гармонійної «Я-концепції», тоді як авторитарний і ліберальний можуть призводити до заниженої самоповаги, невпевненості або нестабільної самооцінки.

Анкета «Вивчення взаємодії батьків та дітей» показала, що за ґностичним рівнем 44% родин мають сприятливу взаємодію (1 батько та 11 матерів), ще 26% - дуже сприятливу (7 матерів). Середній рівень взаємодії спостерігається у 11%

(3 матері), нижче середнього – у 15% (1 батько й 3 матері), низький – лише у 4% (1 батько). Аналогічні тенденції простежуються за емоційним рівнем (підтримка, довіра) та поведінковим рівнем (стиль виховання): більшість батьків демонструють емоційно теплі, довірливі стосунки, що забезпечує підліткам відчуття безпеки й прийняття.

Результати методики «Підлітки про батьків» Е. Шафера (щодо батька) засвідчили, що 30-40% підлітків мають нормальний або слабо виражений рівень позитивного інтересу, а 20%- сильний. Директивність у більшості слабо виражена (40%), у 10% - сильна. Ворожість переважно слабо виражена або в межах норми; автономність варіює від низької (10%) до сильної (40%), що свідчить про різні підходи батька до надання свободи. Фактор близькості (POZ/HOS) у 40% сильно виражений, фактор критики (DIR/AUT) переважно слабкий. Це вказує на переважно позитивний емоційний фон у взаєминах із батьком та наявність простору для автономії.

Щодо матері (табл. 2.3) рівень позитивного інтересу переважно нормальний (22%), високо виражений у 11% випадків, слабо виражений – відсутній. Директивність та ворожість мають різні ступені прояву, автономність у 11-22% нормальна, непослідовність – низька. Фактор близькості (POZ/HOS) розподілений рівномірно по трьох рівнях (по 11%), фактор критики (DIR/AUT) у більшості слабкий. Це свідчить про переважно позитивне ставлення дітей до матері й зацікавленість у спілкуванні, помірну директивність і різний рівень автономності і послідовності.

Узагальнення результатів дозволяє виокремити такі специфічні впливи психологічного клімату сім'ї на «Я-концепцію» підлітків:

емоційна підтримка й позитивний інтерес з боку батьків сприяють формуванню високої самоповаги, впевненості, гармонійного поєднання реального та соціального «Я»;

демократичний стиль виховання поєднує контроль із довірою та дозволяє підліткові відчувати власну значущість і автономію, що позитивно впливає на розвиток самосвідомості;

авторитарний стиль із високою директивністю та низьким рівнем підтримки асоціюється з підвищеною тривожністю, залежністю від зовнішньої оцінки, схильністю до заниженої самооцінки;

ліберальний стиль із мінімальним контролем призводить до нестабільності самооцінки, труднощів у формуванні відповідальності й внутрішніх регуляторів поведінки;

непослідовність виховних вимог та високий рівень конфліктності у сім'ї є чинником ризику для становлення гармонійної «Я-концепції».

Отримані результати емпірично підтверджують гіпотезу про те, що саме психологічний клімат сім'ї (емоційна близькість, підтримка, стиль виховання, послідовність вимог) виступає одним із провідних чинників формування «Я-концепції» підлітків. Створення сприятливих умов у родині сприяє гармонійному розвитку особистості, тоді як негативний або суперечливий клімат підвищує ризик девіантних форм поведінки та емоційних порушень.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження, спрямоване на перевірку висунутої гіпотези. Вибірку становили підлітки 12-14 років та їхні батьки (усього 47 осіб).

За допомогою комплексу діагностичних методик – шкали самооцінки М. Розенберга (RSES), експрес-тесту «Стилі батьківського виховання», анкети «Вивчення взаємодії батьків та дітей», методики Е. Шафера «Підлітки про батьків» – було отримано кількісні та якісні показники стилів виховання, емоційної підтримки, рівня автономності та самооцінки підлітків.

Отримані результати продемонстрували внутрішню узгодженість між показниками «Я-концепції» та характеристиками сімейного клімату. За RSES переважна більшість підлітків (84%) має середній рівень самооцінки за відсутності випадків низької самооцінки, що відповідає домінуванню сприятливого психологічного клімату в родині.

Експрес-діагностика стилів виховання виявила перевагу демократичного стилю (близько 68%), який поєднує підтримку та помірний контроль і асоціюється з високою самооцінкою, відчуттям прийняття; авторитарний та ліберальний стилі виховання (разом близько третини випадків) пов'язані з ризиками нестійкої самооцінки, залежності від зовнішньої оцінки та труднощами з відповідальністю.

Дані анкети «Вивчення взаємодії батьків та дітей» підтвердили переважно позитивний емоційний фон і адекватні виховні стратегії. Водночас ідентифіковано підгрупу (близько 15-20%), для якої характерні нижчі рівні взаєморозуміння та емоційної підтримки, що може бути чинником ризику для формування «Я-концепції».

Дослідження за методикою Е. Шафера показали, що більшість підлітків відчують помірну або виражену емоційну близькість з батьками, водночас маючи певний простір для самостійності. Виявлено, що підвищена критика й непослідовність у вихованні, хоча спостерігалися рідше, пов'язані з більшою вразливістю підлітків у формуванні власного образу «Я».

Сукупність результатів послідовно підтверджує гіпотезу про провідну роль психологічного клімату сім'ї (емоційна підтримка, довіра, послідовність вимог, демократичний стиль виховання) у формуванні позитивної та стійкої «Я-концепції» підлітка.

Отримані результати мають практичне значення для розроблення тренінгу для батьків щодо оптимізації стилів виховання, профілактики емоційних проблем і підтримки позитивного розвитку особистості підлітка через застосування «Я-повідомлень», підтримки самостійності підлітка за

допомогою чітких меж та правил, підвищення послідовності батьківських вимог і зниження рівня критики, як ключових важелів покращення сімейного клімату та зміцнення «Я-концепції» підлітків.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ БАТЬКІВ «ДІАЛОГ СЕРДЕЦЬ: МИСТЕЦТВО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ З ПІДЛІТКОМ»

3.1. Розробка тренінгу «Діалог сердець: мистецтво взаєморозуміння з підлітком»

Виходячи з результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, було розроблено тренінгову програму для батьків підлітків 12-14 років, які брали участь у дослідженні, під назвою «Діалог сердець: мистецтво взаєморозуміння з підлітком». Програма спрямована на формування навичок конструктивної взаємодії з дитиною, розвиток емоційної компетентності та покращення психологічного клімату сім'ї як ключової умови становлення позитивної «Я-концепції» підлітка.

Метою програми є покращення психологічного клімату сім'ї шляхом формування у батьків навичок конструктивного спілкування, розвитку емоційної компетентності та усвідомлення ролі власних виховних стратегій у становленні адекватної «Я-концепції» підлітка.

Завдання програми:

- 1.Поглибити знання батьків щодо психологічних особливостей підліткового віку.
- 2.Ознайомити з науковими даними про «Я-концепцію» як інтегральне уявлення дитини про себе.
- 3.Розвинути навички активного слухання та застосування «Я-повідомлень» .
- 4.Навчити конструктивним стратегіям вирішення конфліктів у сім'ї.
- 5.Показати значення сімейних традицій та спільної діяльності для гармонізації відносин.

Програму тренінгу було розроблено на 6 занять по 4 години.

Заняття 1. «Батьки та підлітки: новий етап стосунків»

Мета заняття:

Сформувати у учасників розуміння ролі психологічного клімату сім'ї у формуванні емоційного благополуччя та «Я-концепції» підлітка; активізувати усвідомлення власного сімейного стилю виховання.

Хід заняття:

Доброго дня, дорогі батьки.

Мене звати Тетяна Полякова, я психолог, і сьогодні ми розпочинаємо наш спільний шлях – тренінг «Діалог сердець: мистецтво взаєморозуміння з підлітком».

Цей тренінг створений не для того, щоб навчити вас «правильно виховувати» чи давати готові рецепти. Він про інше – про розуміння, близькість і діалог, який допомагає зберегти контакт із дитиною навіть тоді, коли вона вже не дитина, але ще не доросла.

Підлітковий вік – це час пошуку себе, сумнівів, емоційних гойдалок і водночас величезного потенціалу. І саме від атмосфери в родині залежить, чи зможе підліток відчувати себе достатньо прийнятим, щоб вірити в себе. Ми маємо пам'ятати про наші сильні сторони: терпіння, мудрість, внутрішній спокій, послідовність, любов до дітей! Ми потрібні дітям з нашим вмінням керувати собою. Адже вони тільки вчаться – вони, немов самураї, йдуть крізь темряву! Ми маємо лишатись для них світлом. Це часом непросто, однак можливо і необхідно. Ми маємо лишатись для них світлом!

І сьогодні ми говоритимемо про психологічний клімат сім'ї – те невидиме повітря, яким дихає кожен із нас вдома. Про слова, що підтримають, і ті, що ранять. Про баланс між любов'ю й кордонами, про довіру, емоційну близькість і власні ресурси.

Кожна наша зустріч поєднуватиме короткі теоретичні блоки, інтерактивні вправи, творчі завдання та рефлексію. Головна ідея - не оцінювати, а

спостерігати, пробувати, відчувати і робити висновки для себе. Тут немає «поганих» чи «ідеальних» батьків. Є люди, які люблять своїх дітей і хочуть краще їх розуміти.

Тому пропоную домовитись про кілька правил. Згодні?

1. Ми говоримо від себе – не радимо, не оцінюємо інших.
2. Конфіденційність: усе, що звучить в групі – залишається в групі.
3. Ми поважаємо різні точки зору та різні сімейні історії.
4. Головний принцип – «Я тут, щоб навчитися і відчувати, як це може бути інакше».

На початку кожного заняття ми будемо трохи рухатися, говорити про власний досвід, можливо навіть сміятися, а часом замислюватися.

Я запрошую вас сьогодні не просто бути присутніми, а дозволити собі нові відчуття і, можливо, знайти для себе інший спосіб говорити з дитиною – не через вимоги, а через серце.

Отже, почнемо нашу подорож – подорож до діалогу сердець.

Перед тим, як я розповім трохи теорії, хочу запропонувати вам маленьку розвідку пам'яті. Згадайте будь ласка себе у 12-13 років. Де ви жили? Хто був поруч? Яке було відчуття дому – спокою, напруги, тепла, холоду, тиші, галасу?

Можна заплющити очі на кілька секунд і просто відчуйте ту атмосферу.

Тепер подумайте: що у вашій родині тоді допомагало вам вірити в себе, а що навпаки змушувало сумніватися? (зробити паузу 30 секунд, дати час)

А тепер відкрийте очі й оберіть одне слово, яке описують той клімат, у якому ви зростали в свої 13. Давайте по черзі уголос скажемо це слово. (коли батьки кажуть слово – психолог коротко повторює, без аналізу).

Подивіться, які різні наші історії. І як одне слово вже несе цілий світ емоцій. Ми всі вийшли з певного клімату. І тепер самі – «погода» для своїх дітей.

Саме про це ми сьогодні поговоримо. Не про те, як правильно карати чи дозволяти, а про те, яке повітря вдихає ваша дитина щодня вдома. Про той

невидимий фон – погоду стосунків, інтонації, дотики, слова, що формує внутрішній світ дитини.

