

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
освітнього ступеня «магістр»
на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМЕЙНИХ ПАР ДЛЯ
ПОКРАЩЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ З ДІТЬМИ-ПІДЛІТКАМИ**

Виконала: здобувачка вищої освіти,
2 курсу, М208П-з групи
спеціальність 053 Психологія
Катерина ВЛАСЮК

Керівник: к. пед. н., доц.
Марина НЕСТЕРЕНКО

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАЦІЇ В СИСТЕМІ «БАТЬКИ – ДИТИНА-ПІДЛІТОК»	8
1.1 Особливості психосоціального розвитку підлітків та його вплив на комунікацію з батьками.....	8
1.2 Роль сімейного спілкування у формуванні соціально-психологічних компетенцій підлітка.....	17
1.3 Сучасні підходи до психологічної підтримки сімей з підлітками.....	25
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ II. ПІДГОТОВКА ЕКСПЕРИМЕНТУ	34
2.1 Організація роботи та методи емпіричного дослідження.....	34
2.2 Структура та зміст авторської тренінгової програми психологічної підтримки сімейних пар для покращення комунікації з дітьми-підлітками.....	39
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ СІМЕЙНИХ ПАР ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ З ДІТЬМИ-ПІДЛІТКАМИ	45
3.1 Результати констатувального етапу експерименту.....	45
3.2 Аналіз ефективності тренінгової програми.....	61
Висновки до третього розділу.....	73
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку суспільства відзначається суттєвими змінами у соціальних, економічних і технологічних умовах, що значною мірою впливають на функціонування інституту сім'ї. Особливо важливим стає питання гармонізації взаємин у родині, зокрема в аспекті взаємодії батьків із дітьми-підлітками, адже в цьому віці формуються важливі соціально-емоційні компетенції та відбувається активний розвиток і становлення особистості. Підлітковий період супроводжується низкою кризових явищ, що створюють труднощі в комунікації. Недостатня увага до психологічної підтримки сімей у цей період може призводити до зниження емоційного контакту, конфліктів і навіть порушень психічного здоров'я.

У сучасних умовах, позначених впливом військових дій та її наслідків для українських родин, гармонізація сімейної взаємодії набуває статусу одного з ключових напрямів психологічної підтримки. Це зумовлює потребу у впровадженні оновлених підходів до роботи з родиною, які одночасно враховують вікові особливості підлітків і специфіку нинішніх соціальних реалій.

Проблематика сімейного спілкування активно досліджувалася як у зарубіжній, так і у вітчизняній науковій літературі. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробили такі дослідники, науковці й психологи, як А. Апішева [2], С. Белякова [5], О. Бондарчук [7], В. Величко [15], Л. Гончар [11], Н. Гріньова [12; 39], Л. Долинська [14], О. Єрмусевич [23], Л. Кайдалова [20], Л. Канішевська [61], З. Кісарчук [23], Т. Кобилянська [25], О. Лапікура [26], Л. Магдисюк [29], У. Михайлишин [34], І. Нерубаєва [35], А. Павловський [35], Т. Перепелюк [39], І. Сингаївська [53], Т. Яновська [66] та ін. У своїх дослідженнях вони наголошують на важливості формування довірливих і підтримуючих стосунків у системі «батьки – дитина», які забезпечують розвиток емоційної стабільності, соціальних навичок та адаптивної поведінки підлітків у сучасному світі.

Так, О. Бондарчук [7] зосереджує увагу на аналізі специфіки сімейної комунікації як ключового чинника формування особистості підлітка, наголошуючи, що якість взаємодії між батьками та дітьми значною мірою визначає емоційне благополуччя та соціальну адаптацію підлітків. Автор підкреслює роль відкритого діалогу, активного слухання та взаємної підтримки у побудові гармонійних стосунків у сім'ї.

Л. Гончар [11] досліджує прояви емпатії в спілкуванні підлітків з їхніми батьками, виділяючи її як одну з базових умов для формування довірливих і стабільних сімейних взаємин. Дослідниця вказує, що емпатійний контакт допомагає подолати бар'єри, сприяє зниженню конфліктності та забезпечує ефективну емоційну підтримку підлітків у кризових ситуаціях.

С. Белякова [5] акцентує увагу на соціально-психологічних особливостях розвитку підлітків, таких як потреба в автономії, пошук ідентичності та підвищена емоційна чутливість, які суттєво впливають на їхню поведінку в сімейному середовищі. Підкреслено значення цих факторів у побудові взаємодії з підлітками, зокрема через використання адаптивних комунікативних стратегій, які забезпечують гармонійний розвиток особистості.

Незважаючи на значні досягнення у вивченні особливостей сімейної комунікації, на практичному рівні й досі недостатньо опрацьованими залишаються питання впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на оптимізацію взаємодії між батьками та дітьми-підлітками. Особливо актуальною є подальша розробка й апробація тренінгових методик, які б сприяли поглибленню емоційного контакту в родині, зменшенню рівня конфліктності та формуванню більш конструктивних моделей спілкування.

Таким чином, необхідність удосконалення теоретичних висновків і практичних підходів до психологічної підтримки сімей визначає актуальність нашого дослідження на тему **«Психологічна підтримка сімейних пар для покращення комунікації з дітьми-підлітками»**.

Об'єкт дослідження – психологічна підтримка сімейних пар у процесі комунікації з дітьми-підлітками.

Предмет дослідження – особливості застосування тренінгових форм психологічної підтримки для оптимізації сімейної комунікації між батьками та дітьми підліткового віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити ефективність методів тренінгової психологічної підтримки, спрямованих на покращення комунікації між батьками та дітьми-підлітками; розробити і апробувати авторську тренінгову програму для гармонізації сімейних стосунків.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості психосоціального розвитку підлітків і його вплив на комунікацію з батьками.
2. Виявити роль сімейного спілкування у формуванні соціально-психологічних компетенцій підлітка.
3. Вивчити сучасні підходи до психологічної підтримки сімей з підлітками.
4. Схарактеризувати методику організації експериментальної роботи та методи дослідження.
5. Розробити структуру та зміст тренінгової програми психологічної підтримки сімейних пар для покращення комунікації з дітьми-підлітками.
6. Провести емпіричне дослідження для перевірки ефективності запропонованої тренінгової програми.
7. Проаналізувати результати дослідження та сформулювати рекомендації для практичного застосування в роботі з сім'ями з дітьми підліткового віку.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів для цілісного вивчення комунікації в системі «батьки – дитина-підліток» та перевірки ефективності тренінгової програми. Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація) застосовувалися для уточнення змісту ключових понять, виявлення чинників, що ускладнюють спілкування, та огляду сучасних підходів до психологічної підтримки сімей. Емпіричний блок включав методику

комунікативного контролю М. Шнайдера для оцінки регуляції поведінки у спілкуванні, шкалу батьківсько-підліткової комунікації PACS для вимірювання відкритості й задоволеності взаємодією, шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 для визначення рівня адаптації та згуртованості сім'ї, методику К. Томаса для виявлення стилів поведінки у конфлікті та тест на конфліктогени Л. Ложкіна, Н. Пов'якель для фіксації типових провокувальних висловлювань і дій. Зазначені методики використовувалися на констатувальному етапі та після проведення тренінгу для порівняння показників у динаміці. Для опрацювання результатів застосовувалися методи математичної статистики (первинна обробка даних, розрахунок базових статистичних показників, порівняльний аналіз), а також графічне подання даних для наочної демонстрації змін у якості батьківсько-підліткової комунікації.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 20 сімейних пар із дітьми підліткового віку (12-16 років), які проживають у місті Дніпро та прилеглих населених пунктах. Вибірку сформовано на основі добровільної згоди батьків і дітей на участь у тренінговій програмі, спрямованій на вдосконалення сімейної комунікації. Під час відбору враховувалися готовність родин до співпраці, відкритість до змін, зацікавленість у гармонізації взаємин та бажання покращити якість взаємодії з підлітком.

Теоретична значимість роботи полягає у систематизації та поглибленні теоретичних положень щодо психологічної підтримки сімейних пар, спрямованої на покращення комунікації батьків з дітьми-підлітками. В дослідженні розкриваються специфічні особливості психосоціального розвитку підлітків, які впливають на комунікацію в сімейному середовищі, а також роль сімейного спілкування у формуванні соціально-психологічних компетенцій дитини. Окрім цього, робота обґрунтовує сучасні підходи до психологічної підтримки сімей, що базуються на інтеграції теоретичних знань із галузі психології розвитку, сімейної психології та педагогіки. Запропоновані результати сприяють уточненню поняття «психологічна підтримка сімейних

пар», зокрема у контексті спілкування з дітьми підліткового віку, визначенню механізмів гармонізації сімейних стосунків та оптимізації комунікаційних процесів.

Практична значимість дослідження полягає в розробці, впровадженні та емпіричному підтвердженні ефективності авторської тренінгової програми, спрямованої на покращення комунікації в сім'ях із дітьми-підлітками. Розроблена програма враховує вікові, психологічні та соціальні особливості підлітків, а також індивідуальні потреби батьків, що дозволяє підвищити рівень їхньої взаємодії та зменшити конфліктність у стосунках.

Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, психотерапевтами та іншими фахівцями, які працюють у сфері сімейного консультування. Матеріали дослідження також будуть корисними для закладів очвіти, які організують тренінги для батьків, а рекомендації з впровадження програми можуть бути застосовані в реабілітаційних центрах та інших соціальних закладах.

Структура й обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (74 найменувань, з них – 8 іноземною мовою) і 6 додатків (на 22 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 108 сторінок, з них основного тексту – 75 сторінок. Робота містить 26 таблиць і 1 рисунок.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАЦІЇ В СИСТЕМІ «БАТЬКИ – ДИТИНА-ПІДЛІТОК»

1.1 Особливості психосоціального розвитку підлітків та його вплив на комунікацію з батьками

Підлітковий вік – це критичний етап розвитку, який охоплює період з 12 до 18 років і характеризується значними змінами. Згідно з термінологією, прийнятою в психології, підлітки – це особи віком 10-19 років (ранній підлітковий вік – 10-14 років; пізній підлітковий вік – 15-19 років) [4, с. 76]. Цей період часто вважається одним із найскладніших етапів розвитку особистості, оскільки підлітки проходять через кілька ключових процесів (табл. 1.1) [55, с. 12].

Таблиця 1.1 – Особливості змін у підлітковому віці

Сфера	Характерні зміни	Вплив на поведінку та спілкування
Фізіологічна	Статеве дозрівання, гормональні зміни; різкі зміни зовнішності; часті перепади настрою	Підвищена чутливість; формування комплексів через невідповідність ідеалам; вразливість до критики
Емоційна	Нестабільність емоційного стану; бажання самостійності; часті спалахи роздратування	Розвиток протестної поведінки; складнощі у контролі емоцій; часті конфлікти з батьками
Когнітивна	Розвиток абстрактного мислення; критичність до авторитетів; формування особистісних цінностей	Прагнення ставити під сумнів позиції батьків; зниження слухняності; зростання інтересу до нових ідей
Соціальна	Зміщення уваги на однолітків; потреба у соціальному визнанні; прагнення самовираження	Зниження впливу батьків; демонстративна поведінка; можливі ризики потрапляння під негативний вплив групи

Як зазначає Р. Павелків, період підліткового віку характеризується значними фізіологічними перебудовами, основним з яких є статеве дозрівання. Цей процес супроводжується інтенсивною роботою ендокринної системи, яка активізує вироблення гормонів (тестостерон у хлопців, естроген і прогестерон у дівчат). Гормональні зміни впливають на функціонування нервової системи, що проявляється у частих перепадах настрою, підвищеній збудливості, втомлюваності. Фізичний розвиток включає також збільшення зросту, зміну статури та розвиток вторинних статевих ознак (зміна голосу, ріст волосся на обличчі або тілі, розвиток грудей). Ці зовнішні зміни є важливими для формування ідентичності, оскільки підлітки починають оцінювати свою зовнішність у контексті соціальних стандартів краси [37, с. 229].

На думку Т. Черкашиної, невідповідність власного тіла ідеалізованим образам, популяризованим у медіа, може викликати комплекси та незадоволеність собою. Часто підлітки переживають через акне, непропорційність тіла чи затримку у фізичному розвитку порівняно з однолітками. Це впливає на впевненість у собі, бажання будувати соціальні контакти, що може проявлятися замкненістю або навпаки, демонстративною поведінкою для привернення уваги [64, с. 89].

Емоційний розвиток у підлітковому віці характеризується підвищеною нестабільністю, зазначає В. Немеш. Гормональні коливання впливають на емоційну сферу, що проявляється у частих і різких перепадах настрою – від піднесення до роздратування або навіть агресії. Підлітки часто стають чутливими до критики, можуть гостро реагувати на зауваження, навіть якщо вони конструктивні. Одночасно вони прагнуть самостійності та незалежності, що виявляється у бажанні відстоювати власні межі та права [36, с. 94].

Крім того, цей етап розвитку супроводжується формуванням самооцінки, яка залежить від схвалення з боку значущих дорослих та однолітків. Аналізуючи це явище У. Михайлишин помітила, що якщо батьки намагаються посилити контроль над підлітком або не враховують його прагнення до самостійності, це може призвести до конфліктів. Наприклад, спроби нав'язати

свою волю часто сприймаються підлітками як втручання у їхній особистий простір [34, с. 88]. Така ситуація створює емоційний розрив між поколіннями, поглиблюючи непорозуміння в сім'ї.

Підлітковий період – це час активного розвитку когнітивних здібностей, зокрема абстрактного мислення й уяви. Підлітки починають усвідомлювати багатогранність світу, ставити під сумнів усталені правила та авторитети. Вони часто порівнюють різні точки зору, прагнучи сформуванню власну думку. Цей процес, як зауважує О. Литвиненко, супроводжується критичним ставленням до батьків, їхніх порад і вказівок. У багатьох випадках це стає причиною конфліктів, оскільки дорослі не завжди готові до відкритого та проблемного діалогу [27, с. 368].

У цьому віці підлітки також активно формують власні цінності та переконання, які досить часто не збігаються з батьківськими, стверджують В. Шахрай, Т. Алексеєнко, Л. Гончар, Л. Канішевська, Р. Малиношевський. Наприклад, вони можуть захоплюватися ідеями, що суперечать сімейним традиціям або ж поглядам. Бажання відстояти власну точку зору нерідко супроводжується емоційними суперечками. Водночас, підлітки прагнуть підтвердження своїх суджень і рішень, що робить їх вразливими до впливу інших значущих людей [61, с. 13].

Соціальна сфера у підлітковому віці домінує, вважають О. Хомчук і Т. Пономаренко. Однолітки стають основною референтною групою, чії думки та оцінки мають вирішальний вплив. У цей період дружба набуває глибшого змісту, оскільки підлітки починають шукати емоційної підтримки та розуміння серед своїх ровесників. Це може суттєво послаблювати емоційний і комунікативний зв'язок з батьками, особливо якщо ті не адаптуються до нових потреб дитини [60, с. 110].

Згідно зі спостереженнями В. Предко, підлітки прагнуть соціального визнання, через що нерідко змінюють свою поведінку або зовнішність, щоб відповідати очікуванням групи. Наприклад, вони можуть демонструвати протестну поведінку, щоб справити враження на однолітків або інтегруватися в

певне середовище. Батьки, які не розуміють мотивів такої поведінки, часто сприймають її як ознаку бунту або впливу поганої компанії [45].

Соціальні зміни також включають зростання інтересу до романтичних стосунків, що може викликати додаткові переживання. Батькам важливо зберігати довірливі стосунки, щоб бути поруч у випадках, коли підліток стикається з подібними труднощами [47, с. 138].

Як зазначають Н. Лещук, Ж. Савич, О. Голоцван і Я. Сивохоп, інтерес до романтичних стосунків, який активізується в підлітковому віці, нерідко супроводжується суперечливими емоційними переживаннями – зокрема тривожністю, невпевненістю у власній привабливості, страхом бути відкинутим та залишитися з нерозділеним коханням. У цей період особистість потребує стабільної емоційної підтримки, і саме батьки, які зберігають відкритість, прийняття та довірливі взаємини з дитиною, можуть стати головним джерелом внутрішньої рівноваги. Такий зв'язок із родиною значною мірою знижує ризик імпульсивних або ризикованих рішень, сприяє формуванню здорової самооцінки та позитивного досвіду взаємин [54].

Таким чином, підлітковий вік є періодом інтенсивних змін. Ці трансформації впливають на ставлення підлітків до себе, оточення та, зокрема, до батьків. У цей час зростає прагнення до самостійності, формування власної ідентичності та критичності до традиційних авторитетів. Ці фактори стають підґрунтям для виникнення конфліктів між батьками та дітьми. Хоча вони є природною частиною процесу дорослішання, їх тривалість і гострота значною мірою залежать від взаєморозуміння між поколіннями.

Як зазначають О. Дудар та В. Величко, основними аспектами, які ускладнюють комунікацію в сім'ї під час підліткового віку, є протестна поведінка, прагнення до автономії, переорієнтація на значущих осіб поза родиною та поява психологічних бар'єрів у спілкуванні, що нерідко призводить до зниження емоційного контакту з батьками, непорозумінь і конфліктів, а також до формування відчуття самотності (табл. 1.2) [15, с. 388].

Таблиця 1.2 – Основні конфліктні моменти у комунікації з підлітками (за О. Дудар, В. Величко)

Конфліктний момент	Опис	Особливості прояву
Підлітковий протест	Заперечення батьківського авторитету, прагнення відстоювати власну думку.	Природний етап формування автономії, що супроводжується критичністю до вказівок і правил, встановлених дорослими.
Прагнення до автономії	Наполегливість у праві приймати самостійні рішення, часто всупереч очікуванням батьків.	Проявляється у виборі друзів, зовнішнього вигляду, способу проведення часу. Батьківський контроль викликає опір.
Важливість однолітків	Зростання ролі друзів у житті підлітка, яке іноді знецінюється батьками.	Відчуття ізоляції у разі критики батьками друзів або недооцінювання соціальної взаємодії дитини.
Комунікативні бар'єри	Брак взаєморозуміння між батьками і підлітками через різні уявлення про важливість певних питань.	Знецінення батьками проблем підлітка або надмірна критика призводять до відчуження та закритості у спілкуванні.

Підлітковий протест, як підкреслює І. Січка, є однією з найяскравіших ознак дорослішання, що виявляється у запереченні батьківського авторитету. В цьому віці діти прагнуть виявити власну точку зору, яка нерідко суперечить позиції батьків. Така поведінка є природною, оскільки підлітки шукають своє місце в світі, намагаються довести свою здатність до самостійного мислення та рішень [52].

При цьому, зазначає Л. Долинська, батьки часто сприймають протести як акти непокори або прояви невдячності, що також може посилювати напругу в стосунках. Насправді ж протест є проявом внутрішнього прагнення до автономії та важливою складовою психосоціального розвитку. Дорослим необхідно розуміти, що протестні реакції не завжди спрямовані проти них

особисто, а є наслідком безпосереднього пошуку підлітком власної позиції [14, с. 58].

Як зазначає Д. Поліщук, підлітки активно намагаються відстояти своє право на самостійність, зокрема в прийнятті рішень. Це може проявлятися у виборі друзів, хоббі, зовнішнього вигляду або навіть життєвих цілей. Часто їхні рішення не відповідають очікуванням батьків, що стає причиною конфліктів [43].

Такий батьківський контроль, навіть якщо він має добрі наміри, може сприйматися підлітками як обмеження їхніх прав, вважають М. Марценюк і О. Соколовська. Це провокує опір і бажання порушити встановлені межі. Оптимальним рішенням в таких ситуаціях є поступове надання підлітку відповідальності за власні рішення, що допоможе йому розвинути самостійність і впевненість у собі [31, с. 66].

Інтимно-особистісне спілкування – провідна діяльність у підлітковому віці. Думки друзів і групова підтримка часто стають більш важливими, ніж батьківські. Цей фактор викликає в дорослих відчуття втрати контролю і непорозуміння, особливо якщо однолітки мають значний вплив на поведінку їхньої дитини, стверджує А. Качинська. Батьки, які недооцінюють роль соціальних зв'язків підлітка, можуть ненавмисно створювати емоційні бар'єри, якщо відкрито критикують його друзів або знецінюють важливість взаємин з ними. Це може призвести до відчуження і посилення залежності підлітка від однолітків як джерела підтримки [22].

Комунікативні бар'єри між батьками і підлітками часто виникають через брак взаєморозуміння. Батьки, які вважають проблеми дитини незначними або перебільшеними, можуть ненавмисно знецінювати її почуття. Це породжує відчуття самотності в підлітка та бажання замкнутися у собі, про що свідчать результати дослідження Т. Яновської. Нерідко такі бар'єри посилюються різницею у сприйнятті світу між поколіннями. Підлітки прагнуть до діалогу, а у відповідь отримують повчання або критику. Важливо, щоб батьки слухали

своїх дітей і демонстрували емпатію, намагаючись зрозуміти їхню точку зору [66, с. 236].

Отже, конфлікти у спілкуванні між підлітками та батьками є природною частиною процесу дорослішання. Розуміння особливостей цього віку, зокрема прагнення до автономії, підвищеної значущості однолітків і протестної поведінки, може допомогти дорослим побудувати більш гармонійні взаємини зі своїми дітьми. Основою для ефективної комунікації в такому випадку є емпатія, відкритість до діалогу та готовність визнавати право підлітка на самостійність.

Спосіб взаємодії батьків із дитиною від її народження визначає не лише характер стосунків у родині, а й те, наскільки гармонійним буде спілкування у підлітковому віці. Різні стилі виховання мають свої особливості, які впливають на емоційний стан дитини, її поведінку та здатність до конструктивного діалогу (рис. 1.1) [9].

Авторитарний стиль	Демократичний стиль	Ліберальний стиль
<ul style="list-style-type: none">• надмірний контроль і низька емоційна підтримка спричиняють бар'єри у спілкуванні і бунтівну поведінку.	<ul style="list-style-type: none">• баланс контролю і свободи з високою підтримкою сприяє відкритості та співпраці підлітків.	<ul style="list-style-type: none">• відсутність меж і правил викликає відчуття невизначеності, хоча спілкування здається менш конфліктним.

Рис. 1.1 – Вплив стилів виховання на спілкування

Авторитарне виховання характеризується надмірним контролем, високими вимогами до дитини та недостатнім рівнем емоційної підтримки. Батьки, для яких характерний цей стиль, прагнуть повного підпорядкування своїй волі, ігноруючи потреби та бажання підлітка. Дитині нав'язуються правила, які зазвичай не обговорюються, а будь-які спроби висловити власну думку можуть жорстко придушуватися. А. Апішева вважає, що такий підхід

призводить до формування значних комунікативних бар'єрів, оскільки підліток починає сприймати батьків не як партнерів у спілкуванні, а як джерело тиску. Відсутність довірливих стосунків сприяє виникненню відчуження, внутрішнього спротиву і навіть бунтівної поведінки, коли дитина навмисно порушує правила, аби продемонструвати свою автономність. У деяких випадках це може призвести до замкненості, страху перед покаранням, низької самооцінки тощо [2, с. 119].

Демократичне виховання базується на балансі між контролем і свободою. Батьки, які дотримуються цього стилю, приділяють увагу потребам підлітка, підтримують відкритий діалог і створюють сприятливу атмосферу для обговорення проблем. Вони встановлюють чіткі правила, але готові до компромісів і врахування точки зору дитини. Такий підхід сприяє формуванню довірливих і гармонійних стосунків між батьками та підлітками. У сім'ях, де панує демократичний стиль, діти почуваються впевнено та готові ділитися своїми переживаннями, помітив Р. Чайковський. Високий рівень емоційної підтримки допомагає підліткам долати труднощі, а чіткі межі забезпечують відчуття стабільності. Завдяки цьому діти стають більш відкритими до діалогу, відповідальними та готовими до співпраці [63].

Ліберальне виховання характеризується відсутністю чітких правил і меж. Батьки, які використовують цей стиль, зазвичай уникають серйозних конфліктів, дозволяючи дитині приймати більшість рішень самостійно, навіть якщо це суперечить її інтересам чи здоровому глузду. Водночас рівень емоційної підтримки може бути високим, але через недостатню структурованість виховного процесу підлітки нерідко відчують себе розгубленими, дезорієнтованими чи емоційно нестабільними. Хоча у короткостроковій перспективі здається, що такий стиль зменшує кількість конфліктів, у довгостроковій перспективі він соже викликати певні труднощі у спілкуванні, стверджує Т. Бондар. Підлітки, які не мають чітких меж, можуть ставати надто імпульсивними, неусвідомлено перевіряючи, наскільки далеко вони можуть зайти. Відсутність стабільності у взаєминах з батьками часто

призводить до відчуття невизначеності та потреби шукати підтримку де-інде, наприклад серед однолітків або в соціальних мережах [6].

Як бачимо, кожен стиль виховання має свій вплив на формування характеру підлітка та його ставлення до батьків. Авторитарний стиль, базований на суворій дисципліні та контролі, як правило, призводить до напружених стосунків, викликає страх, замкненість і протестні реакції з боку дитини. Демократичний стиль, навпаки, створює атмосферу взаєморозуміння, взаємної поваги та довіри, що сприяє емоційному комфорту й формуванню самостійної, впевненої особистості. Ліберальний стиль дає підлітку значну свободу дій, однак часто стає причиною невизначеності, розгубленості й нестабільності в поведінці. Оптимальним, на думку більшості дослідників, є саме демократичний стиль, оскільки він поєднує чітку структуру з підтримкою автономії дитини, що є надзвичайно важливим у підлітковому віці для розвитку відповідальності та навичок конструктивного спілкування [73, с. 423].

У будь-якому разі, підлітковий вік є важливим етапом психосоціального розвитку особистості, що супроводжується значними фізіологічними, емоційними, когнітивними та соціальними змінами. Цей період характеризується становленню ідентичності дитини, зростанням її потреби в автономії та самовираженні, а також переосмисленням стосунків із батьками та іншими дорослими. Для гармонійного спілкування з підлітками батькам необхідно враховувати ці особливості, дотримуватися оптимального стилю виховання, що сприятиме довірливим стосункам, і створювати умови для відкритого діалогу. Тільки так підліток почуватиметься комфортно. Крім того, має значення позитивна підтримка підлітка батьками для формування його позитивної самооцінки, розвитку соціальних навичок, а також допомога у вирішенні проблем, які йому здаються важливими.

Це означає, що успішне спілкування з підлітками вимагає дуже усвідомленого підходу, коли батьки стають не лише вихователями, а й партнерами у процесі дорослішання дитини. Це допоможе зменшити кількість конфліктів і створити позитивний емоційний клімат у сім'ї.

1.2 Роль сімейного спілкування у формуванні соціально-психологічних компетенцій підлітка

Сім'я є однією з найдавніших соціальних інституцій, яка еволюціонувала разом із розвитком суспільства. Вона виникла ще в надрах первісної формації, задовго до появи держав, класів і націй, забезпечуючи відтворення людського роду, соціалізацію й економічну стабільність.

У загальному розумінні сім'я, за визначенням В. Поліщук, – це мала соціальна група, члени якої пов'язані шлюбними або родинними відносинами, спільним побутом, взаємною допомогою та моральною відповідальністю. Вона є ключовим елементом суспільної структури, виконуючи численні функції, що забезпечують фізичне, моральне та духовне відтворення нації [42, с. 13].

Окрім загальноприйнятого розуміння, в наукових колах існує багато підходів до трактування сім'ї, які зумовлені багатогранністю її ролей та відображають складність цього соціального інституту та його ключову роль у забезпеченні стабільності й розвитку суспільства (табл. 1.3) [44], [58].

Таблиця 1.3 – Наукові підходи до трактування поняття «сім'я»

Підхід	Визначення поняття
Соціологічний підхід	Сім'я – це соціальний інститут, який регулює відносини між її членами через усталені соціальні норми, традиції, звичаї та культурні цінності суспільства.
Психологічний підхід	Сім'я – взаємодія міжособистісних стосунків, що досліджує емоційні зв'язки, конфлікти та їх розв'язання.
Економічний підхід	Сім'я – економічна одиниця, яка забезпечує розподіл ресурсів, виробництво благ і підтримку добробуту.
Культурологічний підхід	Сім'я – носій культурних традицій і моральних цінностей, що передає їх від покоління до покоління.
Законодавчий підхід	Сім'я – первинний осередок суспільства, створений на основі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення чи інших підстав, що не суперечать законодавству та моралі.
Еволюційний підхід	Сім'я – засіб забезпечення виживання виду через репродукцію та турботу про нащадків.