Бо виявляється, саме від цього залежить, чи скаже підліток:

«Я можу, я цікавий, я важливий», чи «зі мною щось не так, я не впораюсь»

Отже, давайте розберемося, що ж таке психологічний клімат сім'ї, як його виміряти і як він впливає на розвиток «Я» підлітка.

Дорогі батьки, уявіть дзеркало. Щоранку ваша дитина ніби підходить до невидимого «внутрішнього дзеркала» й шукає відповідь на три питання: «Хто я? Який (яка я)? Чого я вартий(варта)?» Це дзеркало створюється вдома – нашим голосом, інтонаціями, звичними фразами, правилами, традиціями. У психології це називається «Я-концепція» - цілісна система уявлень дитини про себе. І так, саме сімейний психологічний клімат – емоційна атмосфера довіри, відкритості, поваги щодня або полірує це дзеркало, або дряпає.

Сьогодні наша мета – побачити, які елементи сімейного клімату найбільше впливають на самооцінку та поведінку підлітка, і забрати з собою 3-4 конкретні прийоми, які можна застосовувати вже сьогодні ввечері.

Насправді підлітковість – це не «буря заради бурі». Це природний етап, коли з'являється рефлексивне мислення: дитина починає оцінювати себе, порівнювати, вибудовувати образ майбутнього «Я». Дитина пробує ролі, ставить під сумнів правила, шукає баланс між автономією і належністю. Тому будь-які наші слова в цей період звучать гучніше: підтримка – надає крила, сарказм – ранисть глибше. Саме тому тон і спосіб взаємодії стають не менш важливими ніж зміст.

Мікро-рефлексія: Згадайте сьогоднішню фразу, яку ви сказали дитині. Чи була в ній повага до її автономії? Як би її почув чутливий підліток?

Отже,

1.«Я-концепція» - це те, що дитина знає про себе (когнітивний компонент), як до себе ставиться (емоційно-оцінний) і як діє (поведінковий).

2. Психологічний клімат сім'ї – це не лише «тепло/холодно у стосунках», а система взаємин і правил – як ми говоримо, як слухаємо, як вирішуємо конфлікти, як святкуємо, підтримуємо, встановлюємо межі.

На практиці це означає – не окремі «виховні бесіди», а щоденний стиль взаємодії формує впевненість і самоповагу дитини.

Три «опори клімату», які напряду впливають на «Я» підлітка:

1. Емоційна безпека. Дитина не боїться бути собою і помилятися.

Тут працюють фрази: «Помилки – це частина навчання. Давай подивимося, що спрацювало, а що ні.»

«Я бачу твій прогрес, навіть якщо результат ще не ідеальний».

2. Довіра і прийняття. Любимо не «за оцінки або зручність», а незалежно від результатів. Це не виключає вимог, але змінює їх тон:

Замість «що це за одиниця?» - «що заважало? Чим можу тобі допомогти?»

3. Підтримка автономності. Підлітку потрібен простір для вибору, інакше він «здобуде» його протестом. «Обери: ти миєш посуд або пилососиш. Час – до 19.00. Домовились?» Це демократичний стиль: вимога + повага до суб'єктності.

Пропоную зробити вправу в парах. У парах сформулюйте одну щоденну фразу у двох версіях – контрольній і підтримувальній. Відчуйте різницю тілом і інтонацією.

Коли ми кажемо «Ти мене зливаєш/Ти лінивий» , підліток чує ярлик і захищається. «Я-повідомлення» змінює фокус:

«Я хвилююся, коли ти не пишеш, що затримуєшся. Мені важливо знати, що ти в безпеці. Давай домовимось про коротке повідомлення до 21.00»

Тобто формула проста Я-почуття +коли(факт)+ моя потреба +конкретна пропозиція (домовленість).

А тепер прошу перефразувати в голові вашу звичну «колючу» фразу в «Я-повідомлення» за цією схемою. Запишіть в телефон як нагадування.,

Якщо виникає конфлікт. Конфлікт – не провал, а проявлення різних потреб. Маємо алгоритм «3 кроки до домовленості»:

1. Назвати свій стан і потребу («Я злюсь/хвилююся, мені важлива безпека/повага/довіра/час разом»)
 2. Спробувати вгадати потребу дитини («Схоже, тобі важлива свобода/власний темп/друзі»)
 3. Знаходимо спільне рішення з рамкою і вибором («Повертаєшся о 21.30 або пишеш мені і переносиш на 22.00. Як краще сьогодні?»)
- Так ми вчимо підлітка регулювати себе, а не лише «підкорятись»

Наш культурний контекст – сила. Невеликі, але стабільні ритуали («неділя без гаджетів на сніданку», «спільний плейлист в дорогу», «свічка подяки ввечері» та інші) – це якорі безпеки і приналежності. Підліток може бурчати, але саме ці «нудні, передбачувані» речі створюють вісь ідентичності: «Я з цієї родини, нас об'єднує ось це».

Пропоную ідею на тиждень: запустити один мікроритуал. Наприклад, кожен називає радість дня, складність дня і прохання. Коротко, без оцінок.

Далі поговоримо про міфи:

Міф 1: «Підліток має слухатися без зайвих слів»

Факт: слухняність не дорівнює зрілості. Нам важливі внутрішні регулятори, а вони формуються через діалог і відповідальність, а не страх.

Міф 2: «Якщо дозволяти вибір- сядуть на голову»

Факт: рамки + вибір у середині рамок знижують бунт і підвищують відповідальність.

Міф 3. «Похвала розслабляє»

Факт: розслабляє оцінювальна похвала («ти розумник»), а процесний зворотній зв'язок («мені сподобалось, як ти планував кроки») – зміцнює компетентність.

Практичний «старт-набір» для дому з 4 кроків:

1. 1 теплий дотик щодня (5 секунд обіймів, доторк плеча).
2. 1 «Я-повідомлення» замість «Ти-ярлика». Слідкуємо за інтонацією.
3. 1 мікровибір у рамці. «Спочатку душ чи вечеря? Завдання до 21.00»
4. 1 ритуал зв'язку (спільна справа раз на тиждень).

Це не про ідеальність. Це про регулярність малих дій, що множаться у велику зміну.

На наступних зустрічах ми :

Розпакуємо структуру «Я-концепції» простими інструментами для щоденного спілкування;

Відпрацюємо «Мову розуміння» - як переводити «важкі» фрази у «Я-повідомлення»;

Потренуємось у конфлікт-діалозі (рольові сценарії «Запізнення», «Домашні справи», «Гаджети»).

Створимо ваш сімейний ритуал (з українським культурним кодом, якщо вам це близько);

Зберемо індивідуальний план змін – по одному кроку на тиждень.

Отже підсумуємо однією ідеєю, дім – це місце, де формується внутрішній голос дитини. Нехай він звучить словами поваги, надії та віри в її сили. Сьогодні ввечері спробуйте маленькі кроки, а завтра розкажете, як спрацювало.

Дякую за увагу. Готова до ваших питань – і переходимо до практичних вправ.

Вправи:

1.«Знайомство в трьох словах».

Кожен з батьків представляє себе та описує підлітка трьома словами. Це дозволяє побачити асоціації та ставлення до дитини. Питання для обговорення: «Чому саме ці слова?». «Що вони говорять про ваші очікування від дитини?»

2.«Дерево надій»

Учасники записують на стікерах очікування від програми й прикріплюють до плаката у формі дерева. Це створює атмосферу довіри й виявляє актуальні проблеми групи.

Дякую за увагу. До зустрічі на наступному занятті.

Психологічний коментар:

Заняття формує усвідомлення сім'ї як емоційного середовища; розвиває рефлексію та емпатійне сприйняття власної дитини. Акцент робиться на важливості прийняття та доброзичливої атмосфери як фундаменту розвитку впевненості підлітка.

Заняття 2. «Я-концепція підлітка: дзеркало батьківських відносин»

Мета заняття:

Поглибити розуміння структури «Я-концепції підлітка, показати, як родинна взаємодія впливає на формування самооцінки, почуття цінності та самоприйняття.

Хід заняття:

Доброго дня, дорогі батьки!

Рада знову вас бачити. Давайте сядемо зручно і на хвилинку зупинимось, зробимо глибокий вдих і видих. Ви знову тут, у просторі нашого ліцею, де ми можемо подумати не лише про дітей, а й про себе – як про тих, хто поруч із ними щодня будує «місток» розуміння.

Минулого разу ми говорили про новий етап у стосунках з підлітками – про те, як змінюється динаміка, як важливо зберігати контакт навіть тоді, коли дитина «віддаляється».

І ви отримали невеличке домашнє завдання – спробувати два кроки. Хто готовий поділитися досвідом? Хто спробував хоча б один з цих прийомів? Як відреагувала дитина? Що здивувало? Що вийшло легко, а що – важко? (Дати декілька хвилин на відповіді учасникам, коротко зафіксувати слова: «спрацювало», «важко», «реакція дитини» та ін.)

Хочу зауважити – коли змінюється тон спілкування, діти часто насторожуються, бо звикають до певного стилю. Зверніть увагу, що ми не очікуємо миттєвої згоди дитини. Наше завдання – почати новий спосіб спілкування, щоб він поступово став звичним. Навіть один елемент зміни тону (Я-повідомлення, мікрровибір) вже формує у дитини новий досвід – що з

батьками можна домовлятися, що її думку чують. Це і є перший крок до розвитку її позитивної «Я-концепції».

Сьогодні ми підемо глибше – поговоримо про те, як саме наші стосунки стають дзеркалом для дитини.

Бо кожне «ти можеш» або «з тебе нічого не буде» - це не просто слова. Це цеглинки, з яких підліток будує своє «Я».

Іноді це дзеркало ясне й тепле, іноді – відображає тривогу чи втому. Однак гарна новина в тому, що його можна полірувати – крок за кроком, через нові способи спілкування, підтримки, через щирі слова.

Під час короткої лекції ми з вами:

Розберемо з чого складається «Я-концепція підлітка;

Зрозуміємо, як сімейний клімат» прошиває» цю систему щоденними фразами й реакціями;

Потренуємось у «мові розуміння», яка замінює осуд – на довіру.

Тож знов запрошуюю вас зручно сісти, зробити вдих, видих, налаштуватися на сприйняття і подумати: Яке «дзеркало» я сьогодні показую своїй дитині? І чи хочу щось в ньому відполірувати?

Почнемо з простого образу. Підліток щодня ніби тримає в руках «камеру» і знімає фільм про себе. Хто автор сценарію? Так, значною мірою – сімейна взаємодія: наші інтонації, очікування, правила, реакції на помилки. У психології цей «фільм» називається «Я-концепція» - те, що я про себе знаю, як до себе ставлюся і як дію.

Наша мета сьогодні – розібратися, як саме батьківські оцінки, стиль спілкування та традиції формують цей «внутрішній сценарій», і отримати інструменти, які одразу працюють вдома.

Отже, «Я» підлітка складається з трьох компонентів:

- Когнітивний: що я про себе знаю («я наполегливий», «я впертий», «швидко дратуюсь», «добре розуміюсь на музиці», «лінивий»)

- Емоційно-оцінний: як я ставлюся до себе (гордість/сором, самоповага/самокритика)

Поведінковий: як я дію («якщо не виходить-пробую знову» чи «уникаю, бо боюся осуду»).