Функціонування сімейної системи регулюється трьома ключовими принципами, які визначають її структуру, динаміку та взаємодію між членами, наголошує О. Бондарчук з філософської точки зору:

- принцип цілісності, що характеризує конструкцію сімейної системи в цілому та її підсистем;
- принцип циркулярності, який відображає двонаправленість і взаємозв'язок підсистем (діад, тріад) у межах сімейної системи;
- принцип причинності вказує на багатофакторність причин і наслідків у сімейній взаємодії [7, с. 174].

Розуміння цих принципів пояснює природу сімейних взаємин і дозволяє вчасно адаптуватися до викликів, забезпечуючи стабільність, розвиток системи.

Згідно з підходом дослідниці Н. Максимової, розрізняють дві основні моделі сім'ї – традиційну й альтернативну, кожна з яких має свої характерні ознаки. Традиційна модель сім'ї зазвичай представлена як багатопоколінна структура з чітким розподілом ролей відповідно до статі та віку. Їй притаманна стабільність як у способі життя, так і в межах сімейної системи, де переважає авторитет одного з батьків. Така модель забезпечує внутрішню рівновагу між усіма підсистемами родини (подружньою, батьківською, дитячою) та стабільну взаємодію із зовнішнім соціальним середовищем. Натомість альтернативна модель сім'ї відзначається двопоколінною структурою, відкритими та гнучкими межами, динамічністю розподілу ролей, меншою залежністю соціалізації дитини від її статі, а також варіативністю стилю життя. Така модель є більш адаптованою до сучасного суспільства, що зазнає постійних трансформацій у сфері цінностей, гендерної рівності та сімейної політики [30, с. 24].

Таким чином, традиційні й альтернативні моделі сім'ї відображають еволюцію сімейних взаємин, адаптацію до соціокультурних змін та різноманітність підходів до організації сімейного життя.

Важливою характеристикою сім'ї є її функціональна структура. Під функціями сім'ї розуміють напрямки її діяльності, які виражають сутність сім'ї, її соціальний статус і соціальну роль. О. Бондарчук виділяє шість основних

функцій сім'ї, які забезпечують повноцінне її існування як соціального інституту та соціально-психологічної групи (табл. 1.4) [7, с. 176].

Таблиця 1.4 – Функції сім'ї як соціальної системи (за О. Бондарчук)

Функція	Характеристика
Репродуктивна функція	Забезпечує народження та виховання дітей, задоволення потреб у продовженні роду, збереження біологічної та культурної спадщини суспільства.
Виховна функція	Передає дітям соціокультурні норми, цінності та традиції, забезпечує первинну соціалізацію, формує національну самосвідомість і гуманістичні ідеали.
Господарсько-економічна функція	Забезпечує матеріальні засади існування сім'ї, організацію домашньої праці та споживання.
Комунікативна функція	Задовольняє потреби сім'ї в спілкуванні, взаєморозумінні, а також потребу подружжя в довгому спільному інтимному житті.
Рекреативна (відновлювальна) функція	Створює умови для зняття стресу, відпочинку, формує емоційно-позитивний клімат.
Психотерапевтична функція	Здійснює емоційну підтримку, надає відчуття захищеності, сприяє формуванню впевненості та стабільності у членів сім'ї.

Таким чином, сім'я виступає фундаментальним соціальним інститутом, який забезпечує відтворення суспільства, передання культурних цінностей і підтримку економічної стабільності. Її еволюція відображає вплив історичних, економічних і культурних змін, які формували різні типи сімейних моделей.

На думку З. Кісарчук та О. Єрмусевич, традиційні та сучасні сімейні структури, засновані на розподілі ролей, місці проживання та характері взаємин, відображають різноманітність соціальних потреб. Водночас, попри ці зміни, сім'я залишається ключовою одиницею соціальної взаємодії, що адаптується до нових викликів. Її роль у формуванні гармонійного суспільства залежить від балансу між традиціями та інноваціями, а також від підтримки соціальних інститутів і держави. У контексті глобалізації сім'я зберігає свою унікальність як носій індивідуальних і колективних цінностей [23, с. 28].

Як підкреслюють дослідники Л. Помиткіна, В. Злагодух, Н. Хімченко та Н. Погорільська, сімейне спілкування є фундаментальним фактором розвитку особистості підлітка, оскільки воно впливає на формування його соціально-психологічних компетенцій. Цей період характеризується високою емоційною чутливістю підлітків та їх потребою в підтримці з боку сім'ї, що робить комунікацію у родині особливо важливою [44, с. 34].

Відкритість і довіра у сімейному спілкуванні є ключовими чинниками формування гармонійних взаємин між підлітками та батьками. Тоді підліток почувається почутим і зрозумілим, відчуває безпеку та впевненість, що є основою для подальшої конструктивної взаємодії у соціумі [20, с. 57].

Згідно з дослідженнями деяких науковців (О. Лапікура, Л. Слободченко, З. Шкіряк-Ніжник, Н. Горбань, І. Слепакурова), ефективна сімейна комунікація з підлітками базується на кількох ключових аспектах:

1. Активне слухання – це готовність батьків уважно вислухати думки та переживання підлітка без осуду чи знецінення. Це сприяє побудові довіри та усуває бар'єри у спілкуванні.

2. Емоційна підтримка – вираження розуміння, прийняття та емпатії до почуттів дитини, що допомагає формувати емоційну стабільність.

3. Конструктивний зворотний зв'язок – доброзичливе надання порад, коментарів або критики, які допомагають підлітку об'єктивно оцінювати свої дії та приймати рішення [26, с. 23].

При такій комунікації, вважають І. Сингаївська й О. Іванова, підлітки не лише почуваються впевненими у собі, а й розвивають важливі соціально-психологічні компетенції: емпатію (здатність розуміти і враховувати почуття інших людей); комунікативну компетентність (уміння ефективно взаємодіяти з іншими, будувати стосунки та працювати в команді); рефлексивні навички (оцінювання своїх дій, аналіз їх наслідків і здатність вчитися на помилках) [53, с. 168]. У табл. 1.5 наведено ключові компоненти сімейного спілкування та їхній вплив на розвиток підлітка, виділені дослідницями.

Таблиця 1.5 – Вплив відкритості і довіри у сімейному спілкуванні на розвиток підлітка (за І. Сингаївською й О. Івановою)

Компонент сімейного спілкування	Опис	Результат для підлітка
Відкритість і довіра	Створення емоційного середовища, де підліток відчувається почутим і зрозумілим.	Формує впевненість у собі, здатність відкрито виражати емоції та ділитися переживаннями.
Активне слухання	Готовність батьків вислухати проблеми підлітка без критики та знецінення.	Підвищує рівень довіри між батьками і дитиною, знижує ризик виникнення комунікативних бар'єрів.
Емоційна підтримка	Вираження розуміння та прийняття емоцій підлітка.	Допомагає формувати емоційну стабільність і здатність до емпатії.
Конструктивний зворотний зв'язок	Надання порад і коментарів у доброзичливій формі, без осуду.	Сприяє розвитку навичок самоаналізу, вміння об'єктивно оцінювати свої дії та вчитися на помилках.
Формування ключових соціальних навичок	Забезпечення підлітка прикладом ефективної комунікації та підтримки.	Розвиває емпатію (розуміння почуттів інших), комунікативну компетентність (налагодження стосунків) і самоаналіз.

Родинна атмосфера відіграє вирішальну роль у формуванні соціальних і психологічних аспектів особистості дитини. Низький рівень стресу сприяє емоційному благополуччю підлітка та розвитку його навичок адаптації до соціального середовища. Наприклад, у сім'ях, де батьки проявляють увагу до потреб дитини, підлітки краще адаптуються до викликів у школі, спілкуванні з однолітками чи суспільстві.

У цьому контексті, батьківська підтримка та емпатія є ключовими чинниками формування соціально-психологічних навичок у підлітків, таких як здатність до співпраці, розв'язання конфліктів і самоповага, зазначає Л. Гончар.

Позитивний приклад батьків, їхній конструктивний підхід до вирішення непорозумінь і постійна емоційна підтримка сприяють розвитку в підлітків уміння ефективно взаємодіяти з іншими, справлятися з конфліктами та формують в них здорову самооцінку [11, с. 81]. У табл. 1.6 згруповано основні навички, на формування яких має найбільший вплив батьківська підтримка та емпатія, із зазначенням їхньої ролі у вихованні та результатів для підлітка.

Таблиця 1.6 – Вплив батьківської підтримки та емпатії на формування навичок підлітка (за Л. Гончар)

Навичка	Роль батьківської підтримки та емпатії	Результат для підлітка
Здатність до співпраці	Позитивний приклад батьків у взаємодії та спільному вирішенні завдань.	Легкість у співпраці в командних проєктах та ефективність у виконанні спільних завдань.
Навички вирішення конфліктів	Конструктивний підхід до розв’язання непорозумінь у сім’ї, що демонструє зразок ефективної поведінки під час конфліктів.	Вміння справлятися з конфліктами у соціальному середовищі, зменшення напруги у спілкуванні.
Самоповага	Підтримка з боку батьків, яка забезпечує відчуття прийняття, цінності та захищеності.	Формування здорової самооцінки, впевненості у собі та позитивного ставлення до своїх можливостей і рішень.

Батьки відіграють ключову роль у формуванні поведінкових патернів підлітка, слугуючи для нього основною моделлю для наслідування. У цей важливий етап розвитку підліток активно спостерігає за тим, як батьки поведуться в різних життєвих ситуаціях, як розв’язують різні проблеми, взаємодіють із іншими людьми, долають конфлікти та реагують на виклики.

Сучасні закордонні дослідження (В. Balayar, М. Langlais) також доводять, що якщо батьки демонструють такі якості, як відкритість, толерантність,

відповідальність і самоконтроль, підліток, як правило, переймає ці риси та застосовує їх у власній взаємодії з оточенням. Наприклад, батьки, які вирішують конфлікти спокійно й конструктивно, стають для дитини зразком того, як уникати агресії та зберігати ефективну комунікацію навіть у складних ситуаціях. Ті ж, хто демонструє емпатію та повагу до інших, допомагають дитині розвивати здатність враховувати почуття оточуючих. Натомість авторитарність чи байдужість можуть спричинити у підлітків агресію або замкненість. Це свідчить про ключову роль батьків як прикладу для наслідування [67, с. 177].

Здатність підлітка будувати здорові соціальні стосунки та приймати обґрунтовані рішення значною мірою залежить від того, які поведінкові моделі він засвоює у сім'ї, стверджують також Т. Перепелюк та Н. Гриньова. Позитивний приклад батьків допомагає підлітку стати відповідальною та впевненою у собі особистістю, здатною до конструктивної взаємодії в соціумі [39, с. 68].

Однак, сімейне спілкування може стати і джерелом напруги через низку бар'єрів, які впливають на якість взаємодії між батьками та підлітками. Серед таких факторів учені (І. Гарбузюк, В. Кириченко, В. Нечерда, Т. Тарасова, О. Чайковська) називають авторитарність, брак уваги до емоційних потреб дитини, критику замість підтримки, відсутність емпатії, знецінення проблем, непослідовність у поведінці, пасивну агресію, ігнорування особистих меж.

Одним із найпоширеніших бар'єрів, на думку О. Чайковської, є авторитарність батьків, яка проявляється у надмірному контролі, ігноруванні думки підлітка та нав'язуванні власної волі. Така поведінка викликає у дитини опір, відчуження та значно знижує рівень довіри у взаєминах. Брак уваги до дитини також стає серйозною перепоною для гармонійного спілкування. Коли емоційні потреби підлітка залишаються без належної уваги, а батьки не проявляють інтересу до його життя, у дитини формується відчуття ізоляції та нерозуміння. Знецінення проблем підлітка посилює ці труднощі. Якщо батьки

вважають його труднощі дріб'язковими або не приділяють їм уваги, це призводить до втрати довіри та створення комунікативних бар'єрів [62, с. 43].

Ще однією значущою проблемою є критика замість підтримки. Часті зауваження, знецінення досягнень і негативні оцінки підривають самооцінку підлітка, знижують його впевненість у собі. У поєднанні з відсутністю емпатії це створює відчуття, що переживання дитини не мають значення. Непослідовність у поведінці батьків також негативно впливає на стосунки. Коли дії батьків суперечать одне одному, у підлітка виникає плутанина, яка породжує невпевненість. Ще однією перешкодою є пасивна агресія. Сарказм, уникнення діалогу або невдоволення руйнують зв'язок між батьками та дітьми [18, с. 21].

Нарешті, додає Л. Повалій, ігнорування особистих меж підлітка, наприклад, втручання у його приватне життя, зазвичай провокує протест і бажання дистанціюватися від батьків [40, с. 235]. Таким чином, бар'єри у сімейному спілкуванні не лише ускладнюють взаємодію, а напругу й проворкують конфлікти.

Але ж якісна комунікація в родині є важливим чинником формування соціальних навичок підлітка, які необхідні для його адаптації в суспільстві, стверджують дослідниці С. Бужинська й О. Губанова. У середовищі, де існують відкриті й довірливі стосунки, дитина розвиває впевненість у собі, що є ключовим елементом для налагодження взаємодії з оточуючими. Підтримка батьків сприяє легшій інтеграції у шкільне середовище, де підліток вчиться будувати дружні стосунки, працювати в команді та брати участь у різноманітних соціальних активностях. Навички, які формуються у родинному колі, стають основою для конструктивної взаємодії з іншими людьми [8, с. 46].

Отже, сімейне спілкування виступає ключовим чинником формування соціально-психологічних компетентностей підлітка. Відкритість, довіра, емоційна підтримка та послідовно позитивний приклад батьків створюють умови для становлення його особистості, зміцнення внутрішніх ресурсів і успішної адаптації в соціальному середовищі.

1.3 Сучасні підходи до психологічної підтримки сімей з підлітками

Відзначимо, що різні країни розробляють власні підходи до розв'язання завдань з гармонізації сімейних стосунків батьків з дітьми-підлітками, враховуючи специфіку культурного, економічного та соціального середовища. Також значну роль у формуванні сучасних практик відіграють чинні рекомендації таких міжнародних організацій як ЮНІСЕФ та ВООЗ.

У США значна увага приділяється створенню національних програм, спрямованих на покращення взаємодії між батьками та дітьми-підлітками. Однією з ключових ініціатив є Family Strengthening Program, яка реалізується через локальні центри підтримки сімей. Основні завдання програми включають: навчання батьків методам активного слухання й управління емоціями; проведення групових тренінгів для сімей, які стикаються з конфліктними ситуаціями; надання психологічної підтримки для зниження стресу. Особливістю цієї програми є застосування когнітивно-поведінкових технік, спрямованих на корекцію деструктивних моделей поведінки, а також використання цифрових платформ для дистанційного консультування родин [69, с. 146].