Рефлексія: Яку одну фразу про дитину ви повторюєте найчастіше? Це опис факту чи «ярличок»?

Як ці три компоненти я «прошиває» сім'я:

1. Слова дорослих – це знання про себе.

Замість «ти розсіяний» - «бачу, що тобі складно на цьому тримати фокус; спробуємо створити чек-лист з трьох пунктів»

2. Тон і реакція – ставлення до себе.

Замість сарказму теплий конкретний зворотній зв'язок («помилка в обчисленні – це нормально; ти вірно обрав спосіб, лишилось відточити уважність»).

3. Правила і рамки – поведінкові стратегії.

Рамки + вибір всередині них формують автономію без бунту.

За класиками психології (В. Джеймсом, Карлом Роджерсом, Еріком Еріксоном) і сучасною практикою, думка значущих людей – це «підсилювач» внутрішнього голосу підлітка. Якщо вдома він чує: «Я в тебе вірю, і я поруч» - формується ідеальне Я, як напрямок розвитку без сорому. Якщо чує ярлики, сарказм (прихована злість) – зростає тривожність і залежність від зовнішніх оцінок.

А тепер зробимо маленьку вправу: Завершіть речення в голові: «Хочу, щоб моя дитина завжди пам'ятала від мене...». Запишіть це як власну «батьківську мантру» .

Ярлики vs опис дії: маленька зміна, великий ефект

Ярлик: «Ти ледачий/ледача»

Опис дії + запит: «Бачу, що ти відкладаєш початок завдання. Що саме найважче в першому кроці? З чого почнемо?»

Це переводить дитину з самозвинувачення у дію.

Алгоритм: «Я бачу...(факт)» - «мені важливо...(потреба)» - «Давай...(конкретний крок/рамка з вибором)».

Підліток росте через власні рішення. Наше завдання – не зняти межі, а дати кермо всередині дороги. Наприклад, «Завдання мають бути зроблені до 20:30. Обирай: спочатку англійська чи математика?», «Повернення о 21:30. Якщо затримуєшся – коротке повідомлення до 21:15».

Зробимо вправу. Прошу об'єднатися в пари: один - «підліток», другий – «батько/мати». Ситуація «Запізнення». Спробуйте домовитись за формулою: почуття- потреба – рамка + вибір.

Як говорити про емоції так, щоб будувати «Я», а не ламати.

У підлітковому віці емоції інтенсивні. Наш меседж: почуття мають місце, вибір дії – відповідальність. Наприклад, «Я бачу, що ти злишся. Злість окей. З нею можна: вийти на вулицю, вдарити подушку, написати мені повідомлення – і повернутись до розмови через 10 хвилин. Щообираєш?»

Швидкий словник «емоційної грамотності» для дому: «Я злюсь, коли.../Я сумую, коли.../Я хвилююсь, коли...Мені треба...» Працює і для батьків, і для дітей.

«Мова розуміння» : перетворюємо типові фрази.

Сьогодні перед практичною вправою, яка буде пізніше зробимо 3 приклади:

Замість «Ти нічого не робиш правильно» - « Я розчарована, коли завдання не дороблене. Мені важлива відповідальність. Давай визначимо 1 крок на 10 хвилин».

Замість «Ти весь час у телефоні!» - «Я сумую за часом з тобою. Давай знайдемо 30 хвилин без екранів після вечері.»

Замість «Ти зіпсуєш собі життя!» - «Я хвилююсь за наслідки. Давай прорахуємо два сценарії і виберемо безпечніший».

Проведемо тренування. Візьміть свою «колючу» фразу, яка починається часто з «Ти...» й перетворіть її за формулою Я-почуття - Факт – потреба – пропозиція. (Батьки озвучують за бажанням фрази).

Родинні ритуали, навіть маленькі і сучасні) – це мова приналежності: «Ми родина, у нас так». Ідеї на вибір: «5 хвилин подяки» щовечора: кожен називає 1 радість, 1 складність, 1 прохання. Або спільна справа раз на тиждень (від ліплення вареників до спільного плейлиста). Або «Сімейний символ» (маленький предмет/вироб/мотанка) як нагадування «ми разом».

Часті помилки:

Порівняння з іншими – замінити на порівняння із вчорашнім собою.

«Ти сьогодні зробив на 10 хвилин більше, ніж учора – бачу прогрес».

Загальні нотації – одна чітка домовленість + перевірка розуміння.

Контроль емоцій дитини («не реви!», «не ний!») – валідизація («бачу, що тобі боляче...я поруч»).

І на останок перед практичними пропоную 4 кроки, які можна зробити вже сьогодні ввечері:

- 1.Одна фраза без ярлика, з описом дії.
- 2.Одне «Я-повідомлення» замість «Ти-звинувачення».
- 3.Один вибір у рамці.
- 4.% хвилин ритуал зв'язку (радість-складність-прохання)

Пам'ятаємо: підліток не «ламається» – він будується. І ми в цей будові – архітектори тону, правил і надії. Наша послідовність у малому щодня – найкращий «батьківський апгрейд» для його «Я».

Вправи:

- 1.«Мова розуміння» . Роздати батькам картки з типовими фразами («Ти нічого не робиш правильно», «Знову сидиш у телефоні», «Хочеш все життя двірником працювати», «Країні потрібні щасливі малярі», «Ніколи не дочекаюся, щоб ти мені допоміг».

Завдання: трансформувати їх у «Я-повідомлення» («Я розчарований, коли завдання не виконане», «Я хочу більше часу разом, і мені важко, коли ти довго в телефоні»).

Обговорення: які емоції викликають два варіанти висловлювання? Як би на них відреагував підліток?

2.Рефлексивне коло. Запитання: «Які мої слова я хочу, щоб дитина запам'ятала на все життя?»

Психологічний коментар:

Формується усвідомлення впливу батьківських установок на самооцінку дитини, розвиваються навички рефлексії власної комунікації, емпатія та відповідальність за психологічний простір дитини.

Заняття 3. «Емоційний клімат у сім'ї: як ми говоримо про почуття»

Мета заняття:

Розвинути навички емпатійного слухання, навчити техніці «Я-повідомлень» як способу безконфліктного вираження почуттів і потреб.

Хід заняття:

Доброго дня, дорогі батьки!

Ми з вами вже зробили два важливі кроки – поговорили про особливості підліткового віку та про те, як формується «Я-концепція» дитини через наші слова, інтонації, реакції. Сьогоднішнє заняття – про те, що стоїть за цими словами: про емоції.

Бо саме емоції визначають, який клімат панує у нашій родині – теплий і підтримуючий чи напружений і холодний. У дитини формується уявлення про світ не через правила, а через емоційний досвід у сім'ї. Якщо там спокій, прийняття, довіра – вона вчиться любити себе і інших.

На минулій зустрічі ми працювали з темою «Я-повідомлень» . Поділіться, будь ласка: у яких моментах вдалося застосувати «Я-повідомлення»? Якою була реакція дитини? Що було найскладніше – знайти слова – чи втриматися від звичного «ти завжди...»? (Вислухати учасників, підтримати, дати коментарі.)

Навіть якщо вдалося лише один раз сказати спокійніше – це вже крок до змін. Ми не перевиховуємо дітей – ми створюємо нову атмосферу спілкування, у якій вони починають звучати інакше.

Сьогодні ми поговоримо про те, що стоїть під словами – про почуття, які часто лишаються невисловленими. Підлітковий період – це емоційний шторм, і якщо ми, дорослі, не вміємо «зчитувати погоду», дитина може залишитись із бурєю сам на сам.

Тому наша тема сьогодні – як створити в сім'ї емоційну безпеку: навчитись говорити про почуття без страху, сорому чи осуду.

Уявіть, що в кожній сім'ї є «емоційний термометр». Одні родини живуть при комфортних +23 – тепло, безпечно, можна розслабитись. В інших – то + 40 (буря, вибухи), то – 10 (мовчання, відстороненість). Температуру цього термометра задає емоційний клімат – як ми виражаємо свої почуття, реагуємо на чужі й дозволяємо чи забороняємо їх.

Мета сьогоднішньої зустрічі – навчитися говорити про емоції так, щоб зберігати контакт, навіть коли складно. Адже саме з атмосфери емоційної безпеки виростає довіра, самоповага й уміння дитини справлятися зі світом. Емоційний клімат – це не лише настрої вдома. Це спосіб реагування на емоції інших.

Чи можна у вас злитися?

Чи дозволено сумувати, коли всі «мають триматись»?

Чи чути в родині слова: «Я хвилююсь», «Мені прикро», «Мені треба твоя підтримка»?

Відповіді на ці питання визначають, чи відчуває підліток «Я можу бути собою» або «Мене приймають лише тоді, коли я зручний».

Три рівні емоційного клімату:

1.Визнання почуттів. Емоція – не ворог, а сигнал. «Я бачу, що ти злишся» - означає, що я визнаю твою емоцію, не засуджую.

2.Регуляція. Дитина вчиться не стримувати емоції, а керувати ними. Ми показуємо приклад: «Я зараз злюся, мені треба декілька хвилин, щоб заспокоїтися, тоді поговоримо».

3.Підтримка і відновлення контакту. Навіть після конфлікту важливо повернути тепло: «Ми можемо сердитись одне на одного, але я все одно тебе люблю».

Рефлексія: Пригадайте будь ласка у якій ситуації ви востаннє відкрито сказали дитині про свій стан, просто ділячись?

Типові емоційні «пастки» у родинах.

Раціоналізація: «Не плач, це дрібниця» - Дитина вчиться приглушувати почуття.

Контроль: «Не злися на мене!» - Дитина вчиться ховати злість або вибухати потім.

Знецінення: «Є гірше проблеми» - Дитина відчувається невидимою.

Замість цього допомагає проста тріада:

Побачити – Назвати – Підтримати .

«Ти виглядаєш засмученим. Це через розмову з другом? Хочеш розповісти чи побути сам?»

Чому це важливо в підлітковому віці? Підліток переживає емоції сильніше, ніж дорослий. Його нервова система перебудовується, а мозок лише вчиться гальмувати імпульси. Якщо вдома емоції визнають, формується впевненість: «Моє почуття не небезпечне». Якщо їх карають чи ігнорують – з'являється тривога або агресія. Тож емоційна культура сім'ї – це «тренажер» майбутніх стосунків дитини з людьми й собою.

«Мова емоцій» у побуті: три прості інструменти

1.Я-повідомлення про емоції.

Формула: Я + емоція + факт + потреба + пропозиція.

«Я хвилююся, коли ти не відповідаєш. Мені важливо знати, що ти в безпеці.

Напиши коротке повідомлення, гаразд?»

2.Емоційне віддзеркалення. Не радимо, не моралізуємо, а повторюємо суть:

«Тобі було прикро, коли подруга не відповіла, правда?»

3. Пауза замість вибуху.

10 секунд мовчання – найкраща профілактика сварки.

«Мені треба хвилинку, щоб не сказати зайвого. Повернемось до розмови за п'ять хвилин».

Вправа: Згадайте останній конфлікт і переформулюйте одну свою фразу в «Я-повідомлення».

Маленькі щоденні ритуали, що змінюють атмосферу: «Емоційний чек-ін» - по колу назвати одним словом свій стан (радісний, втомлений, спокійний).

«Хвилина тілесного контакту» - обійми або доторк, навіть якщо підліток бурчить «не треба» - все одно діє.

Ці ритуали – як теплі нитки, що зшивають родинне полотно після розривів.

Емоційний клімат – це не «щастя без сварок». Це атмосфера, де емоції мають право на життя, де після дощу з'являється веселка.

Що ми можемо робити щодня:

1. Називати свої емоції.
2. Дозволяти дитині мати її почуття.
3. Повертатись до контакту після конфлікту.

Нехай удома звучать фрази: «Я злюся, але я тебе люблю».

«Ти можеш злитися, але ми домовляємось без образ».

Коли дитина знає, що її почуття – не сором, а сигнал, вона будує здорову, цілісну «Я-концепцію».

Вправи:

1. «Емоційний барометр». Учасники позначають свій поточний стан (сонце, хмари, дощ) і пояснюють, чому. Це навчає усвідомленню власних почуттів.
2. «Малюнок сімейного клімату». Завдання намалювати «погоду» у своїй сім'ї. «Яка погода переважає у вас?», «Що потрібно, щоб з'явилося більше сонця?»
3. «Мова почуттів». Учасники отримують картки з емоціями й складають фрази: «Я злюсь, коли...», «Я радію, коли...», «Я засмучуюсь, коли...», «Я хвилююсь, коли...», «Я щаслива, якщо...»

Обговорюємо: які з цих фраз найбільш доречні у спілкуванні з підлітком.

Психологічний коментар:

Розвивається емоційний інтелект, здатність до саморегуляції, активне слухання. Формується модель спілкування, що знижує рівень напруги і підвищує довіру між батьками і підлітками.

Заняття 4. «Конфлікти: від боротьби до діалогу»

Мета заняття:

Навчити учасників конструктивним способам вирішення конфліктів у родині; розвинути здатність до переговорів, толерантності й збереження емоційної рівноваги у стресових ситуаціях.

Хід заняття:

Доброго вечора, дорогі батьки.

Ми вже торкалися теми емоцій і довіри, і сьогодні продовжимо ще одну важливу тему – конфлікти. І перш ніж рухатись далі, давайте на хвилину згадаємо: будь-яка енергія, навіть енергія сварки, може бути або руйнівною, або творчою.

Мета нашої зустрічі сьогодні – навчитися бачити в конфлікті не війну, а сигнал: «Ми по різному бачимо ситуацію, але хочемо залишатись разом».

На минулій зустрічі ми говорили про емоційний клімат і мову почуттів. Вашим домашнім завданням було: називати свої емоції вголос, використовувати «Я-повідомлення» замість оцінки, звернути увагу, як реагує дитина.

Хто готовий поділитися? Як змінилась реакція дитини? Що було найважче?

Тобто, навіть одне тепле слово чи чесне визнання свого стану вже змінює атмосферу. Ми не просто «виховуємо» дітей, ми вчимо їх жити у світі почуттів.

Сьогодні ми підемо далі – поговоримо про моменти, коли тепло зникає і з'являється напруга. Конфлікти неминучі, але від того, як ми говоримо під час них, залежить, чи вони нас руйнують, чи навчають. Тож зараз у міні-лекції ми розберемо, як конфлікт перетворити на діалог – без крику, але з повагою.

У кожній сім'ї є конфлікти – вони неминучі, як грози влітку. Проблема не в самому конфлікті, а в тому, як ми його проживаємо.

Підлітковий вік – це природний час «боротьби за автономію». Дитина пробує силу свого «Я», а батьки – силу правил. Наше завдання – не перемогти, а навчитися чути за словами потребу: у свободі, у визнанні, у повазі. Сьогодні ми поговоримо, як перетворити конфлікт на діалог – без крику, образ і взаємного виснаження.

Чому конфлікт – це не катастрофа?

Психологічно здорові родини не ті, де «не сваряться», а ті, де вміють миритись. Коли дитина бачить, що батьки можуть сперечатися і при цьому не руйнувати любов, - формується базова впевненість: «Конфлікт – не кінець стосунків, а спосіб знайти рівновагу».

Три типові пастки батьків у конфліктах.

1. Авторитарність. «Я сказав – значить так буде». Дитина або підкорюється зі страху, або чинить опір.
2. Байдужість. «Роби, як хочеш». Підліток відчуває, що його вибори нікому не важливі.
3. Емоційний вибух: «Ти мене зводиш з розуму!» Конфлікт стає «битвою за владу», а не розмовою про потреби.

Алгоритм конструктивного діалогу через 3 кроки:

1. Назви своє почуття: «Я хвилююся...», «Мені прикро...».
2. Опиши факт без оцінок: «Ти повернувся на годину пізніше, ніж домовлялись».
3. Запропонуй спільне рішення: «Давай домовимось, як ти можеш мене попереджати».

А тепер згадайте будь ласка останню сварку. Як би вона звучала, якби ви почали з «Я-повідомлення»?

За криком «Відчепись» часто стоїть «Довір мені».

За мовчанням – «Я боюся знову бути незрозумілим».

Спробуйте запитати: «Зараз ти злишся чи засмучений?», «Що тобі зараз найважливіше?»

Уміння поставити уточнювальне питання – це місток до розуміння.

Після конфлікту важливо повернути тепло: «Я тебе люблю, навіть коли ми сваримось», «Давай почнемо спочатку», «Мені шкода, що я підвищив голос».

Це не про слабкість, а про зрілість – показати, що почуття сильніші за образ.

Сьогодні у практичній частині ми спробуємо рольові сцени «Батько-підліток» і побачимо, як змінюється атмосфера, коли замість контролю з'являється співпраця. Пам'ятаємо: не уникати конфліктів – а навчитися виходити з них без втрат любові.

Вправи:

1.«Мій стиль конфлікту». Короткий опитувальник: уникання, суперництво, співпраця.

Обговорення: який стиль найбільш ефективний у відносинах із підлітком?

2.Рольові ігри «Батько-підліток». Ситуації: «Запізнення додому», «Домашні обов'язки», «Оцінки у школі», «Гаджети». Учасникам пропонується об'єднатися в пари і розіграти дві моделі: авторитарну і діалогічну.

3.«Три кроки до домовленості»

Алгоритм: назвати почуття; висловити потребу; запропонувати рішення.

Приклад: «Я хвилююся, коли ти пізно повертаєшся (почуття). Мені важливо знати, що з тобою все гаразд (потреба). Давай домовимось, що ти писатимеш повідомлення (рішення).»

Якщо не вдається домовитись в моменті – робимо пролонгацію у часі. Наприклад, давай домовимось, що наступного разу ти не будеш так робити, а напишеш повідомлення.

Дякую за увагу.

Психологічний коментар:

Формується асертивність, навички ненасильницької комунікації, толерантність до відмінностей. Зменшується тривожність батьків у конфліктних ситуаціях, підвищується психологічна гнучкість.

Заняття 5. «Довіра, як місток до співпраці»

Мета заняття:

Допомогти батькам усвідомити потребу підлітка у свободі та самостійності, навчити балансувати між контролем і довірою.

Хід заняття:

Вітаю всіх!

Минулого разу ми досліджували конфлікти – непрості, але необхідні.

І багато хто з вас уже помітив: коли ми починаємо говорити спокійніше, в дитини ніби теж з'являється місце для дихання.

Сьогодні ми поговоримо про те, що допомагає тримати цей контакт навіть після сварок – про довіру. Пам'ятаєте, ваше завдання було звернути увагу на те, як ви виходите з конфліктів – чи вдається сказати щось тепле після напруги: «Я тебе люблю, навіть коли сердита», або просто обійняти без слів.

Поділіться, будь ласка: Чи спробували ви це зробити? Як відреагувала дитина? Що відчували ви самі? Іноді здається, що це дрібниця, але саме ці «після» - моменти, коли відновлюється місток між нами. Дитина починає знову довіряти.

Довіра – це не даність, а процес. Її можна втратити й відновити. І сьогодні ми подивимось, з чого вона складається: як створити в сім'ї атмосферу, де дитина не боїться помилятися і знає, що її приймуть.

Довіра – це те, що не купиш і не нав'яжеш. Її можна тільки заробити щоденними вчинками. Підліток, як ніхто, гостро відчуває фальш і контроль. Якщо він довіряє – він відкриється. Якщо ні – замкнеться, навіть якщо живе під одним дахом. Сьогодні поговоримо про те, як створити поле довіри, де дитина відчувається почутою, а не перевіреною.

Це не лише «вірю, що не збрешеш». Це – «знаю, що мене не принизять, навіть якщо я помилуюся». Довіра народжується там, де є: послідовність у діях, чесність у реакціях, прийняття без оцінки.

Рефлексія: пригадайте, коли ви востаннє щиро вибачались перед дитиною?

Три цеглинки довіри:

Прогнозованість: якщо батько сьогодні каже «так», а завтра «ні», - дитина втрачає орієнтир.

Відсутність страху: дитина має знати, що за правду її не буде покарано.

Діалог, а не допит: «Що ти відчуваєш?» замість «Що ти зробив?»

Помилки, які руйнують довіру:

обіцянки, які не виконуються;

знецінення («це дурниці», «не звертай увагу»);

надмірна опіка («без мене ти не впорасешся»);

порушення кордонів (читання повідомлень, контроль без пояснення).

Кожен із цих пунктів сигналізує підлітку: «Мені не довіряють – і я не довірятиму».

Коли ми передаємо дитині маленькі зони відповідальності (час, гроші, вибір одягу, порядок у кімнаті), ми кажемо: «Я вірю у твою здатність справлятися». Це стимулює розвиток внутрішньої відповідальності. Немає довіри – немає самостійності.

Практичні кроки для відновлення довіри:

- 1.Зізнайся, якщо зробили помилку («Я була занадто різка вчора»).
- 2.Назви, за що ти вдячна дитині («Мені сподобалось, що ти сам прийшов поговорити»).
- 3.Дай вибір у межах («Можеш обрати – допоможеш мені зараз чи після вечері»).
- 4.Виконуй обіцянки, навіть дрібні.

Вправа: пригадай одну ситуацію, де можна було б дати дитині більше довіри – що б змінилось?

Довіра, це процес, не стан. Її треба будувати щодня, і так само щодня можна втрачати.

Сьогодні під час вправ ми подивимось, як слова підтримки та делегування відповідальності оживляють стосунки. Коли підліток чує: «Я вірю в тебе», він починає вірити в себе.

Вправи:

1.«Ситуації вибору»

Групи отримують дилеми («Чи дозволити підлітку самому вирішувати, коли робити уроки?»). Обговорюються аргументи «за» і «проти».

Підсумок: батьки усвідомлюють, що довіра зростає при передачі відповідальності.

2.«Слово підтримки».

Завдання: написати дитині кілька фраз підтримки. Обговорення: «Як би я відреагував, почувши такі слова від своїх батьків у підлітковому віці?»

Психологічний коментар:

Заняття сприяє формуванню навичок демократичного стилю виховання, розвитку довіри, підтримки автономії та усвідомлення, що повага до вибору дитини підсилює її самоповагу й відповідальність.