У Європі підтримка сімей із підлітками ґрунтується на принципах інклюзивності, емоційної безпеки та соціальної інтеграції. Наприклад, у Швеції діє програма Parental support, яка передбачає індивідуальні консультації для батьків, спрямовані на розвиток навичок ефективної комунікації; освітні семінари для підлітків, що стосуються управління стресом і побудови здорових соціальних відносин; залучення шкільних психологів для роботи з підлітками та їхніми родинами. У Німеччині особливу увагу приділяють превентивним заходам, спрямованим на зниження рівня конфліктів у сім'ях через освітні програми, тренінги та соціальну рекламу. Програма Starke Eltern – Starke Kinder акцентує увагу на ролі батьків у створенні емоційно сприятливого середовища, а також надає їм доступ до мережі спеціалізованих консультантів. Вона

охоплює не лише базові аспекти батьківсько-дитячих взаємин, а й сприяє розвитку саморегуляції та конструктивного розв'язання конфліктів [71, с. 6].

В Україні робота із сім'ями, що мають підлітків, проводиться як на державному рівні, так і за підтримки громадських організацій. Одним із прикладів є ініціатива «Батьківський клуб», яка пропонує тренінги для батьків щодо виховання підлітків у кризових ситуаціях; організацію груп підтримки; консультації з фахівцями (психологами, педагогами, соціальними працівниками) [10].

Водночас значну роль відіграють недержавні організації, які реалізують важливі проєкти для підвищення емоційної грамотності батьків та профілактики конфліктів у сім'ях.

ЮНІСЕФ наголошує на необхідності інтегрованого підходу до підтримки сімей із підлітками, акцентуючи увагу на важливості розробки національних стратегій, які включають освітні програми для батьків і дітей; створенні доступних і безкоштовних консультаційних центрів для сімей; забезпеченні емоційної та психологічної підтримки через інноваційні платформи (наприклад, онлайн-тренінги) [17].

ВООЗ рекомендує впроваджувати програми, спрямовані на зміцнення сімейних зв'язків, через активне залучення батьків і дітей до спільних заходів. Організація пропонує використовувати методики, що базуються на доказовій практиці, наприклад, програми когнітивно-поведінкової терапії для зниження рівня стресу й агресії у сімейних взаєминах [24].

Як було зазначено вище, сімейне спілкування в період підліткового віку дітей є складним та багатогранним процесом, який часто супроводжується конфліктами, напругою та взаємним нерозумінням. У таких умовах цілеспрямована психологічна підтримка стає ключовим інструментом, що сприяє гармонізації стосунків у сім'ї, подоланню труднощів і забезпеченню психологічного благополуччя її членів, радить Т. Кобилянська [25, с. 79].

Основними завданнями психологічної підтримки сімей з дітьми-підлітками є створення сприятливих умов для гармонійної взаємодії. Це

включає комплексні заходи, серед яких учені (Л. Магдисюк, М. Замелюк, О. Беспарточна, Н. Борбич) виділяють наступні:

1. Покращення комунікації між батьками та дітьми – усунення бар'єрів, таких як авторитарність, критика чи брак уваги, та впровадження ефективних моделей взаємодії, що сприяє відкритому обміну думками і зміцненню довіри в родині.

2. Подолання конфліктів – навчання членів сім'ї конструктивним методам вирішення суперечок, розумінню відмінностей у поглядах і потребах для зниження рівня емоційної напруги та запобіганню ескалації конфліктів.

3. Зниження стресу в сімейному середовищі – використання технік релаксації, управління емоціями та створення позитивного мікроклімату для зменшення впливу стресових факторів, таких як високі очікування або часті непорозуміння.

4. Формування довірливих стосунків – розвиток взаємної поваги та підтримки через активне слухання, емпатію та створення безпечного середовища, де підліток може відкрито виражати свої емоції та відчувати себе зрозумілим.

5. Розвиток емоційної стійкості – навчання підлітків і їхніх батьків ефективним стратегіям управління емоціями, що забезпечує здатність долати труднощі та зберігати гармонійні стосунки.

6. Підвищення рівня емпатії у взаємодії – сприяння розумінню емоційних станів і потреб одне одного.

7. Підтримка у прийнятті рішень – навчання батьків і підлітків розробляти спільні рішення, враховуючи інтереси та потреби всіх сторін [29, с. 54-55].

Отже, психологічна підтримка відіграє важливу роль у розв'язанні актуальних проблем сімейної взаємодії та створенні умов, що сприяють розвитку гармонійних, довірливих і стабільних відносин у родині. Одним із ключових аспектів такої підтримки є залучення батьків до психологічних програм, адже саме вони формують емоційний клімат у сім'ї. Їхнє ставлення,

поведінка та стиль спілкування визначають рівень довіри, взаєморозуміння та гармонії у стосунках.

Тому, програми, спрямовані на навчання батьків, (табл. 1.7) демонструють дослідження J. Bell і M. Condren, допомагають їм краще усвідомити психологічні особливості підліткового віку, вплив власних дій на своїх дітей і їхню роль у процесі формування гармонійного сімейного середовища [68].

Таблиця 1.7 – Основні аспекти роботи з батьками в рамках психологічної підтримки

Аспект роботи	Опис	Результат
Усвідомлення впливу власної поведінки	Батьки вчаться розуміти, як їхні дії, слова та емоції впливають на психологічний стан підлітка. Наприклад, підтримка сприяє формуванню впевненості, тоді як критика може викликати емоційне відчуження.	Формування у підлітка впевненості у собі, зниження ризику емоційного відчуження та покращення взаєморозуміння.
Навчання управлінню конфліктами	Програми навчають батьків ефективних методів вирішення суперечок, включаючи техніки компромісу та діалогу.	Зниження напруги у сімейному середовищі, створення моделі здорових стосунків.
Розвиток емоційної грамотності	Батьки опановують навички управління емоціями, демонстрації емпатії та підтримки підлітка в складних ситуаціях.	Створення безпечного емоційного простору, формування довіри у стосунках.
Опановування активного слухання	Навчання уважному слуханню без осуду чи знецінення почуттів дитини.	Зміцнення довіри, підвищення відкритості у стосунках.
Формування навичок ефективного спілкування	Підтримка діалогу із використанням позитивного зворотного зв'язку, доброзичливого тону та чітких меседжів.	Зниження ризику виникнення комунікативних бар'єрів, покращення якості спілкування у сім'ї.
Обмін досвідом	Надання можливості батькам обговорювати спільні виклики з іншими родинами.	Зниження відчуття ізоляції, формування впевненості, побудова гармонійних стосунків.

Проаналізуємо окремі положення таблиці більш детально.

Основними аспектами роботи з батьками в рамках психологічної підтримки є усвідомлення впливу їхньої поведінки на психологічний стан підлітка, що допомагає формувати в дитини впевненість і уникати емоційного відчуження. Навчання управлінню конфліктами сприяє опануванню технік пошуку компромісів, конструктивного діалогу та зниженню напруги у сімейному середовищі. Розвиток емоційної грамотності включає управління власними емоціями, емпатію та підтримку, що створює безпечний емоційний простір у родині. Опановування активного слухання дозволяє батькам уважно слухати підлітка, зміцнюючи довіру та відкритість у стосунках, а формування навичок ефективного спілкування допомагає будувати діалог із використанням позитивного зворотного зв'язку, доброзичливого тону та чітких меседжів. Окрім теоретичних знань і практичних навичок, тренінгові психологічні програми також надають батькам можливість обмінюватися досвідом з іншими родинами, що стикаються з подібними викликами. Це сприяє зниженню відчуття ізоляції, формує у батьків впевненість та допомагає побудувати більш гармонійні стосунки з підлітком [35, с. 94].

Таким чином, участь батьків у тренінгових психологічних програмах є важливим інструментом зміцнення родинних стосунків, сприяє гармонізації сімейного середовища та підтримці емоційного здоров'я усіх членів родини.

Сучасні підходи до психологічної підтримки враховують потреби кожного члена родини та спрямовані на зниження напруги, розвиток комунікативних навичок і забезпечення емоційної безпеки. Вони акцентують увагу на розвитку гармонійних стосунків у родині через залучення батьків до процесу формування довірливих взаємин, адаптації до змінних потреб підлітків та побудови стабільного емоційного середовища. Серед найефективніших підходів вчені (S. Mohd Nasir, K. Ku Johari) виділяють когнітивно-поведінковий підхід, сімейну терапію та гуманістичний підхід К. Роджерса [70, с. 1032].

Так, когнітивно-поведінковий підхід орієнтований на корекцію деструктивних моделей поведінки та розвиток ефективної комунікації у сім'ї.

З. Кісарчук і О. Єрмусевич вбачають його мету в зміні негативних патернів взаємодії та формуванні навичок, які сприяють зниженню конфліктів і покращенню стосунків. Основні техніки включають: навчання активного слухання, управління агресією та формування довірливих стосунків (табл. 1.8) [23].

Таблиця 1.8 – Основні техніки когнітивно-поведінкового підходу

Техніка	Опис	Результат
Навчання активного слухання	Допомагає батькам краще розуміти почуття та потреби підлітка, забезпечує відкритий діалог.	Усунення комунікативних бар'єрів, підвищення рівня взаєморозуміння між членами родини.
Управління агресією	Опанування технік самоконтролю, що дозволяють зменшити напруження у конфліктних ситуаціях.	Зниження рівня емоційної напруги, зменшення кількості конфліктів у родині.
Формування довірливих стосунків	Використання технік взаємоповаги та підтримки для побудови стабільних відносин.	Створення позитивного емоційного клімату, підвищення довіри та гармонії у стосунках.

Завдяки когнітивно-поведінковому підходу знижується рівень емоційної напруги, покращується якість взаємодії між батьками та дітьми, створюються умови для гармонійного розвитку підлітків.

Інший підхід, який описує Н. Максимова, – сімейна терапія. Вона спрямована на аналіз моделей спілкування у сім'ї, корекцію проблемних аспектів взаємодії та створення гармонійного середовища. Її головна мета – допомогти членам сім'ї краще зрозуміти один одного та знайти спільні шляхи розв'язання проблем. Основні елементи сімейної терапії включають:

1. Виявлення проблемних аспектів – аналіз динаміки взаємин у сім'ї для ідентифікації джерел конфліктів та їх причин.

2. Зменшення конфліктів – розробка стратегій вирішення суперечок шляхом компромісу, взаєморозуміння та конструктивного діалогу.

3. Створення емоційно безпечного простору – забезпечення умов для відкритості у спілкуванні та зміцнення емоційного зв'язку між членами сім'ї.

Сімейна терапія дозволяє відновити баланс у взаєминах і побудувати основу для гармонійної сімейної динаміки [30, с. 157].

Гуманістичний підхід К. Роджерса зосереджений на створенні середовища, де кожен член сім'ї може відкрито висловлювати свої думки та почуття. Він акцентує увагу на емпатії, емоційній підтримці та безумовному прийнятті. Основні принципи цього підходу включають:

– емпатію – батьки вчаться розуміти емоційний стан підлітка, що сприяє формуванню довіри та глибшому рівню взаєморозуміння в родині;

– емоційну безпеку – створюються умови, в яких підліток відчуває себе прийнятим і почутим, не побоюючись критики або осуду;

– підтримку саморозвитку – родинне середовище забезпечує психологічну підтримку, що сприяє розкриттю індивідуального потенціалу кожного члена сім'ї [72, с. 1153].

Групові тренінги є також ефективним інструментом для покращення взаємодії між батьками та підлітками, зазначають З. Кісарчук та О. Єрмусевич. Вони створюють безпечний простір, де учасники можуть працювати над вирішенням актуальних проблем, удосконалювати комунікативні навички та отримувати необхідну психологічну підтримку. Основні переваги групових тренінгів включають обмін досвідом, розвиток практичних навичок, управління емоціями, створення довірливого середовища. Крім того, завдяки інтерактивному формату групові тренінги забезпечують не лише передачу знань, але й формування стійких поведінкових моделей, які можна ефективно застосовувати у повсякденному житті. Це робить їх незамінним інструментом у психологічній підтримці сімей, спрямованій на гармонізацію стосунків і покращення якості життя [23, с. 51].

Зокрема, цінними є вправи, запропоновані І. Сингаївською й О. Івановою. Вони дозволяють учасникам зануритися в реальні ситуації та опанувати ефективні підходи до їх вирішення (табл. 1.9) [53, с. 169].

Таблиця 1.9 – Ефективні вправи для покращення взаємодії в сім'ї

Назва вправи	Опис
Рольові ігри	Учасники отримують змогу програти поширені сімейні конфлікти, зокрема непорозуміння між батьками й підлітками, що дозволяє краще зрозуміти почуття та мотиви кожної сторони. Така практика сприяє розвитку навичок ефективного спілкування, вміння уникати ескалації, досягати компромісів і підтримувати здорову емоційну атмосферу в родині.
Моделювання конфліктів	Ця вправа передбачає детальний аналіз причин і наслідків реальних або вигаданих конфліктів, які можуть виникати у сімейному середовищі. Учасники, обговорюючи різні аспекти ситуації, знаходять можливі рішення, акцентуючи увагу на конструктивних стратегіях. Такі вправи сприяють формуванню навичок спільного прийняття рішень і побудови гармонійних взаємин.
Техніки управління емоціями	Учасників навчають розпізнавати власні емоції, контролювати негативні реакції (гнів, роздратування, розчарування) та використовувати ефективні техніки саморегуляції – дихальні вправи, саморефлексію й переключення уваги. Вправа спрямована на підвищення емоційної стійкості, зниження стресу і покращення загальної атмосфери в сім'ї.

Поєднання інтерактивних вправ із психологічними рекомендаціями дозволяє учасникам отримати як теоретичні знання, так і практичний досвід.

Таким чином, психологічна підтримка сімей з підлітками є важливим елементом профілактики конфліктів, розвитку гармонійного спілкування та забезпечення емоційного благополуччя. Використання сучасних підходів сприяє формуванню здорових стосунків у родині. Досвід інших країн та рекомендації міжнародних організацій можуть бути корисними для вдосконалення практик роботи з сім'ями в Україні.