Заняття 6. «Мій сімейний ресурс: разом у майбутнє»

Мета заняття:

Усвідомити значення спільних родинних ритуалів і традицій як чинників емоційної стабільності підлітка; сформувати готовність створювати й підтримувати позитивну сімейну культуру.

Хід заняття:

Вітаю всіх! Сьогодні у нас особлива зустріч – фінальна.

Ми вже прийшли довгий шлях: від усвідомлення емоцій до нових способів спілкування, від конфліктів – до довіри.

І зараз час побачити, що ми створили разом.

Цей тренінг – як подорож, під час якої кожен відкрив щось про себе і свою сім'ю.

Вашим завданням минулого разу було звернути увагу на ситуації, де ви могли проявити більше довіри – дозволити підлітку самотійність або просто повірити на слово.

Давайте згадаємо: у чому вдалося дати більше свободи? Як це вплинуло на атмосферу вдома? Чи було щось, що здивувало вас у дитині?

(Вислухати відповіді учасників та подякувати за щирість.)

Отже, коли ми віримо в дитину – вона починає вірити в себе. Згодні? І саме ця віра стає фундаментом «Я-концепції».

Сьогодні ми підведемо підсумки, поглянемо, які ресурси вже є у вашій родині, і створимо сімейний символ – маленький оберіг того тепла, яке ми збудували разом. Бо справжня сила родини – це не ідеальність, а здатність залишатись разом, підтримуючи один одного, коли важко.

Тож запрошую вас у подорож до свого сімейного ресурсу – щоб завершити наш «Діалог сердець» на теплій, натхненній ноті.

Кожна сім'я має свій «внутрішній акумулятор». Він заряджається спільними радіощами, підтримкою, теплими словами, традиціями.

Сьогодні ми поговоримо про те, як побачити свої ресурси, відновити їх і створити власні сімейні ритуали, які зміцнюють відчуття єдності. Це не лише гроші чи комфорт. Це – емоційна опора, згуртованість, історія, спільні символи. Ресурс – це те, що дозволяє переживати труднощі разом, не розпадаючись на окремі «острови». Приклад: спільна вечеря, родинний жарт, улюблена пісня, спільне фото, зроблене власноруч.

Чи замислювались ви, навіщо підлітку потрібна сімейна ідентичність? Коли дитина знає, хто вона і звідки, їй легше зрозуміти, куди йти. Родина з чіткими цінностями і ритуалами – це якір для «Я-концепції».

«Моя сім'я – це місце, де мене люблять, навіть коли я помиляюсь».

У сучасному ритмі ми часто недооцінюємо дрібниці: щонедільні млинці, прогулянка після школи, спільна кава зранку. Саме ці маленькі повторювані дії створюють емоційний каркас сім'ї.

Рефлексія: Яку одну родинну традицію ви хочете повернути або створити заново?

Людина запам'ятовує не повчання, а жести й символи. Спільне створення оберегу, малюнка, ляльки-мотанки чи сімейного плаката – це не просто творчість. Це матеріалізована єдність. Дитина відчуває: «Я – частина чогось більшого, і це дає мені силу».

Як знайти сімейні ресурси. Запитайте себе: Що нас об'єднує навіть у складні часи? Коли ми востаннє сміялися разом? Що кожен з нас уміє добре робити для інших?

З цих відповідей народжується «карта сімейних ресурсів» - наш внутрішній запас енергії.

Практичні ідеї для підтримки ресурси:

«День подяки» - раз на тиждень назвати, за що вдячні один одному.

«Родинна банка радощів» - збирати приємні спогади на папірцях.

«Сімейний девіз» - коротка, підтримуюча фраза «Ми поруч, щоб не сталося».

«Сімейний альбом» -спільні друковані спогади.

А які у вас є ідеї? Вислухати пропозиції і подякувати.

Отже сьогодні ми створимо власний сімейний символ – ляльку-мотанку і поділимось, традиційний український оберіг – і поділимось, яку цінність кожен у нього вкладає.

Пам'ятаємо: сила родини – не у відсутності проблем, а у здатності залишатися разом і підтримувати тепло навіть у холодні часи.

«Родина – це місце, де батарейка життя завжди підзаряджається».

Вправи:

Батьки об'єднуються у дві команди, одна з яких робить ляльку-мотанку, а друга – «Карту ресурсів сім'ї».

1.«Карта ресурсів сім'ї».

Батьки на аркушах А3 пишуть: «Наші сильні сторони», «Наші традиції», «Наші цінності».

Обговорення: «Що з цього я хочу передати своїй дитині?»

2.Майстерка «Лялька-мотанка»

Створюємо символ сімейної єдності. Створюючи оберіг розказати батькам історію створення ляльки-мотанки, батькам запропонувати поділитися – які цінності вкладають в неї. Запропонувати подумати, яку традицію я хочу відновити або створити у своїй сім'ї?

Дорогі батьки, от і завершується наш тренінг «Діалог сердець». Шість зустрічей, які ми пройшли з вами, ніби шість кроків від розуміння дитини – до глибшого розуміння себе. Коли в сім'ї з'являється розуміння – не треба ідеальності. Достатньо щирості. Наостанок пропоную заповнити анкету, як рефлексію, а також яка допоможе нам вдосконалити цю програму.

Пам'ятаємо: дитина не потребує досконалих батьків – їй потрібні живі, уважні, теплі батьки; у кожній сім'ї бувають труднощі – але там, де є діалог, завжди є вихід; змінюючи одну фразу, ми змінюємо атмосферу, а з нею – і дитинство нашої дитини.

Я хочу подякувати кожному з вас за відкритість, щирість, сміливість дивитися в себе. За те, що ділилися, слухали, підтримували один одного. Ви зробили великий крок – до кращого розуміння своїх дітей, а отже до глибшого контакту з власним серцем. Нехай цей «Діалог сердець» триває вдома, за вечерею, на прогулянці, в щоденному спілкуванні.

Хай ваші діти ростуть поруч з вами впевненими і щасливими.

А ви самі – відчувайте, що робите щось справді важливе: створюєте тепло, яке залишиться з ними на все життя!

Психологічний коментар:

Формується почуття приналежності, довіри, родинної ідентичності. Підсилюються позитивні емоційні зв'язки та ресурсність сімейної системи, створюється основа для підтримуючого психологічного клімату.

3.2. Результати апробації тренінгу та зворотній зв'язок від учасників

Апробація тренінгової програми «Діалог сердець: мистецтво взаєморозуміння з підлітком» проводилася у групі батьків підлітків віком 12-15 років, які виявили бажання взяти участь у навчанні. Тренінг складався з шести занять по 1,5 – 2 години, проводився у змішаному форматі, з використанням усних домашніх завдань.

У процесі тренінгу помічалось поступове зростання рівня відкритості та взаємної довіри між учасниками. Якщо на першому занятті батьки висловлювали свої думки обережно та з певною недовірою, то вже на третій зустрічі більшість активно ділилася особистим досвідом і навіть готовністю визнати власні помилки у вихованні. Атмосфера підтримки та прийняття сприяла глибшій рефлексії й готовності експериментувати з новими моделями спілкування.

За результатами спостереження та анкетування після завершення програми можна виділити такі позитивні тенденції:

підвищення усвідомленості – батьки стали краще розуміти вікові особливості підліткового періоду та усвідомлювати значення психологічного клімату сім'ї для формування самооцінки дітей;

зростання навичок конструктивного спілкування – переважна більшість батьків визнали, що почали частіше використовувати «Я-повідомлення» замість критики, звинувачень, знецінення;

формування емоційної компетентності – завдяки вправам («Малюнок сімейного клімату», «Мова почуттів») батьки навчилися краще ідентифікувати власні емоції та емоції дітей, що сприяло зниженню напруги в конфліктних ситуаціях.

- Зростання рівня довіри – за підсумками вправи «Слово підтримки» батьки зазначили, що після тренінгу діти стали більш охоче ділитися з ними своїми переживаннями.

- Підтримка сімейних традицій – завершальне заняття з виготовленням ляльки-мотанки отримало особливі відгуки: батьки зазначали, що цей досвід допоміг їм відчути себе частиною своєї «сімейної історії» та надихнув створювати нові традиції.

Анкетування та усні відгуки показали високу оцінку програми:

«Я недооцінювала, наскільки прості зміни в спілкуванні допомагають змінити наші стосунки з дитиною! Ми почали чути один одного. Дуже вам вдячна!»

« Я зрозуміла, що моя донька потребує не контролю, а довіри. Тепер я намагаюся більше слухати, ніж повчати. І головне ми почали домовлятися.»

«Фрази з вправи «Мова розуміння» я використовую тепер щодня – і бачу, як по іншому реагує Ілля»

«Мені було важливо побачити, що інші батьки теж стикаються з подібними труднощами. Це додає сил, віри, що зміни можливі».

«Я була в захваті від майстерки. Давно чула про ваші ляльки-мотанки. Вона стала для мене символом того, що ми можемо створювати щось спільне з дитиною, навіть коли важко».

Отримані дані свідчать про ефективність тренінгової програми:

підвищився рівень психологічної грамотності батьків завдяки психоедукації; покращилися навички конструктивної комунікації;

зросла готовність батьків до підтримки самостійності підлітків; сформувалося усвідомлення значення сімейних традицій, як ресурсу.

Таким чином, апробація програми підтвердила доцільність її подальшого використання у практиці роботи з батьками підлітків, а також довела, що поліпшення психологічного клімату сім'ї має безпосередній позитивний вплив на формування адекватної «Я-концепції».

Окрім того, з метою підтвердження ефективності впровадженої тренінгової програми «Діалог сердець: мистецтво взаєморозуміння з підлітком» було проведено кореляційний аналіз, який дозволив виявити статистично значущі зв'язки між показниками психологічного клімату сім'ї та рівнем сформованості «Я-концепції» підлітків.

Кореляційний аналіз – це метод математичної статистики, який застосовується для визначення ступеня і напрямку взаємозв'язку між двома змінними. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) може набувати значень від -1 до $+1$, де позитивне значення свідчить про прямий зв'язок, негативне – про зворотній, а значення близьке до нуля, означає відсутність статистично значущого зв'язку.

У дослідженні брали участь 27 підлітків віком 12-14 років і їхні батьки. Для оцінки показників сімейного клімату використовувалася методика Е. Шафера, що передбачає вимірювання таких параметрів, як емоційна підтримка, контроль, послідовність вимог і довіра. Рівень самооцінки, як компонент «Я-концепції», визначався за шкалою С. Розенберга.

Первинні дані були оброблені за допомогою програми Excel, де для розрахунку коефіцієнтів кореляції застосовувалася формула $=\text{CORREL}(\text{діапазон1}; \text{діапазон2})$, де «діапазон 1» відповідав значенням одного показника (наприклад, емоційної підтримки), а «діапазон 2» - іншого (наприклад, самооцінки).

Таблиця 3.1

Первинні кількісні дані, отримані за методиками оцінки сімейного психологічного клімату (Е. Шафер) та самооцінки підлітків (С. Розенберг)

Емоційна підтримка	Контроль	Довіра	Самооцінка
18	12	17	29
21	10	19	33
15	15	16	27

22	11	18	34
17	14	15	28

Отримані результати подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники взаємозв'язку між компонентами сімейного клімату та самооцінкою підлітків

Показники, між якими визначався зв'язок	r (Пірсона)	Значущість, p	Інтерпретація
Емоційна підтримка –самооцінка	0,52	$p < 0,01$	Помірний позитивний зв'язок
Контроль – самооцінка	-0,41	$p < 0,05$	Помірний зворотній зв'язок
Довіра – самооцінка	0,47	$p < 0,05$	Помірний позитивний зв'язок

Результати аналізу свідчать, що між показниками психологічного клімату сім'ї та особливостями «Я-концепції» підлітків існують статистично значущі взаємозв'язки. Зокрема, чим вищий рівень емоційної підтримки і взаємної довіри між батьками та дітьми, тим більш адекватною є самооцінка підлітка, він відчуває власну цінність і впевненість у собі. Натомість надмірний контроль і критичність у вихованні супроводжується зниженням самооцінки, підвищеною тривожністю та залежністю від зовнішніх оцінок.

Для встановлення взаємозв'язку між показниками психологічного клімату сім'ї та рівнем сформованості «Я-концепції» підлітків застосовано кореляційний аналіз за методом Пірсона (r).

Цей метод дозволяє визначити напрямок і силу зв'язку між двома кількісними змінними. Значення коефіцієнта r може коливатись від -1 до $+1$: позитивне значення свідчить про прямий зв'язок (зі зростанням одного показника зростає інший); негативне – про зворотній (підвищення одного супроводжується зниженням іншого); r, близьке до 0, означає відсутність статистично значущого зв'язку.

У дослідженні брали участь 27 підлітків віком 12-14 років і їхні батьки. Для оцінки психологічного клімату сім'ї використано методику Е. Шафера, що передбачає вимір таких параметрів, як емоційна підтримка, батьківський

контроль, послідовність вимог та довіра. Рівень самооцінки й елементів «Я-концепції» визначався за шкалою С. Розенберга. Отримані результати також оброблено в програмі Excel, за допомогою функції = CORREL(діапазон1; діапазон2), де «діапазон 1» – значення показників сімейного клімату, а «діапазон 2» – показники самооцінки підлітків.

Отримані значення коефіцієнтів кореляції подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Значення коефіцієнтів кореляції

Показники, між якими визначався зв'язок	г (Пірсона)	Значущість, р	Інтерпретація
Емоційна підтримка –самооцінка	0,52	$p < 0,01$	Помірний позитивний зв'язок
Контроль – самооцінка	-0,41	$p < 0,05$	Помірний зворотній зв'язок
Довіра – самооцінка	0,47	$p < 0,05$	Помірний позитивний зв'язок

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого зв'язку між характеристиками психологічного клімату сім'ї та рівнем самооцінки підлітків. Зокрема емоційна підтримка та довіра з боку батьків тісно пов'язані з формуванням позитивного образу «Я», адекватної самооцінки та внутрішньої стабільності дитини. Натомість надмірний контроль з боку батьків асоціюється з підвищеною тривожністю, невпевненістю у собі та зниженням загальної самооцінки підлітка. Отже, позитивний психологічний клімат у сім'ї виступає важливою умовою гармонійного становлення «Я-концепції» дитини, забезпечуючи її емоційне благополуччя, почуття власної значущості та впевненості у власних силах.

3.3. Рекомендації щодо формування «Я-концепції» підлітка шляхом покращення сімейного клімату

Формування позитивної «Я-концепції» підлітка нерозривно пов'язано з якістю психологічного клімату в сім'ї. Саме родинне середовище виступає першим простором, де дитина засвоює моделі спілкування, самоприйняття та саморегуляції. Від того, наскільки у стосунках між батьками і дітьми переважають довіра, відкритість і підтримка, залежить здатність підлітка адекватно оцінювати себе, приймати власні емоції та формувати внутрішню стабільність. [3;6]

У цьому контексті особливо важливим є розвиток у батьків навичок конструктивної комунікації, емоційної доступності та послідовності у виховних діях. [9]

Одним із ключових напрямків удосконалення сімейного клімату є перехід від критики до мови підтримки. Батькам варто звертати увагу на власний стиль спілкування: замість оцінювання особистості дитини доцільно коментувати її поведінку або конкретну дію. Такий підхід дозволяє уникнути формування почуття провини й зосереджує увагу на тому, що можна змінити. Використання «Я-повідомлень» сприяє встановленню емоційного контакту, оскільки допомагає говорити про власні почуття без звинувачень і тиску [7]. Наприклад, вислів «Я хвилююся, коли ти запізнюєшся» замість «Ти знову нічого не можеш зробити вчасно» створює зовсім інший емоційний відтінок спілкування. Саме така мова підтримує позитивне «Я» дитини, формує у неї відчуття прийняття та гідності [10].

Другим важливим аспектом є емоційна доступність. У сучасних сім'ях, перевантажених роботою, інформаційним шумом новин і щоденними турботами, дитина нерідко стикається з емоційною ізоляцією, навіть якщо батьки фізично поруч. Для розвитку гармонійної «Я-концепції» підлітку необхідно відчувати, що його емоції помічені, визнані і не засуджуються[5].

Батькам варто навчитися починати розмову з позиції емпатії – «я бачу», «я чую», «я розумію». Прийняття не означає схвалення будь-якої поведінки, але воно створює відчуття безпеки, в якому дитина може відкрито висловлювати свої переживання. Надзвичайно важливо також демонструвати власні способи емоційної саморегуляції: пауза перед відповіддю, глибоке дихання, спокійна інтонація. Дорослий, який показує приклад конструктивного проживання емоцій, навчає дитину не лише контролювати себе, а й розуміти власний внутрішній світ [6].

Одним із найефективніших способів зміцнення психологічного клімату є поєднання чітких меж із наданням можливості вибору. Підлітковий вік – період пошуку автономії, тому важливо, щоб межі сприймалися не як заборони, а як простір, у межах якого можна виявляти ініціативу. [2]

Коли батьки пропонують дитині два прийнятні варіанти вибору або пояснюють логіку встановлених правил, у підлітка формується відчуття впливу на власне життя. Це у свою чергу, сприяє розвитку відповідальності, самоповаги й довіри до дорослих [9]. Саме така модель взаємодії – поєднання структури та свободи – створює оптимальні умови для розвитку автономної, але емоційно включеної особистості.

Поступова передача відповідальності є ще одним чинником, що сприяє зміцненню позитивного образу «Я». Потрібно розширювати зони самостійності дитини за принципом «разом – самостійно з підтримкою – самостійно». Важливо не контролювати результати, а помічати сам процес, хвалити за зусилля, ініціативу, прагнення до розвитку [7]. Така підтримка зменшує страх помилок і формує в підлітка впевненість у власних силах. Натомість орієнтація лише на досягнення чи порівняння з іншими підсилює тривожність і знижує внутрішню мотивацію. [3].

Стабільність сімейного середовища великою мірою визначається послідовністю дій батьків. Коли домовленості часто змінюються залежно від настрою чи ситуації, у дитини формується відчуття непередбачуваності й

невпевненості у стосунках. Тому важливо фіксувати основні правила спільного життя коротко й зрозуміло, повертатися до них спокійно, без докорів. Послідовність у діях дорослих створює базове відчуття стабільності, що є фундаментом для розвитку позитивної самооцінки підлітка [12].

Не менш важливим ресурсом формування позитивної «Я-концепції» є сімейні традиції. Вони виконують функцію емоційного «якоря», який підтримує відчуття приналежності, стабільності та безпеки. Це можуть бути як великі родинні події, так і маленькі щотижневі ритуали – спільний чай у неділю, вечірня розмова перед сном, «слово підтримки» після шкільного дня. Символічні жести, родинні проекти чи спільна творчість формують у підлітка почуття єдності з родиною, а отже – внутрішню цілісність. Коли дитина знає, що її чекають і що вона має місце в сімейній системі, зростає її стійкість до зовнішніх труднощів і критики[5].

У процесі покращення сімейного клімату особливу роль відіграє здатність дорослих до «ремонтів стосунків». Помилки, спалахи емоцій чи непорозуміння неминучі, але вирішальним є спосіб, у який родина виходить із конфлікту. Якщо батько чи мати можуть визнати свою частку відповідальності («Я підвищив голос, мені шкода, що так сталося»), це не зменшує авторитет, а навпаки, демонструє модель зрілості. Так дитина вчиться, що помилка – не кінець стосунків, а можливість відновлення довіри. Такий досвід формує у підлітка здорове ставлення до провини, готовність вибачати й рухатись уперед[11].

Процес змін у сімейній системі завжди вимагає часу та поступовості. Тому доцільно впроваджувати невеликі, але регулярні практики – так звані «мікрокроки». Ефективним є вибір однієї-двох навичок для відпрацювання протягом кількох тижнів, наприклад, щодня використовувати одне «Я-повідомлення» і приділяти хвилину активному слуханню дитини без порад і коментарів. Ведення короткого щоденника спостережень допомагає батькам усвідомлювати власні зміни, фіксувати позитивну динаміку та підтримувати мотивацію[12].

Отже, покращення сімейного клімату є дієвим шляхом формування позитивної «Я-концепції» підлітка. Мова підтримки, емоційна доступність, поєднання меж і автономії, стабільність правил, родинні традиції та здатність до відновлення стосунків створюють атмосферу, у якій підліток почувається прийнятим і значущим. У такій родині він отримує найважливіше – досвід любові без умов, який стає основою його внутрішньої цілісності та віри у власну цінність[13] .

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи були розроблені й обґрунтовані практичні рекомендації щодо формування адекватної «Я-концепції» підлітків шляхом покращення психологічного клімату сім'ї.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило значущість сімейного клімату для розвитку особистості дитини. Виявлено, що сприятлива атмосфера довіри, підтримки й відкритого діалогу безпосередньо корелює з адекватною самооцінкою, упевненістю у власних силах та емоційною стабільністю підлітків. Натомість конфліктні чи байдужі відносини з батьками сприяють формуванню заниженої самооцінки та підвищеної тривожності.

На основі узагальнення теоретичних підходів та отриманих результатів дослідження визначено основні умови створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї: емоційна безпека, довіра, підтримка автономності підлітка, відкритість комунікації та конструктивне вирішення конфліктів.

Було розроблено і апробовано авторську тренінгову програму для батьків підлітків «Діалог сердець: мистецтво взаєморозуміння з підлітком», яка складається з шести занять. Програма спрямована на розвиток емоційної компетентності батьків, формування навичок конструктивної комунікації, підтримку сімейних традицій і ресурсів.

У ході апробації програми підтверджено її ефективність: батьки стали частіше використовувати «Я-повідомлення», підвищили рівень емпатії та емоційної рефлексії, навчилися застосовувати ненасильницькі стратегії вирішення конфліктів. Особливу цінність учасники відзначали у вправах, пов'язаних із візуалізацією сімейного клімату та створенням сімейного символу (ляльки-мотанки), що сприяло укріпленню відчуття єдності.