Висновки до першого розділу

У першому розділі розкрито сутність психологічної підтримки сімейних пар, досліджено психосоціальні особливості підліткового віку та їхній вплив на комунікацію з батьками, схарактеризовано роль сімейного спілкування в розвитку соціально-психологічних компетенцій підлітка, а також проаналізовано сучасні підходи до підтримки сімей із дітьми підліткового віку.

Визначено, що психосоціальний розвиток підлітка супроводжується значними змінами у фізіологічній, емоційній, когнітивній та соціальній сферах. У цей період формується особистісна ідентичність, розвивається прагнення до автономії, зростає вплив однолітків та критичність до авторитетів. Ці фактори значною мірою ускладнюють комунікацію між підлітками і батьками, що потребує делікатного підходу та глибшого розуміння з боку дорослих.

Встановлено, що ефективне сімейне спілкування – відкрите, емоційно підтримувальне, засноване на активному слуханні, сприяє формуванню таких компетенцій підлітка, як емпатія, здатність до співпраці, вирішення конфліктів.

Схарактеризовано основні стилі виховання та їх вплив на психологічний мікроклімат у сім'ї: авторитарний створює напругу та відчуження, ліберальний – нестабільність, а демократичний – сприятливі умови для розвитку довіри та відповідальності. Останній є оптимальним у взаємодії з підлітками.

Проаналізовано сучасні підходи до психологічної підтримки родин з дітьми-підлітками: когнітивно-поведінковий, сімейну терапію, гуманістичну модель. Усі вони орієнтовані на покращення емоційного клімату, зниження рівня конфліктів і формування довірливих взаємин. Практика групових тренінгів довела свою ефективність у навчанні батьків навичок комунікації.

Загалом, підтримка родин із підлітками має базуватись на інтегрованому підході, що враховує індивідуальні потреби членів сім'ї, зміцнює емоційні зв'язки та сприяє формуванню здорової атмосфери у родині. Це підтверджується як вітчизняними дослідженнями, так і міжнародними рекомендаціями (ЮНІСЕФ, ВООЗ).

РОЗДІЛ II

ПІДГОТОВКА ЕКСПЕРИМЕНТУ

2.1 Організація роботи та методи емпіричного дослідження

Комунікація між батьками та дитиною-підлітком є центральним психологічним завданням цього вікового періоду, оскільки саме в підлітковому віці інтенсивно формуються самосвідомість, почуття автономії, здатність до рефлексії та відповідальності за власні рішення. У цей час відбувається переоцінка авторитетів, посилюється потреба в емоційній підтримці при одночасному прагненні до самостійності, що часто призводить до суперечливих форм поведінки, конфліктів, відчуття «непорозуміння» між поколіннями. Для багатьох сімей цей етап стає випробуванням: звичні моделі взаємодії перестають працювати, а нові форми спілкування ще не сформовані. За відсутності цілеспрямованої психологічної підтримки це може проявлятися в емоційній віддаленості, зростанні конфліктності, появі ризикованої поведінки підлітків, погіршенні їхнього психічного та емоційного благополуччя. Саме тому емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей батьківсько-підліткової комунікації та перевірку ефективності тренінгових форм психологічної підтримки сімейних пар, є принципово важливим як з теоретичного, так і з практичного погляду.

В умовах сучасної України, де сім'ї переживають наслідки війни, економічної нестабільності, вимушених переміщень, підвищеного рівня стресу та тривоги, питання якості сімейної взаємодії набуває ще більшої гостроти. Психологічне навантаження на батьків, їхня втома, невизначеність щодо майбутнього нерідко послаблюють здатність підтримувати стабільний, спокійний і діалогічний контакт із підлітком. Водночас діти й підлітки гостро реагують на зміни в родині та суспільстві, можуть ставати більш дратівливими, закритими або протестними. У цих умовах психологічна підтримка сімейних пар має не лише «корекційний», а й профілактичний та ресурсний характер:

вона допомагає дорослим і дітям відновити відчуття емоційної близькості, навчитися говорити про свої почуття та потреби без взаємних звинувачень, будувати більш гнучкі, партнерські форми взаємодії. Дослідження чинників, що сприяють або перешкоджають конструктивній комунікації, створює основу для розроблення й удосконалення тренінгових програм, спрямованих на гармонізацію сімейних стосунків у критичний підлітковий період.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей батьківсько-підліткової комунікації в сімейних парах, оцінка рівня відкритості, згуртованості й конфліктності у взаєминах, а також аналіз змін цих показників під впливом авторської тренінгової програми психологічної підтримки, спрямованої на покращення комунікації між батьками та дітьми-підлітками. Реалізація цієї мети передбачає послідовне розв'язання низки завдань: діагностику вихідного стану сімейної взаємодії, виявлення «слабких місць» у системі спілкування (дефіцит довіри, низька емпатія, жорсткі конфліктні сценарії, звичні конфліктогени тощо), впровадження тренінгового впливу та подальше порівняння показників до й після участі в програмі.

Емпірична база дослідження включала 20 сімейних пар із дітьми підліткового віку (12-16 років), які проживають у місті Дніпро та прилеглих населених пунктах. До участі залучалися сім'ї, які виявили зацікавленість у покращенні стосунків з дитиною та погодилися взяти участь у тренінговій програмі. Основними критеріями формування вибірки були: наявність у родині хоча б одного підлітка у визначеному віковому діапазоні; готовність обох батьків брати участь у спільній роботі; відсутність гострих психічних розладів, що потребують індивідуальної терапії; достатній рівень мотивації до змін. Участь у дослідженні була добровільною: батьки надавали письмову інформовану згоду, підлітки – усну або письмову згоду з урахуванням їхніх вікових особливостей. Усі дані збиралися та оброблялися з дотриманням етичних принципів – анонімності, конфіденційності, недопущення психологічної шкоди, права відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Методологічну основу емпіричного дослідження становили принципи системності (розгляд сімейної комунікації як цілісної динамічної системи, де взаємопов'язані позиції батьків і дитини), розвитку (аналіз взаємин у русі з урахуванням вікових змін підлітка та трансформації батьківських ролей), особистісно-орієнтованого підходу (фокус на унікальному досвіді, потребах і можливостях кожного члена родини без оціночних ярликів) та сімейно-центричного підходу (орієнтація на родину як цілість, у якій зміни одного елемента неминуче відображаються на інших).

Організація експериментального дослідження здійснювалася у три послідовні етапи: підготовчий (організаційно-методичний), констатувальний (діагностичний) та формуально-контрольний, пов'язаний із реалізацією програми та повторним вимірюванням показників після її завершення.

На підготовчому етапі уточнювалися мета й завдання емпіричної частини, здійснювався остаточний відбір діагностичних методик, розроблялася структура тренінгової програми, узгоджувалися умови проведення дослідження з адміністраціями закладів (школи, центри психологічної підтримки, громадські організації). Було продумано формат зустрічей (поєднання індивідуальної та групової роботи), тривалість діагностичних сесій, послідовність застосування методик, підготовлено бланки відповідей, інформаційні листи та форми інформованої згоди. Особливу увагу приділено створенню безпечної, доброзичливої атмосфери, у якій батьки та підлітки могли відкрито говорити про труднощі без страху осуду чи покарання.

Констатувальний (діагностичний) етап був спрямований на фіксацію вихідного стану комунікації в системі «батьки – дитина-підліток». Діагностика проводилася в очному форматі у вигляді серії зустрічей, що включали як спільну присутність членів родини, так і роздільне обстеження батьків і підлітків. Це дало змогу, з одного боку, отримати суб'єктивні оцінки сімейної взаємодії кожного учасника, а з іншого – порівняти бачення дорослих і дітей щодо одних і тих самих аспектів спілкування. Сесії організовувалися у зручний для родин час (переважно у вихідні) і тривали в середньому 60-90 хвилин, що

дозволяло якісно виконати завдання без перевантаження. Для емпіричної перевірки особливостей сімейної комунікації застосовувався комплекс стандартизованих методик. Інструкції подавалися доступною мовою з урахуванням віку підлітків, наголошувалося на відсутності «правильних» і «неправильних» відповідей та важливості щирості.

Формувально-контрольний етап був пов'язаний із проведенням авторської тренінгової програми та подальшою повторною діагностикою. На підставі результатів констатувального етапу коригувалися акценти тренінгу: посилювалися блоки, спрямовані на розвиток навичок активного слухання, ненасильницької комунікації, усвідомлення власних конфліктогенів, формування готовності до співпраці замість взаємних звинувачень. Після завершення програми проводився контрольний замір за тим самим діагностичним комплексом, що й на початку дослідження. Це дало змогу порівняти показники комунікативного контролю, відкритості спілкування, сімейної згуртованості й адаптивності, стилів поведінки у конфліктах та частоти конфліктогенів, виявити загальні тенденції й індивідуальні відмінності в динаміці змін. Кількісний аналіз доповнювався змістовим аналізом відгуків учасників про тренінг, їхніх описів змін у стосунках та у сприйнятті дитини або батьків, що забезпечувало більш глибоке розуміння ефектів психологічної підтримки.

Для досягнення мети емпіричного дослідження та комплексної оцінки особливостей батьківсько-підліткової комунікації було використано добірку психодіагностичних методик, відібраних з урахуванням їх валідності, надійності та відповідності ключовим параметрам дослідження [28; 32; 33; 38]. Застосований інструментарій дає змогу виміряти рівень комунікативного контролю, відкритість і проблемність спілкування між батьками та підлітками, ступінь сімейної адаптивності та згуртованості, домінуючі стилі поведінки у конфліктних ситуаціях, а також схильність до використання вербальних і невербальних конфліктогенів. Узагальнений опис використаних методик подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1 – Діагностичний інструментарій дослідження сімейної комунікації

№	Методика	Характеристика
1	Методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер)	Дозволяє оцінити рівень усвідомленого контролю за власною поведінкою у спілкуванні, співвідношення спонтанності і гнучкого рольового самопред'явлення. Дає змогу виявити, наскільки батьки й підлітки регулюють свої реакції залежно від вимог ситуації.
2	Шкала батьківсько-підліткової комунікації (Parent-Adolescent Communication Scale, PACS)	Оцінює якість спілкування між батьками та підлітками за двома основними параметрами: відкритість комунікації та рівень комунікативного напруження. Містить два варіанти форми (для батьків і для підлітків), що дозволяє порівняти бачення обох сторін наявності бар'єрів і уникання важливих тем.
3	Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)	Спрямована на діагностику згуртованості та адаптивності. Дозволяє кількісно оцінити ступінь емоційної близькості між членами сім'ї, підтримку, а також гнучкість розподілу ролей, змінюваність правил і залучення дітей до прийняття рішень.
4	Методика «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас)	Дозволяє виявити домінуючі стратегії поведінки у конфлікті: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування. Використовується для аналізу того, як батьки й підлітки зазвичай реагують на напружені ситуації та розв'язують міжособистісні суперечності.
5	Тест «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель)	Спрямований на оцінку схильності до використання вербальних і невербальних конфліктогенів у щоденному спілкуванні. Застосовується для виявлення ризику ескалації конфліктів у сім'ї та визначення мішеней для тренінгової корекції.

Для обробки результатів застосовувалися методи математичної статистики: кодування даних, розрахунок середніх показників і варіативності, порівняння результатів до й після участі в програмі; отримані дані подавалися у вигляді таблиць і графіків для наочної демонстрації змін у сімейній комунікації, згуртованості, стилях поведінки в конфліктах та інтенсивності конфліктогенів. Організація емпіричної роботи поєднувала наукову коректність і орієнтацію на реальні потреби сімей, що забезпечило валідність даних і дало надійне підґрунтя для оцінки ефективності психологічної підтримки сімейних пар.

2.2 Структура та зміст авторської тренінгової програми психологічної підтримки сімейних пар для покращення комунікації з дітьми-підлітками

Період підліткового віку супроводжується інтенсивними змінами в емоційній, пізнавальній та соціальній сферах, що закономірно ускладнює взаємини в системі «батьки – дитина-підліток». Підлітки гостріше реагують на контроль, прагнуть автономії, по-іншому інтерпретують вимоги дорослих, часто використовують різкіші форми самовираження. Для батьків це виглядає як «непослух», «закритість», «неповажне ставлення», що посилює тривогу, відчуття втрати впливу та провокує жорсткіші або, навпаки, хаотичні виховні реакції. У результаті зростає частота конфліктів, збільшується емоційна дистанція, а повсякденне спілкування поступово насичується претензіями, взаємними звинуваченнями та невисловленими образами.

У сучасних умовах – швидких соціальних змін, інформаційного перенасичення, воєнних реалій, нестабільності майбутнього, ця напруга посилюється. Батьки перебувають під тиском власних життєвих стресів, мають обмежені ресурси часу й енергії, часто не отримують системної психологічної підтримки. Водночас від них очікується, що вони будуть емоційно стійкими, уважними до переживань підлітка, здатними до діалогу й одночасно – до збереження чітких кордонів. На практиці багато сімей «застрягають» у малоефективних сценаріях: крик, моралізація, іронія, уникнення складних тем, мовчазні образи, гасіння конфліктів за рахунок поступок без реального проговорення потреб. Це не тільки підсилює внутрішнє напруження, а й закріплює у підлітка досвід недовіри й відчуженості.

За таких умов особливої актуальності набуває цілеспрямована психологічна підтримка самих батьків як ключових фігур, від стилю комунікації яких значною мірою залежить емоційний клімат у сім'ї. Йдеться не про «інструктаж», як правильно виховувати, а про розвиток конкретних комунікативних і саморегуляційних навичок: уміння усвідомлювати власні

емоційні реакції, вчасно зупиняти імпульсивні висловлювання, використовувати Я-повідомлення замість звинувачень, слухати без знецінення, ставити відкриті запитання, розрізняти стилі поведінки в конфлікті, знижувати частоту конфліктогенів у мовленні. Саме на ці завдання орієнтована авторська тренінгова програма психологічної підтримки сімейних пар «Сімейний діалог: батьки й підліток», що розроблена як інструмент профілактики ескалації конфліктів та зміцнення емоційної близькості між батьками й підлітками.

Метою тренінгової програми психологічної підтримки сімейних пар «Сімейний діалог: батьки й підліток» є підвищення якості комунікації в сім'ях із дітьми-підлітками через розвиток у батьків навичок усвідомленого комунікативного контролю, емоційної відкритості, активного слухання, конструктивного розв'язання конфліктів та зниження частоти використання конфліктогенів у щоденному спілкуванні. Програма спрямована на поступову трансформацію стилю взаємодії – від контролю, повчань і взаємних претензій до партнерського діалогу, співпраці, поваги до автономності підлітка при збереженні батьківського авторитету.