Таким чином, розроблена тренінгова програма може бути рекомендована для подальшого використання у психологічній практиці, а також для роботи освітніх закладів, які прагнуть налагодити ефективну співпрацю з батьками підлітків. Вона має потенціал сприяти гармонізації сімейних стосунків.

Висновки

У магістерській роботі «Вплив психологічного клімату сім'ї на формування «Я-концепції» підлітків» теоретично обґрунтовано, емпірично досліджено та практично підтверджено значущість сімейного середовища як провідного чинника становлення самосвідомості особистості у підлітковому віці.

На основі аналізу психологічної літератури визначено, що феномен «Я-концепції» виступає системоутворювальним компонентом особистості, який поєднує когнітивний (уявлення про себе), емоційно-оцінний (ставлення до себе) та поведінковий (самопрезентація, саморегуляція) рівні. Підлітковий вік є критичним періодом формування цілісного образу «Я», оскільки саме в цей час закладаються механізми самооцінки, самоприйняття, автономії та відповідальності.

Встановлено, що психологічний клімат сім'ї – це інтегральна характеристика системи взаємин, яка визначає емоційний фон, рівень довіри, підтримки та безпеки у сімейному середовищі. Згідно з численними науковими підходами, саме сімейне спілкування, стиль виховання та система цінностей є базою для розвитку адекватної самооцінки, почуття власної гідності та впевненості підлітка у власних силах. Позитивний психологічний клімат сприяє формуванню гармонійної, соціально зрілої особистості, тоді як емоційна напруженість, конфліктність і непослідовність батьківської поведінки підвищують ризик внутрішніх суперечностей, тривожності та заниженої самооцінки.

Емпірична частина роботи підтвердила, що підлітки, які зростають у сім'ях з високим рівнем емоційної підтримки, довіри та поваги, характеризуються більш стабільною самооцінкою, відкритістю до спілкування, готовністю приймати відповідальність і проявляють більш сформовану «Я-концепцію». Натомість у сім'ях з низьким рівнем емоційної залученості, критикою чи

контролюючими стратегіями виховання виявлено ознаки внутрішньої невпевненості, емоційної замкненості та залежності від зовнішньої оцінки.

Практична частина дослідження – розробка та апробація тренінгової програми для батьків «Діалог сердець: мистецтво взаєморозуміння з підлітками» – показала ефективність цілеспрямованого формування батьківських компетентностей у сфері комунікації, емоційної підтримки та саморефлексії. Учасники тренінгу відзначили підвищення здатності до емоційного слухання, використання «Я-повідомлень», формування стабільних взаємин із дітьми та зниження рівня конфліктності. Також було підтверджено, що навіть невеликі зміни у щоденній комунікації (використання підтримувальної мови, спільні ритуали, зворотній зв'язок без оцінювання) позитивно впливають на атмосферу в сім'ї та сприяють розвитку у дітей почуття безпеки й прийняття.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що покращення психологічного клімату сім'ї є ефективним шляхом формування позитивної «Я-концепції» підлітків. Гармонійна родинна атмосфера, заснована на довірі, емоційній доступності та взаємній повазі, забезпечує сприятливі умови для становлення зрілої, впевненої, емоційно стабільної особистості.

Отримані результати мають практичну цінність для шкільних психологів, соціальних педагогів, тьюторів та батьків, оскільки демонструють важливість розвитку емоційної грамотності дорослих як основи для підтримки підліткової автономії та самоповаги. Запропонована тренінгова програма може бути інтегрована в систему батьківської просвіти, діяльність центрів психологічної підтримки, закладів освіти й родинних клубів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, вивченні впливу соціокультурних чинників на динаміку формування «Я-концепції», а також у розробці програм довготривалого психологічного супроводу родин у період підліткового розвитку дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева, Г. М. *Соціальна психологія*. — К.: Либідь, 2017. — 432 с.
2. Бойко О., Горун Г. *Самооцінка як важливий критерій становлення особистості* // Вісник Національного університету оборони України. — 2023. — № 72-2. — С. 29–34. — Режим доступу: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/275005> (дата звернення: 15.09.2025).
3. Божович, Л. І. *Особистість і її формування в дитячому віці*. — К.: Академвидав, 2018. — 368 с.
4. Сафін, В. А. *Сімейна психологія*. — К.: Академвидав, 2016. — 312 с.
5. .Blikhar V. *Особливості взаємозв'язків стилів сімейного виховання та батьківського ставлення зі страхами та тривожністю дітей* // Психологія і особистість. — 2024. — № 1. — С. 45–56. — Режим доступу: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/298775> (дата звернення: 15.09.2025).
6. Кон, І. С. *Психологія юності*. — К.: Вища школа, 2019. — 312 с.
7. Коваленко Т. В. *Особливості формування самооцінки підлітків у сімейному середовищі* // Психологія розвитку особистості. — 2022. — № 3. — С. 55–64. — Режим доступу: <https://psydev.ua/article/view/2022/kovalenko> (дата звернення: 15.09.2025).
8. Кравченко І., Литвин О. *Психологічні особливості формування «Я-концепції» у підлітковому віці* // Науковий вісник МОН України. — 2024. — № 1. — С. 55–64. — Режим доступу: <https://nvmon.ua/article/view/kravchenko2024> (дата звернення: 15.09.2025).
9. Кузьменко О. *Психологічні аспекти взаємодії батьків і дітей у підлітковому віці* // Психологічні студії. — 2024. — Т. 6, № 1. — С. 11–20. — Режим доступу: <https://psychstudies.ua/article/view/kuzmenko2024> (дата звернення: 15.09.2025).
10. Ельконін, Д. Б. *Психологія розвитку*. — К.: Освіта, 2021. — 410 с.

11. Гінзбург, М. Р. *Психологія самосвідомості*. — Львів: Світ, 2019. — 248 с.
12. Гнатюк І. С., Пащенко Л. М. *Психологічні механізми розвитку «Я-концепції» у підлітковому віці* // Психологічний вісник. — 2024. — № 2. — С. 44–53. — Режим доступу: <https://psychnology.ua/article/view/gnatyuk2024> (дата звернення: 15.09.2025).
13. Гриценко В. *Психологічна підтримка сімей у контексті розвитку підлітків* // Соціальна психологія. — 2024. — Т. 13, № 2. — С. 41–50. — Режим доступу: <https://socpsychology.ua/article/view/gricenکو2024> (дата звернення: 15.09.2025).
14. Бурко О. В. *Психологічні особливості сімейного виховання у Швейцарії та в Україні : дипломна робота*. — Київ : КНУ, 2023. — 73 с. — Режим доступу: <https://ir.library.knu.ua/entities/publication/b4b778b2-a235-4212-9158-c03822f292d7> (дата звернення: 15.09.2025).
15. Дяченко О. В. *Соціально-психологічний клімат у сім'ї та його вплив на адаптацію підлітків* // Соціальна психологія. — 2023. — Т. 12, № 1. — С. 23–32. — Режим доступу: <https://socpsychology.ua/article/view/2432> (дата звернення: 15.09.2025).
16. Іваненко Л. *Психологічні чинники розвитку самосприйняття підлітків* // Вісник психології та педагогіки. — 2023. — Т. 10, № 1. — С. 39–48. — Режим доступу: <https://visnyk.pp.ua/article/view/ivanenko2023> (дата звернення: 15.09.2025).
17. Мартиненко Т. В. (2022). *Психологічний клімат сім'ї як чинник соціальної адаптації підлітка*. *Вісник психології та педагогіки*, 10(1), 72–79. Режим доступу: <https://visnyk.pp.ua/article/view/martynenko2022> (22) Мостова І., Кушніренко К. *Дослідження самооцінки особистості серед підлітків* // Вісник Національного університету оборони України. — 2022. — № 68-4. — С. 107–112. — Режим доступу: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261225> (дата звернення: 15.09.2025).

18. Мазуренко Л. *Вплив батьківських установок на формування позитивного «Я» у підлітків* // Психологія розвитку особистості. – 2023. – № 4. – С. 27–36. – Режим доступу: <https://psydev.ua/article/view/mazurenko2023> (дата звернення: 15.09.2025).
19. Мельник А. *Психологічний вплив стилю виховання на розвиток емоційної сфери підлітків* // Психологічні студії. – 2023. – Т. 5, № 1. – С. 15–24. – Режим доступу: <https://psychstudies.ua/article/view/melnyk2023> (дата звернення: 15.09.2025).
20. Мітіна, Л. М. *Тренінгові технології у психологічній практиці*. — К.: Центр учбової літератури, 2021. — 288 с.
21. Орел Н. І. *Вплив сімейних цінностей на соціальну адаптацію підлітків* // Психологія та освіта. – 2023. – Т. 15, № 3. – С. 88–96. – Режим доступу: <https://psyedu.ua/article/view/orel2023> (дата звернення: 15.09.2025).
22. Петренко І. М. *Вплив сімейного мікроклімату на розвиток самооцінки підлітків* // Психологія та суспільство. – 2024. – № 8. – С. 63–71. – Режим доступу: <https://psyandcommunity.ua/article/view/petrenko2024> (дата звернення: 15.09.2025).
23. Поліщук А., Бондар О. *Роль сімейного виховання у формуванні самооцінки підлітків* // Психологія освіти. – 2022. – № 3. – С. 57–66. – Режим доступу: <https://psyedu.ua/article/view/polischuk2022> (дата звернення: 15.09.2025).
24. Романенко О. В. *Взаємозв'язок сімейного виховання та соціальних компетенцій підлітків* // Психологія і суспільство. – 2022. – № 6. – С. 71–80. – Режим доступу: <https://psyandcommunity.ua/article/view/romanenko2022> (дата звернення: 15.09.2025).
25. Роджерс, К. *Становлення особистості. Погляд на психотерапію*. — К.: Основи, 2020. — 464 с.
26. Савчук Л. В., Козак О. М. *Формування самооцінки підлітків у контексті психологічного клімату сім'ї* // Актуальні проблеми психології. –

2024. – № 4. – С. 33–42. – Режим доступу: <https://appsychology.ua/article/view/savchuk2024> (дата звернення: 15.09.2025).

27. Савченко Н. *Психологічні механізми розвитку соціальної компетентності у підлітків* // Вісник психології та педагогіки. – 2022. – № 5. – С. 49–58. – Режим доступу: <https://visnyk.pp.ua/article/view/savchenko2022> (дата звернення: 15.09.2025).

28. Соколенко А. В. *Психологічний клімат сім'ї як чинник формування «Я-концепції» підлітків : кваліфікаційна робота.* – Київ : Університет «КРОК», 2025. – 129 с. – Режим доступу: <https://dspace.krok.edu.ua/items/1428950e-3cbf-4b90-a6c5-23f29e46ba1f> (дата звернення: 15.09.2025).

29. Міняйло, О. І. *Психологія сім'ї та родинного виховання.* — Харків: Основа, 2020. — 296 с.

30. Стеценко А. *Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків* // Scientific Bulletin of Vinnytsia Academy of Continuing Education. Series: Pedagogy. Psychology. – 2024. – № 1. – С. 161–170. – Режим доступу: <https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/IRw0ZKa9/> (дата звернення: 15.09.2025).

31. Тараненко Н. *Сімейне виховання та розвиток емоційної стабільності підлітків* // Психологія розвитку. – 2023. – Т. 7, № 2. – С. 49–58. – Режим доступу: <https://psydev.ua/article/view/taranko2023> (дата звернення: 15.09.2025).

32. Виготський, Л. С. *Психологія розвитку дитини.* — К.: Вища школа, 2020. — 350 с.

33. Вакар В. В., Соловей-Лагода О. А. *Вплив стилю сімейного виховання на становлення особистості підлітка* // Психологічні студії. – 2023. – Т. 4, № 2. – С. 78–85. – Режим доступу: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1456> (дата звернення: 15.09.2025).

34. Литвиненко В. *Психологічні аспекти взаємодії батьків і підлітків у формуванні самооцінки* // Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка. – 2022. – № 5. – С. 67–75. – Режим доступу: <https://visnyk.kubg.ua/article/view/2022/lytvynenko> (дата звернення: 15.09.2025).
35. Федоренко Л. *Роль сімейного середовища у формуванні емоційної регуляції підлітків* // Психологія і суспільство. – 2023. – № 7. – С. 35–44. – Режим доступу: <https://psyandcommunity.ua/article/view/fedorenko2023> (дата звернення: 15.09.2025).
36. Фромм, Е. *Мистецтво любити*. – К.: Основи, 2018. – 240 с.
37. Шевченко В. В. *Психологічний клімат сім'ї та рівень тривожності у підлітків* // Актуальні проблеми психології. – 2024. – № 2. – С. 22–31. – Режим доступу: <https://appspsychology.ua/article/view/shevchenko2024> (дата звернення: 15.09.2025).
38. Захаренко О. В. *Особливості формування соціально-психологічної адаптації підлітків у різних типах сімей* // Актуальні проблеми психології. – 2023. – № 6. – С. 19–28. – Режим доступу: <https://appspsychology.ua/article/view/zakharenko2023> (дата звернення: 15.09.2025).
39. Bronfenbrenner, U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. — Cambridge: Harvard University Press, 2018. — 352 p.
40. Bowlby, J. *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. — New York: Basic Books, 2017. — 416 p.
41. Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling*. — Belmont: Cengage Learning, 2018. — 544 p.
42. Garaigordobil, M. (2017). *Self-concept, self-esteem, personality traits and psychopathological symptoms in adolescents with and without visual impairment*. *Spanish Journal of Psychology*, 20, e15. <https://doi.org/10.1017/sjp.2017.14>
43. Hosokawa, R., & Katsura, T. (2017). *Effect of socioeconomic status on behavioral problems from preschool to early elementary school – A Japanese*

longitudinal study. PLoS ONE, 12(5), e0177488.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177488>

44. Kumari, R., & Rani, R. (2019). *Family environment and its impact on mental health of adolescents. Indian Journal of Health and Wellbeing*, 10(1-3), 108–112.

45. Pinquart, M., & Gerke, D. C. (2019). *Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: A meta-analysis. Journal of Child and Family Studies*, 28, 2017–2035. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01417-5>

46. Gordon, T. *Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children*. — New York: Three Rivers Press, 2019. — 368 p.

47. Shek, D. T. L. (2016). *Family functioning and well-being of Chinese adolescents: Trends and implications. Journal of Youth Studies*, 19(2), 227–240.
<https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1052045>

Satir, V. *Conjoint Family Therapy*. — Palo Alto: Science and Behavior Books, 2016. — 272 p.

48. Yu, C., Zeng, W., & Li, X. (2020). *Family cohesion and self-esteem among Chinese adolescents: The mediating role of emotional intelligence. Frontiers in Psychology*, 11, 1469. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01469>

49. Zhang, Y., Li, Y., & Chen, H. (2022). *Family atmosphere, parenting style, and adolescent mental health: A structural equation model. Frontiers in Psychology*, 13, 857495. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.857495>

50. Yablonska, T., Artyukh, O., & Gorbaniuk, J. (2020). *Family Values of Contemporary Ukrainian Youth in a Cross-Cultural Context. Psychological Journal*, 6(3), 112–124. Lublin–Kyiv: John Paul II Catholic University of Lublin & Taras Shevchenko National University of Kyiv.
<https://doi.org/10.32999/psychjournal.2020.3.112>

51. Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). *Socioeconomic status, family processes, and individual development. Journal of Marriage and Family*, 72(3), 685–704. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x>

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ БАТЬКІВ «ДІАЛОГ СЕРДЕЦЬ: МИСТЕЦТВО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ З ПІДЛІТКОМ»

Автор програми: Полякова Тетяна Миколаївна

Студентка II курсу магістратури спеціальності 053 «Психологія»,

Освітня програма 053.00.06 «Сімейна психологія»

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

1.Актуальність програми

Підлітковий вік є періодом активного становлення особистості, формування «Я-концепції» та пошуку власної ідентичності. Саме в цей час сім'я відіграє вирішальну роль у розвитку впевненості, самооцінки та емоційної стабільності дитини. Непорозуміння між батьками та підлітками часто виникають через відсутність навичок конструктивного діалогу, емоційної регуляції та прийняття автономності дитини.

Тренінг «Діалог сердець» спрямований на розвиток у батьків психологічної компетентності, емпатії, вміння підтримувати емоційний контакт і створювати сприятливий сімейний клімат.

2.Мета програми

Формування в батьків навичок конструктивного спілкування з підлітками, розвитку емпатії, довіри та підтримки, що сприяють становленню позитивної «Я-концепції» дитини.

3.Завдання програми

Поглибити знання батьків про особливості психологічного розвитку підлітків.

Ознайомити з поняттями «психологічний клімат сім'ї» та «Я-концепція підлітка».

Розвинути навички емоційної саморегуляції та ефективного слухання.

Навчити застосовувати «Я-повідомлення» як інструмент конструктивного діалогу.

Формувати готовність до побудови партнерських взаємин із підлітками.

Стимулювати рефлексію власного стилю виховання та його впливу на дитину.

4.Цільова аудиторія

Батьки підлітків віком від 12 до 16 років, які прагнуть покращити якість взаємин у родині, налагодити діалог і зрозуміти емоційні потреби своїх дітей.

5.Тривалість програми

6 занять по 240 хвилин (4 години) кожне.

Загальний обсяг – 12 академічних годин.

6.Форма проведення

Тренінгові заняття з міні-лекціями психоосвіти, інтерактивними вправами, рольовими іграми, арттерапії, творчості та групової рефлексії.

7.Методи роботи

Міні-лекції, дискусії, рольові вправи;

Метод- «Я-повідомлень»;

Картки з типовими фразами;

Арттерапевтичні методи;

Техніки рефлексії та самоствердження;

Майстер-клас з ляльки-мотанки.

8.Очікувані результати

Після проходження тренінгу учасники:

краще розумітимуть психологічні особливості підлітків;

усвідомлять власні комунікативні патерни у взаємодії з дитиною;

навчаться ефективно висловлювати емоції без звинувачень;

опанують способи підтримки автономності дитини;

зможуть створювати позитивний сімейний клімат, що сприяє формуванню впевненості та самоповаги у підлітків.

9.Навчально-тематичний план:

№	Тема заняття	Основний зміст	Тривалість
1	«Батьки і підлітки: новий етап стосунків»	Вступ, безпечна атмосфера, психоедукація про підлітковість, «Я-концепцію» і сімейний клімат; три опори (безпека – довіра-автономність); «Я-повідомлення», рамки+вибір. Вправи:» Знайомство в трьох словах», «Дерево надій».	4 год
2	«Я-концепція» підлітка: дзеркало батьківських відносин»	Структура «Я-концепції»; вправа «Дзеркало»(ярлики- опис дії); формула підтримки(«бачу-важливо-домовленість»); особисте послання дитині. Вправи «Мова розуміння», Рефлексивне коло.	4 год
3	«Емоційний клімат у сім'ї: як ми говоримо про почуття»	Визнання емоцій, регуляція відновлення контакту; трансформація знецінення/контролю; емоційне віддзеркалення, міні-ритуали емоційної грамотності. Вправи «Емоційний барометр», «Малюнок сімейного клімату», «Мова почуттів».	4 год
4	«Конфлікти: від боротьби до діалогу»	Нормалізація конфлікт; 3 неефективні стратегії, алгоритм діалогу (почуття-факт-рішення); Рольові ігри («Запізнання», «Домашні обов'язки»); «тепле» завершення конфлікту. Вправи: «Мій стиль конфлікту», Рольові ігри «Батько-підліток».	4 год
5	«Довіра, як місток до співпраці»	Довіра, як процес: прогнозованість, безпека правди, діалог; бар'єри довіри, делегування відповідальності; практики вибачення/подяки. Вправи: «Ситуації вибору», «Слово підтримки».	4 год
6	«Мій сімейний ресурс: разом у майбутнє»	Огляд змін; сімейні ресурси та ідентичність; ритуали підтримки (подяка, «банка радощів», девіз).Створення сімейного символу.Вправи: «Карта ресурсів сім'ї», Майстерка «Лялька-мотанка»	4 год

--	--	--	--

10.Форми підбиття підсумків

Групова рефлексія.

Анкетування учасників.

Індивідуальне спілкування.

11.Очікуваний психологічний ефект

Зниження рівня напруги у взаєминах «батьки-підлітки»

Підвищення довіри, емоційної близькості, почуття безпеки.

Розвиток у батьків емоційного інтелекту, рефлексії та навичок партнерської взаємодії.

Гармонізація сімейного психологічного клімату.

Додаток Б

Анкета для батьків після проходження тренінгу «Діалог сердець»

Мета: оцінити зміни у сприйнятті себе як батьків, розумінні дитини та психологічному кліматі в сім'ї після участі у тренінгу.

Анонімність: результати використовуються лише в узагальненому вигляді для дослідницьких цілей.

1. Загальна інформація

Вік _____

Стать: Ж _____ Ч _____

Вік дитини/дітей: _____

2. Самооцінка змін після тренінгу

(Оцініть, будь ласка, за шкалою від 1 до 5, де 1 – «зовсім ні», 5 – «так, значно»)

№	Питання	1/2/3/4/5
1	Я краще розумію емоції своєї дитини	
2	Мені легше підтримувати спокій під час конфліктів	
3	Я частіше використовую «Я-повідомлення» замість критики	
4	Атмосфера у сім'ї стала більш довірливою	
5	Я став(ла) більш уважним(ою) до почуттів дитини	
6	Наші сімейні розмови стали більш відкритими	
7	Я частіше звертаю увагу на позитивні вчинки дитини	
8	Я відчуваю, що краще справляюся зі своєю батьківською роллю	

3. Якісні запитання (відкриті відповіді)

1. Яке заняття або вправа були для вас найбільш корисними? Чому?

2. Що змінилося у ваших стосунках з дитиною після тренінгу?

3. Які труднощі залишаються у спілкуванні з дитиною?

4. Які нові навички або ідеї ви плануєте використовувати вдома?

5.Що б ви хотіли додати або змінити у програмі тренінгу?

4.Підсумок (відчуття після програми)

Закінчить речення:

Після тренінгу «Діалог сердець» я відчуваю..._____

Для моєї сім'ї це було..._____

Одне слово, яким би я описав(ла) тренінг _____

Дякуємо за участь і щирі відповіді! Ваш досвід допоможе вдосконалити програму та підтримати інші родини.