Цільову групу становлять сімейні пари, які виховують дітей-підлітків віком 12-16 років і відзначають труднощі у взаєморозумінні, епізодичні конфлікти, напруження або відчуття емоційної дистанції. Оптимальний склад однієї групи – 8-10 подружніх пар (16-20 осіб), що дозволяє поєднати ефекти групової підтримки, можливість обміну досвідом та збереження простору для особистих висловлювань.

Формат проведення передбачає групові заняття з батьками (подружні пари) з використанням парних вправ у діаді «чоловік – дружина», роботи в малих підгрупах, рольових ігор, елементів ненасильницької комунікації, когнітивно-поведінкових технік, міні-лекцій, рефлексивних обговорень та домашніх завдань для спілкування з підлітком. Такий формат поєднує інтелектуальне розуміння (чому саме певні стратегії працюють), емоційний досвід (проживання нових способів взаємодії в безпечному середовищі) та практичне закріплення змін у реальних ситуаціях сімейного спілкування.

Тривалість програми становить 4 тижні (8 занять), зустрічі відбуваються двічі на тиждень, тривалість одного заняття – 90 хвилин. Між зустрічами учасники виконують короткі, чітко структуровані домашні завдання, пов’язані з реальними ситуаціями спілкування з дитиною (застосування Я-повідомлень, відкритих запитань, елементів ненасильницької комунікації, проведення «важких розмов» тощо) і фіксують спостереження у зручній для себе формі. Це дозволяє відстежувати динаміку змін та підсилює відповідальність батьків за власну участь у процесі.

Програма ґрунтується на низці принципів, що забезпечують її наукову вмотивованість, гуманістичний характер і практичну ефективність (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Принципи тренінгової програми психологічної підтримки сімейних пар «Сімейний діалог: батьки й підліток»

№	Принципи	Характеристика
1	Наукова обґрунтованість	Програма спирається на сучасні уявлення про підлітковий вік і сімейну комунікацію та використовує методи, ефективність яких підтверджено практикою роботи з сім’ями.
2	Спрямованість на зміну комунікативної практики	Головний акцент зроблено на відпрацюванні конкретних навичок (пауза, Я-повідомлення, активне слухання, відкриті запитання, конструктивний конфлікт), які одразу застосовуються в реальних розмовах із підлітком.
3	Психологічна безпека й конфіденційність	Групова робота базується на добровільності, повазі до особистих меж і конфіденційності, що дозволяє батькам відкрито говорити про труднощі й безпечно пробувати нові способи взаємодії.
4	Партнерський підхід до батьків	Батьки розглядаються як активні партнери змін з власними ресурсами, а завдання ведучого – підтримати їх, підсилити сильні сторони та допомогти побачити альтернативні стратегії спілкування.
5	Орієнтація на діалог і визнання автономності підлітка	Техніки програми спрямовані на формування поважного діалогу, де поєднуються батьківська відповідальність і визнання права підлітка на власну думку, почуття й кордони.
6	Системність і модульність впливу	Заняття вибудовані як послідовні блоки (від усвідомлення поточного стану до інтеграції змін), що забезпечує поетапне формування й закріплення нових комунікативних навичок

Дотримання зазначених принципів забезпечує цілісний та гуманістичний підхід до психологічної підтримки сімей, які виховують дітей-підлітків. Програма орієнтована не лише на «правильні поради», а передусім на зміну реальної комунікативної практики: зменшення частоти конфліктів, зниження напруження у спілкуванні, формування більш поважного діалогу та емоційної близькості. Вона спрямована на розвиток у батьків навичок усвідомленого комунікативного контролю, емоційної відкритості, здатності чути й визнавати почуття підлітка, а також на опанування конструктивних стратегій поведінки в конфлікті.

Структуру та зміст занять тренінгової програми «Сімейний діалог: батьки й підліток» детально подано в додатку Ж.

Структура програми передбачає вісім послідовно пов'язаних занять, об'єднаних у чотири тематичні тижні, кожен з яких має власну логіку й завдання. На першому тижні створюється безпечний простір для батьків, уточнюються їхні очікування й запити, окреслюється типова «картина» сімейної взаємодії. Через обговорення, метафоричні вправи та перші рефлексивні завдання учасники починають усвідомлювати власний стиль спілкування з підлітком, рівень комунікативного контролю, типові «вузькі місця» (крик, моралізація, уникнення розмов). Цей етап виконує функцію діагностично-ресурсного «старту», на якому батьки поступово переходять від відчуття «ми все робимо неправильно» до розуміння, що з труднощами можна працювати конкретними засобами.

Другий тиждень присвячений розвитку відкритості та активного слухання, а також переосмисленню сімейних правил, ролей і кордонів. Батьки вчаться відрізнити емоційну відкритість від вседозволеності, тренують навички слухання без оцінок і порад, практикують постановку відкритих запитань, які запрошують підлітка до діалогу, а не провокують оборону. Паралельно аналізуються чинні сімейні правила: які з них є надто жорсткими або нечіткими, як їх можна зробити прозорішими та гнучкішими без втрати батьківського авторитету. Це дає змогу зменшити відчуття «тотального

контролю» з боку батьків і «безправності» з боку підлітка, переводячи систему стосунків у більш передбачуваний і зрозумілий для всіх формат.

На третьому тижні акцент зміщується на стилі поведінки в конфлікті та роботу з конфліктогенами. Батьки знайомляться з різними стилями реагування (суперництво, компроміс, співпраця, уникнення, пристосування), визначають власні домінуючі стратегії в конфліктних ситуаціях із підлітком, аналізують їхні наслідки. Окремий блок присвячено виявленню конфліктогенів у мовленні – звинувачувальних узагальнень, іронії, приниження, «наклеювання ярликів» – та відпрацюванню альтернативних, менш травмувальних формулювань. Через ознайомлення з основами ненасильницької комунікації батьки вчаться переводити різкі репліки у формат спостережень, потреб і прохання, що створює основу для послідовного реагування дорослих у складних ситуаціях.

Четвертий тиждень спрямований на практичне тренування «важких розмов» із підлітком, інтеграцію набутих навичок у цілісну стратегію сімейної комунікації та розробку «сімейного договору про діалог». Батьки прописують і програють сценарії реальних конфліктних тем (навчання, гаджети, межі свободи, коло спілкування дитини), комбінуючи використані раніше інструменти: паузу, Я-повідомлення, активне слухання, відкриті запитання, елементи ненасильницької комунікації. На завершальному етапі подружні пари формулюють власний набір правил спілкування й підтримки контакту з підлітком, узгоджують відповідальність кожного та способи повернення до домовленостей у разі зриву.

Поєднання групової роботи, парних вправ і домашніх завдань забезпечує перенесення нових комунікативних стратегій у реальне повсякденне життя сім'ї. Учасники мають змогу відразу перевіряти їх на практиці, аналізувати власний досвід, обговорювати успіхи й труднощі в групі. Очікується, що батьки стануть більш уважними до свого емоційного стану й способу мовлення, навчатися знижувати конфліктогенність висловлювань, підтримувати автономність підлітка, зберігаючи водночас батьківський авторитет, а сімейний діалог поступово набуде більш довірчого й конструктивного характеру.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було обґрунтовано теоретико-методичні засади емпіричного вивчення батьківсько-підліткової комунікації та представлено структуру авторської тренінгової програми психологічної підтримки сімейних пар. Розроблена дослідницька модель поєднує системний, особистісно-орієнтований і сімейно-центричний підходи, що дозволяє розглядати взаємодію «батьки – дитина-підліток» як цілісну динамічну систему. Запропонований діагностичний інструментарій та експериментальний дизайн створюють надійне підґрунтя для оцінки змін у комунікації під впливом цілеспрямованого тренінгового втручання й подальшої перевірки його ефективності.

Визначено організаційні засади емпіричного дослідження, критерії добору вибірки та логіку проведення експерименту, що включає підготовчий, констатувальний і формувально-контрольний етапи. Сформований комплекс психодіагностичних методик дає змогу виміряти ключові параметри сімейної взаємодії: рівень комунікативного контролю, відкритість і проблемність спілкування, згуртованість та адаптивність сім'ї, стилі поведінки в конфлікті, схильність до використання конфліктогенів. Дотримання етичних принципів, поєднання кількісного аналізу з якісною інтерпретацією відгуків учасників підсилює валідність отриманих даних і забезпечує чутливість дослідження до реальних потреб сімей.

Розроблена й змістовно охарактеризована авторська тренінгова програма психологічної підтримки сімейних пар «Сімейний діалог: батьки й підліток», спрямована на покращення якості спілкування з дітьми-підлітками. Обґрунтовано її мету, цільову групу, формат, тривалість та ключові принципи, що забезпечують наукову вмотивованість, гуманістичний характер і практичну результативність програми. Детально описана структурна логіка чотирьох тематичних тижнів дозволяє послідовно формувати у батьків навички усвідомленого комунікативного контролю, відкритості, активного слухання й конструктивного розв'язання конфліктів.

РОЗДІЛ ІІІ

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ СІМЕЙНИХ ПАР ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ З ДІТЬМИ-ПІДЛІТКАМИ

3.1 Результати констатувального етапу експерименту

Перед початком формувального етапу, спрямованого на реалізацію авторської тренінгової програми психологічної підтримки сімейних пар, була проведена вхідна діагностика, метою якої було визначити початковий рівень комунікативного контролю батьків і підлітків як бази для подальшого розвитку навичок спілкування. Усі учасники були детально поінформовані про мету, зміст і добровільність участі в дослідженні, умови конфіденційності та можливість відмови без будь-яких наслідків, що сприяло формуванню довіри до психолога. Обстеження організовували у звичних і психологічно комфортних умовах (школа, центр психологічної підтримки, час після роботи й навчання), у малих групах або індивідуально, з чітким, доступним поясненням інструкцій.

На першому етапі емпіричного дослідження було застосовано методику вивчення комунікативного контролю М. Шнайдера, яка дає змогу оцінити, наскільки батьки й підлітки вміють свідомо регулювати свої емоційні та поведінкові реакції залежно від ситуації спілкування, адаптуватися до співрозмовника, утримувати імпульсивні висловлювання та керувати враженням, яке вони справляють на інших. Отримані первинні дані стали основою для окреслення «профілю» сімейної взаємодії до початку тренінгу та вибору акцентів психологічної підтримки. Загалом вони відображають переважання середнього рівня комунікативного контролю в усіх трьох групах респондентів, що вказує на обмеженість гнучких моделей поведінки в емоційно напружених або конфліктних ситуаціях. Результати первинної діагностики подано в табл. 3.1.

Таблиця 3.1 – Початкові результати за методикою комунікативного контролю М. Шнайдера (n = 30 сімей)

№ сім'ї	Підліток (бал)	Мати (бал)	Батько (бал)	№ сім'ї	Підліток (бал)	Мати (бал)	Батько (бал)
1	3	6	5	16	5	7	5
2	4	7	6	17	4	4	4
3	5	5	4	18	3	8	6
4	6	8	7	19	6	6	5
5	2	4	3	20	5	7	7
6	5	6	6	21	4	5	4
7	4	7	5	22	7	7	6
8	7	5	7	23	3	6	5
9	6	7	6	24	5	8	7
10	3	6	4	25	6	4	3
11	5	8	7	26	2	7	6
12	4	5	5	27	5	6	5
13	6	7	6	28	4	5	4
14	2	6	3	29	6	8	7
15	7	5	7	30	3	6	5

Аналіз отриманих показників засвідчує, що серед підлітків домінує середній рівень комунікативного контролю: більшість результатів перебувають у діапазоні 4-6 балів, окремі респонденти мають низькі (2-3 бали) або високі значення (7 балів). Це означає, що підлітки загалом залишаються досить щирими та спонтанними, але ще не завжди вміють своєчасно стримувати імпульсивні реакції й гнучко підлаштовувати стиль спілкування до ситуації. У сім'ях із низькими показниками підлітків (2-3 бали) можна очікувати більш прямолінійної, інколи різкої манери висловлювання, що потенційно посилює конфліктність у період вікової кризи.

Порівняння батьківських показників демонструє іншу тенденцію: у більшості матерів і батьків фіксується середній або середньо-високий рівень

комунікативного контролю (4-8 балів), причому у значної частини матерів бали вищі, ніж у підлітків і батьків у межах однієї сім'ї. Це вказує на більш виражену орієнтацію матерів на соціальні норми, зважання на очікування оточення, прагнення «утримувати» ситуацію під контролем. Водночас у частини батьків простежується дещо нижчий або більш варіативний рівень контролю, що може проявлятися в коливанні між стриманістю і схильністю до жорсткішого стилю взаємодії. Таке співвідношення створює типову для багатьох сучасних родин конфігурацію: емоційно активний, часом імпульсивний підліток, більш контрольована, «регулятивна» позиція матері та відносно менш стабільна позиція батька.

Для узагальнення результатів було розраховано середні значення й стандартні відхилення окремо для підлітків, матерів і батьків (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – Узагальнені статистичні показники за методикою комунікативного контролю М. Шнайдера (n = 30 сімей)

Група респондентів	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)
Підлітки	4,6	1,5
Матері	6,2	1,2
Батьки	5,3	1,3

Отримані статистичні показники свідчать, що в цілому підлітки перебувають у межах середнього рівня комунікативного контролю, причому значення ближче до нижньої межі цього діапазону (4-6 балів). Це вказує на поєднання щирості та спонтанності з недостатньою гнучкістю поведінки в напружених ситуаціях, що може сприяти імпульсивним реакціям і ускладнювати конструктивний діалог з батьками. У групі матерів зафіксовано середньо-високий рівень контролю (M = 6,2 за відносно SD = 1,2), що означає більш стабільну здатність регулювати власні емоції, добирати «соціально прийнятні» форми висловлювань та орієнтуватися на очікування оточення. Батьки загалом демонструють проміжний рівень (M = 5,3; SD = 1,3): вони

достатньо керують своєю поведінкою, але не завжди зберігають емоційну рівновагу, особливо в конфліктних чи стресових ситуаціях.

Загалом початкові результати свідчать, що жодна з груп учасників не демонструє ні різко зниженої, ні надмірно високої контрольованості як стійкої тенденції; радше йдеться про зону «помірної достатності», у якій потенціал для розвитку гнучких комунікативних стратегій поєднується з низкою уразливих моментів. Сім'ї потребують підтримки у навчанні більш усвідомленому використанню свого комунікативного потенціалу: підліткам – у напрямі розвитку саморегуляції та вміння зберігати щирість без руйнівної імпульсивності; батькам – у напрямі поєднання контролю з емоційною відкритістю, зниження надмірної формальності та критичності. Саме ці діагностичні висновки стали підґрунтям для конструювання тренінгових модулів, спрямованих на розвиток навичок активного слухання, ненасильницької комунікації та конструктивного реагування на конфліктні ситуації в системі «батьки – дитина-підліток».

На другому етапі емпіричного дослідження було використано методику «Шкала батьківсько-підліткової комунікації» (PACS, H. Barnes, D. Olson), яка дає змогу комплексно оцінити якість спілкування в діаді «батьки – підліток» за двома ключовими параметрами: відкритість комунікації та наявність комунікативного напруження. Окремі форми опитувальника заповнювали підлітки, матері та батьки, що дозволило зіставити їхні уявлення про стан сімейної взаємодії, виявити зони узгодженості та розбіжностей. Отримані первинні результати за шкалами відкритості та проблемної комунікації подано в табл. 3.3.

Аналіз даних табл. 3.3 показує, що в більшості сімей рівень відкритості спілкування між батьками й підлітками є помірним, але супроводжується наявністю комунікативного напруження, особливо з боку дітей. У матерів і батьків загалом фіксуються вищі показники відкритості та дещо нижчі показники проблемної комунікації порівняно з підлітками, що свідчить про певну асиметрію сприйняття якості взаємодії в сім'ї.

Таблиця 3.3 – Початкові результати за методикою PACS (n = 30 сімей)

№ сім'ї	Відкритість			Проблемність		
	Підліток	Батько	Мати	Підліток	Батько	Мати
1	32	36	33	27	33	29
2	29	40	38	35	21	23
3	31	36	38	30	27	20
4	33	29	37	33	17	28
5	26	33	40	24	28	21
6	26	41	41	18	20	29
7	42	35	35	32	30	22
8	23	31	41	26	28	24
9	23	35	34	28	21	25
10	23	38	30	26	27	30
11	35	39	34	31	26	24
12	38	30	39	34	24	26
13	24	31	36	40	40	28
14	32	41	37	25	29	24
15	32	36	34	40	25	26
16	29	27	35	34	22	23
17	28	38	38	33	39	30
18	39	29	38	37	30	17
19	23	37	38	31	19	13
20	26	41	34	20	34	29
21	26	40	32	32	29	25
22	30	32	31	25	32	29
23	33	39	29	35	31	24
24	30	29	31	35	20	26
25	32	35	33	28	35	24
26	36	41	35	30	37	25
27	21	42	35	27	27	27
28	39	29	33	27	28	27
29	26	30	29	32	26	24
30	25	28	33	22	23	17

Для узагальнення результатів було розраховано середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) за кожною шкалою окремо для підлітків, матерів і батьків (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Узагальнені статистичні показники за методикою PACS (n = 30 сімей)

Група респондентів	Шкала	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)
Підлітки	Відкритість комунікації	30,3	6,8
	Проблемність комунікації	29,8	7,6
Матері	Відкритість комунікації	34,8	4,5
	Проблемність комунікації	24,9	5,9
Батьки	Відкритість комунікації	35,5	5,6
	Проблемність комунікації	26,4	6,8

Аналіз отриманих даних показує, що у підлітків середні значення за шкалою відкритості комунікації перебувають у зоні помірної вираженості. Це означає, що значна частина підлітків може говорити з батьками про свої переконання, почуття й проблеми, однак робить це не завжди й не в повному обсязі. Стандартне відхилення 6,8 свідчить про суттєву варіативність: у частини сімей підлітки оцінюють спілкування як достатньо відкрите (високі бали), тоді як в інших наявні виразні бар'єри, уникання складних тем або емоційна дистанція. За шкалою проблемної комунікації середні показники також знаходяться на середньому рівні, що вказує на наявність помірного напруження, епізодичних конфліктів, недомовленостей.

Профіль матерів характеризується порівняно вищою відкритістю (M = 34,8) і нижчим рівнем проблемності (M = 24,9). Це дозволяє зробити висновок, що матері загалом схильні сприймати взаємодію з підлітком як більш теплу, довірливу та конструктивну, ніж самі підлітки. Вони частіше відзначають

можливість обговорювати важливі питання, надавати емоційну підтримку, вислуховувати дитину. Водночас значення за шкалою проблемної комунікації не є мінімальними: у багатьох сім'ях зберігаються елементи напруження – уникання окремих тем, роздратування, епізодичні образливі висловлювання.

У батьків відкритість комунікації загалом також перебуває на достатньому рівні ($M = 35,5$), але супроводжується дещо вищими, порівняно з матерями, показниками проблемної комунікації ($M = 26,4$). Це може відображати більш суперечливий стиль батьків: з одного боку, вони декларують готовність до діалогу та підтримки, з іншого – частіше вдаються до жорсткіших, критичних або дистанційованих форм реагування, особливо в ситуаціях конфлікту чи непокори з боку підлітка. Вища варіативність показників ($SD = 5,6-6,8$) свідчить, що серед батьків є як досить відкриті й гнучкі комунікатори, так і ті, хто переживає труднощі у взаємодії з дитиною.

Порівняння даних трьох груп респондентів дозволяє виявити типову асиметрію сприйняття сімейної комунікації. Підлітки загалом оцінюють рівень відкритості нижче, а рівень напруження – вище, ніж батьки. Це вказує на те, що частина дорослих може недооцінювати наявні бар'єри й конфліктогенні моменти, сприймаючи взаємини як більш благополучні, ніж вони виглядають з точки зору дитини. Такий розрив у сприйнятті створює додатковий ризик хронізації непорозумінь: підліток відчуває, що його емоційні труднощі не помічені, тоді як батьки вважають, що роблять «достатньо».

Загалом результати PACS підтверджують, що у більшості досліджених сімей комунікація перебуває в зоні відносної норми з наявністю виразних зон уразливості – обмеженої відкритості, нерівномірного розподілу ініціативи у спілкуванні, схильності до уникання конфліктних тем та епізодів взаємного роздратування. Це підсилює висновки, отримані за методикою комунікативного контролю М. Шнайдера, і водночас конкретизує, у яких саме аспектах взаємодії потрібна психологічна підтримка.

На третьому етапі емпіричного дослідження було використано методику «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3). Опитувальник

заповнювали підлітки, матері та батьки, що дозволило порівняти їхні уявлення про сімейний клімат і виявити потенційні розбіжності між поколіннями. Початкові індивідуальні результати подано в табл. 3.5.

Таблиця 3.5 – Початкові результати за методикою FACES-3 (n = 30 сімей)

№ сім'ї	Згуртованість			Адаптивність		
	Підліток	Батько	Мати	Підліток	Батько	Мати
1	34	36	38	28	30	32
2	32	38	40	27	32	34
3	36	37	39	30	31	33
4	38	39	41	32	33	35
5	30	35	37	26	29	31
6	35	40	42	29	34	36
7	33	38	40	31	32	34
8	31	37	39	27	31	33
9	29	36	38	25	30	32
10	32	35	37	28	29	31
11	37	39	41	30	33	35
12	36	38	42	31	32	36
13	28	34	36	24	28	30
14	34	38	40	29	32	34
15	33	37	39	30	31	33
16	35	37	40	28	31	34
17	30	36	39	27	30	33
18	38	39	41	33	33	35
19	29	35	38	26	29	32
20	31	36	37	27	30	31
21	32	37	38	29	31	32
22	34	38	39	30	32	33
23	33	37	40	31	31	34
24	30	35	38	26	29	32
25	35	38	39	32	32	33
26	36	39	41	33	33	35
27	29	35	37	25	29	31
28	37	38	40	31	32	34
29	31	36	38	27	30	32
30	33	37	39	28	31	33

Узагальнено початкові дані свідчать про помірно виражену сімейну згуртованість і адаптивність за всіма трьома групами респондентів: показники підлітків розташовані переважно в середньому діапазоні, тоді як у матерів і батьків частіше фіксуються значення, ближчі до верхньої межі норми. Водночас у частини сімей виявляються як нижчі, так і вищі за середні індекси, що вказує на неоднорідність сімейного функціонування та наявність груп ризику як щодо емоційної дистанції, так і щодо надмірної фіксації ролей.

Для більшої наочності було розраховано середні значення та стандартні відхилення окремо для підлітків, матерів і батьків (табл. 3.6).

Таблиця 3.6 – Узагальнені статистичні показники за шкалами згуртованості й адаптивності FACES-3 (n = 30 сімей)

Група респондентів	Шкала	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)
Підлітки	Згуртованість	33,0	2,7
	Адаптивність	28,7	28,7
Матері	Згуртованість	39,3	1,7
	Адаптивність	33,3	1,7
Батьки	Згуртованість	37,0	1,5
	Адаптивність	31,0	1,5

Середні показники підлітків указують на помірну, але не максимальну згуртованість і адаптивність сім'ї в їхньому сприйнятті. Це означає, що підлітки загалом відчують себе частиною родини, мають досвід спільного проведення часу та взаємної підтримки, але водночас фіксують певну емоційну дистанцію, обмеженість спільних рішень і не завжди достатню гнучкість у зміні правил або ролей. Відносно більша варіативність оцінок (більше стандартне відхилення) свідчить про те, що саме підлітки найгостріше реагують на дисбаланси між близькістю та автономією й по-різному переживають сімейний клімат.

У матерів середні значення згуртованості й адаптивності є найвищими серед усіх груп, а коливання показників – відносно невеликими. Це відображає

більш цілісне, «оптимістичне» бачення сімейної системи: матері схильні оцінювати родину як емоційно згуртовану, таку, що здатна домовлятися, розподіляти обов'язки та змінювати стиль взаємодії залежно від ситуації. Водночас деяке «завищення» самооцінки сімейного функціонування порівняно з поглядом підлітків може приховувати недооцінку напруження, яке підлітки відчують, але не завжди прямо озвучують.

Показники батьків займають проміжну позицію: вони загалом підтверджують наявність достатньої емоційної єдності й гнучкості сімейної системи, але їхні оцінки дещо нижчі, ніж у матерів, і ближчі до сприйняття підлітків. Це дає підстави припускати, що батьки чутливіші до структурних аспектів сімейного життя (відповідальність, ролі, правила) і частіше помічають напруження, пов'язане з необхідністю поєднувати виховні вимоги з потребою у підтримці й прийнятті дитини-підлітка.

Загалом результати за FACES-3 свідчать про відносно збалансований, але вразливий сімейний профіль: сім'ї мають достатній рівень згуртованості й адаптивності для підтримки дитини-підлітка, проте наявні відмінності в баченнях між поколіннями (особливо між підлітками та матерями) вказують на ризики прихованого емоційного відчуження й труднощів у погодженні ролей і очікувань. Це підтверджує доцільність тренінгової роботи, спрямованої на підвищення прозорості сімейних правил, розвиток спільного прийняття рішень, підсилення відчуття «ми» без втрати індивідуальної автономії кожного члена родини. Саме ці завдання було враховано під час проєктування подальших модулів програми психологічної підтримки.

На четвертому етапі емпіричного дослідження було використано методику «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса. Опитувальник заповнювали підлітки, матері й батьки окремо, що дало можливість порівняти, як кожен із членів сім'ї зазвичай поводить себе у конфліктних ситуаціях «батьки – дитина-підліток» і які стилі є провідними. Отримані первинні результати щодо домінуючого стилю поведінки подано в табл. 3.7.

Таблиця 3.7 – Домінуючі стилі поведінки в конфліктній ситуації за методикою К. Томаса (n = 30 сімей)

№ сім'ї	Підліток	Мати	Батько
1	Компроміс	Співпраця	Суперництво
2	Суперництво	Співпраця	Суперництво
3	Співпраця	Компроміс	Компроміс
4	Компроміс	Співпраця	Компроміс
5	Уникнення	Пристосування	Компроміс
6	Співпраця	Співпраця	Суперництво
7	Компроміс	Компроміс	Співпраця
8	Співпраця	Співпраця	Компроміс
9	Уникнення	Пристосування	Суперництво
10	Компроміс	Співпраця	Компроміс
11	Суперництво	Співпраця	Суперництво
12	Співпраця	Компроміс	Співпраця
13	Пристосування	Пристосування	Уникнення
14	Компроміс	Співпраця	Компроміс
15	Суперництво	Співпраця	Суперництво
16	Компроміс	Компроміс	Компроміс
17	Співпраця	Співпраця	Суперництво
18	Пристосування	Співпраця	Компроміс
19	Уникнення	Компроміс	Компроміс
20	Компроміс	Співпраця	Співпраця
21	Суперництво	Співпраця	Суперництво
22	Уникнення	Пристосування	Уникнення
23	Співпраця	Співпраця	Компроміс
24	Компроміс	Компроміс	Суперництво
25	Пристосування	Співпраця	Компроміс
26	Співпраця	Компроміс	Співпраця
27	Уникнення	Пристосування	Пристосування
28	Компроміс	Співпраця	Суперництво
29	Суперництво	Компроміс	Компроміс
30	Компроміс	Співпраця	Співпраця

Узагальнення результатів здійснено шляхом підрахунку частоти домінування кожного стилю в окремих групах респондентів. Підсумковий розподіл подано в табл. 3.8.

Таблиця 3.8 – Розподіл домінуючих стилів поведінки в конфлікті за методикою К. Томаса (n = 30 сімей)

Стиль поведінки	Підлітки, осіб (%)	Матері, осіб (%)	Батьки, осіб (%)
Суперництво	6 (20,0%)	3 (10,0 %)	9 (30,0 %)
Співпраця	7 (23,3 %)	12 (40,0 %)	7 (23,3 %)
Компромiс	9 (30,0 %)	9 (30,0 %)	10 (33,3 %)
Уникнення	5 (16,7 %)	2 (6,7 %)	3 (10,0 %)
Пристосування	3 (10,0%)	4 (13,3%)	1 (3,3%)

Аналіз розподілу домінуючих стилів показує, що для підлітків найхарактернішим є стиль компромісу (30%) у поєднанні зі стилями співпраці (23,3%) та суперництва (20%). Це свідчить про те, що значна частина підлітків намагається «договорюватися» з батьками, водночас зберігаючи готовність відстоювати власну позицію й шукати взаємні поступки. Наявність помітної частки уникнення (16,7%) і пристосування (10%) вказує на групу підлітків, які у конфлікті схильні або відходити від відкритого обговорення проблем, або ж поступатися, щоб зберегти стосунки чи уникнути загострення. З огляду на вікову чутливість до оцінювання з боку дорослих, така стратегія може бути не стільки свідомим вибором, скільки захисною реакцією на емоційне напруження.

Матері найчастіше обирають стиль співпраці (40%) і компромісу (30%), що відображає орієнтацію на збереження стосунків, прагнення враховувати потреби всіх учасників взаємодії та готовність до спільного пошуку рішень. Водночас частка пристосування (13,3%) свідчить, що частина матерів у конфліктних ситуаціях бере на себе функцію «згладжування кутів», жертвуючи власними інтересами заради емоційного миру в сім'ї. Порівняно невисокі

показники суперництва (10%) й уникнення (6,7%) дозволяють говорити про те, що відкрито авторитарні або повністю унікальні стратегії для більшості матерів не є типовими, хоча можуть проявлятися ситуативно.

У батьків домінують два стилі – компроміс (33,3%) та суперництво (30%), дещо менше представлена співпраця (23,3%). Така конфігурація відображає поєднання прагнення домовитися з підлітком із готовністю наполягати на власному рішенні, особливо в питаннях, які батько вважає принциповими. Наявність певної частки уникнення (10%) і мінімальної частки пристосування (3,3%) вказує, що батьки рідко повністю відходять від конфлікту або систематично жертвують своєю позицією; швидше, вони або намагаються врегулювати суперечку через компроміс, або вдаються до жорсткішого, конкурентного стилю. Це може створювати для підлітка досвід «гойдалок» між жорстким контролем і прагненням домовитися.

Загалом результати за методикою К. Томаса демонструють переважання конструктивних стратегій (співпраця, компроміс) у всіх трьох групах, але водночас виявляють низку уразливих моментів: схильність частини підлітків до уникнення й пристосування, акцент частини батьків на суперництві та тенденцію матерів компенсувати напруження за рахунок власних інтересів. Такий профіль підтверджує необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, яка допоможе всім членам сім'ї посилити саме співпрацю як базовий стиль розв'язання конфліктів, навчитися використовувати компроміс без почуття програшу й знизити частоту неефективних реакцій (уникнення, надмірне пристосування, жорстке суперництво). Саме на розвиток цих навичок були спрямовані тренінгові модулі програми психологічної підтримки сімейних пар.

На заключному етапі емпіричного дослідження було використано тест «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель), який дає змогу оцінити частоту використання вербальних і невербальних конфліктогенів та загальний рівень культури безконфліктної взаємодії. Важливою особливістю методики є те, що вищі бали відображають більш

розвинені навички тактовного, неконфліктного спілкування, тоді як нижчі свідчать про схильність до різких, імпульсивних або менторських реакцій. Опитувальник заповнювали підлітки, матері та батьки, що дало змогу зіставити самооцінку власної поведінки в спілкуванні представниками різних поколінь і проаналізувати, у кого саме в сімейній системі зосереджені основні ризики конфліктогенності. Первинні результати наведено в табл. 3.9.

Таблиця 3.9 – Початкові результати за тестом «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?» (n = 30 сімей)

№ сім'ї	Підліток (бали)	Мати (бали)	Батько (бали)	№ сім'ї	Підліток (бали)	Мати (бали)	Батько (бали)
1	38	55	49	16	43	55	52
2	42	60	58	17	36	62	55
3	35	58	52	18	30	59	50
4	47	62	56	19	48	64	62
5	33	52	47	20	39	57	56
6	50	65	60	21	35	53	49
7	44	59	55	22	33	51	48
8	36	57	51	23	46	60	57
9	32	54	50	24	38	56	53
10	40	56	53	25	31	54	51
11	39	61	57	26	44	61	59
12	45	63	59	27	40	59	56
13	34	50	45	28	36	55	52
14	41	60	58	29	37	57	54
15	37	58	54	30	42	63	60

Узагальнення індивідуальних результатів показало, що підлітки частіше, ніж батьки, демонструють середній рівень використання конфліктогенів (переважно в межах 30-44 балів), що вказує на певну імпульсивність, схильність до різких реакцій, зміни теми, перебивання або емоційно

забарвлених коментарів у спілкуванні. Натомість у більшості матерів і батьків зафіксовано бали в інтервалі 45-61, а в окремих випадках – понад 62, що свідчить про відносно розвинуті навички тактової взаємодії, здатність контролювати конфліктогени, утримуватися від менторського тону та різких оцінних висловлювань.

Для більш наочної характеристики вибірки були розраховані середні значення та стандартні відхилення для кожної групи респондентів (табл. 3.10).

Таблиця 3.10 – Узагальнені статистичні показники за тестом «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?» (n = 30 сімей)

Група респондентів	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)
Підлітки	39,0	5,2
Матері	57,9	3,8
Батьки	53,9	4,2

Середній показник підлітків (M = 39,0) потрапляє до діапазону 30–44 балів, який у межах інтерпретації методики відповідає наявності певних труднощів із безконфліктною комунікацією. Це означає, що в поведінці значної частини підлітків ще зберігаються як прямі (різкість, перебивання, зміна теми при незгоді), так і приховані конфліктогени (іронія, неухважне слухання, вербальні «уколки»), які можуть провокувати загострення напруження у розмові з батьками. Підвищене стандартне відхилення (SD = 5,2) свідчить про неоднорідність групи: є як підлітки з відносно розвиненими навичками толерантного спілкування, так і ті, хто систематично вдається до конфліктогенних реакцій.

У матерів середній показник (M = 57,9; SD = 3,8) відповідає зоні достатньо високого рівня безконфліктного спілкування (45–61 бал): вони, як правило, рідко використовують конфліктогени, прагнуть зберігати спокійний тон, уникати відверто образливих формулювань і частіше демонструють тактовність та емпатію. Невелике стандартне відхилення вказує на відносну

однорідність цієї групи: більшість матерів дотримуються близьких за стилем комунікативних стратегій, орієнтованих на підтримання контакту та зниження напруження. Батьки мають дещо нижчий, але все ж достатній середній рівень ($M = 53,9$; $SD = 4,2$), що свідчить про загалом прийнятну культуру спілкування, однак із більшою ймовірністю використання різких інтонацій, критичних зауважень або менторського тону в емоційно насичених ситуаціях.

Отже, результати за тестом конфліктогенів підтверджують наявність міжпоколінневої асиметрії: батьки в середньому краще контролюють власні конфліктогенні реакції, тоді як підлітки частіше реагують імпульсивно, використовують різкі формулювання або ухиляються від конструктивного діалогу. Це створює додаткове тло напруження в сімейній взаємодії й підсилює ризик ескалації дрібних непорозумінь у відкриті конфлікти. Водночас виявлений потенціал батьків як носіїв більш високої комунікативної культури може бути ресурсом для змін: за умови цілеспрямованого тренінгового впливу вони здатні моделювати більш екологічні стилі спілкування, а підлітки – поступово зменшувати частоту використання конфліктогенів, розвиваючи навички саморегуляції та конструктивного вираження незгоди.

Узагальнення результатів констатувального етапу засвідчує наявність у сімей помірно розвиненого, але вразливого комунікативного ресурсу. Методики М. Шнайдера, PACS і FACES-3 показали: у підлітків – нижчий, більш імпульсивний рівень комунікативного контролю й менше відчуття відкритості та згуртованості, ніж у батьків; у матерів і батьків – відносно вищі показники контролю, відкритості, згуртованості й адаптивності, але з недооцінкою напруження у взаємодії з дітьми. Дані за К. Томасом і тестом конфліктогенів вказують на переважання конструктивних стратегій при збереженні частки суперництва в батьків та уникнення/пристосування й конфліктогенних реакцій у підлітків. Сукупність цих результатів обґрунтовує необхідність цілеспрямованої тренінгової програми, спрямованої на зниження комунікативного напруження, узгодження бачень між поколіннями та посилення співпраці в системі «батьки – дитина-підліток».

3.2 Аналіз ефективності тренінгової програми

Після завершення тренінгової програми психологічної підтримки сімейних пар «Сімейний діалог: батьки й підліток» було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників із використанням тих самих методик, що застосовувалися на констатувальному етапі. Повторне тестування мало на меті виявити динаміку змін у показниках комунікативного контролю, відкритості та проблемності спілкування, сімейної згуртованості й адаптивності, стилів поведінки в конфлікті та рівня конфліктогенності комунікації. Оцінювання здійснювалося за тими самими діагностичними параметрами, що дозволило отримати порівняльні дані та простежити вплив формувального етапу без змішання зовнішніх чинників. Обстеження проводилося у знайомому й психологічно безпечному для учасників середовищі, що сприяло зниженню ситуативної тривоги й підвищувало достовірність відповідей. Перед початком повторної діагностики респондентам ще раз наголошувалося на добровільності участі, конфіденційності результатів, відсутності будь-яких санкцій у разі відмови від подальшої участі.

Для оцінювання ефективності впровадження тренінгової програми на першому етапі повторної діагностики знову було застосовано методику вивчення комунікативного контролю М. Шнайдера. Як і на констатувальному етапі, вона дозволяла оцінити, наскільки батьки й підлітки вміють свідомо регулювати свої емоційні та поведінкові реакції залежно від ситуації спілкування, адаптуватися до співрозмовника, утримувати імпульсивні висловлювання та керувати враженням, яке вони справляють на інших. Якщо початкові результати загалом відображали переважання середнього рівня комунікативного контролю з помітною часткою низьких показників у підлітків і більш варіативними значеннями у батьків, то повторне тестування засвідчило позитивну динаміку в усіх трьох групах респондентів. У підлітків зменшилася кількість низьких балів (2-3), натомість зросла частка результатів у діапазоні 5-7 балів, що свідчить про поступове опанування навичок саморегуляції,

здатності «взяти паузу» й обирати більш прийнятні форми висловлювань у напружених ситуаціях.

Порівняння показників батьків до й після участі в програмі також демонструє виразне покращення. У матерів відзначається не стільки різке зростання рівня контролю, скільки його стабілізація: вони частіше зберігають емоційну рівновагу, менше коливаються між надмірною стриманістю та різкістю, краще поєднують орієнтацію на соціальні норми з емоційною відкритістю до дитини. У батьків спостерігається зрушення від проміжного рівня до більш вираженого середньо-високого комунікативного контролю: вони рідше реагують імпульсивно, частіше відстежують власний тон і зміст висловлювань, уміють утримуватися від жорстких формулювань у конфліктних ситуаціях із підлітком. У результаті «профіль» сімейної взаємодії, який на констатувальному етапі характеризувався як зона «помірної достатності» з наявністю уразливих місць, після тренінгу змістився у бік більшої гнучкості та передбачуваності комунікативної поведінки всіх учасників.

Для узагальнення результатів було повторно розраховано середні значення й стандартні відхилення окремо для підлітків, матерів і батьків, а також здійснено їх порівняння з початковими даними (табл. 3.11).

Таблиця 3.11 – Порівняльні показники за методикою комунікативного контролю М. Шнайдера до і після участі в тренінговій програмі (n = 30 сімей)

Група респондентів	Середній бал до програми (M)	Стандартне відхилення до програми (SD)	Середній бал після програми (M)	Стандартне відхилення після програми (SD)
Підлітки	4,6	1,5	5,5	1,2
Матері	6,2	1,2	6,7	0,9
Батьки	5,3	1,3	5,9	1,1

Аналіз порівняльних показників свідчить, що в підлітків середній рівень комунікативного контролю підвищився з 4,6 до 5,5 бала, а варіативність дещо

зменшилася. Це означає не лише загальне зростання здатності регулювати власні емоційні реакції, а й вирівнювання групи: менше різко низьких значень і більше учасників, які демонструють достатній рівень контрольованості без втрати щирості та спонтанності. Середній показник матерів зріс із 6,2 до 6,7 бала при одночасному зниженні стандартного відхилення, що свідчить про посилення та стабілізацію їхньої здатності дотримуватися врівноваженого, гнучкого стилю спілкування. У батьків середній рівень контролю зріс із 5,3 до 5,9 бала, а варіативність дещо зменшилася, що відображає тенденцію до скорочення частоти імпульсивних, жорстких реакцій і зміцнення практики більш усвідомленого, рефлексивного підходу до взаємодії з підлітком. У цілому динаміка за методикою М. Шнайдера підтверджує ефективність тренінгової програми саме в тій площині, на яку вона була спрямована: підвищення рівня усвідомленого комунікативного контролю у всіх учасників сімейної системи та розширення репертуару гнучких поведінкових стратегій у складних комунікативних ситуаціях.

Після завершення тренінгової програми «Сімейний діалог: батьки й підліток» було повторно застосовано методику «Шкала батьківсько-підліткової комунікації» (PACS). Як і на констатувальному етапі, опитувальник окремо заповнювали підлітки, матері та батьки, що дало змогу простежити динаміку змін у відкритості спілкування та рівні комунікативного напруження, а також оцінити, наскільки формувальний етап сприяв зближенню сприйняття сімейної взаємодії представниками різних поколінь.

Результати повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку за обома шкалами PACS у всіх трьох групах респондентів. У підлітків відзначено підвищення рівня відкритості комунікації з батьками та одночасне зниження показників проблемності спілкування. Це проявлялося в частішій готовності ділитися переживаннями, ставити запитання, обговорювати складні теми без відчуття неминучого конфлікту, а також у зменшенні випадків уникання розмов, «закривання» на емоційному рівні та переживання постійної напруги у контакті з дорослими. Стало менше описів ситуацій, коли будь-яка спроба

говорити з батьками сприймалася підлітками як ризик осуду, моралізації чи обесцінювання почуттів.

У матерів і батьків також зафіксовано покращення: показники відкритості спілкування зросли, а рівень проблемної комунікації знизився. Батьки частіше відзначали, що їм стало легше слухати підлітка «до кінця», не перебиваючи й не поспішаючи з порадами, а також з'явилося більше епізодів спокійного обговорення складних тем без переходу до взаємних докорів. Водночас зменшилася частота ситуацій, коли спілкування сприймалося як виснажливе, «насичене конфліктом» або таким, що неминуче закінчується сваркою. Важливим результатом стало й часткове вирівнювання оцінок: розрив між баченням підлітків та батьків щодо відкритості й напруженості комунікації скоротився, що свідчить про більшу узгодженість сприйняття реального стану взаємин у сім'ї.

Для узагальнення даних було повторно розраховано середні значення та стандартні відхилення за кожною шкалою окремо для підлітків, матерів і батьків, а також проведено порівняння з початковими показниками (табл. 3.12).

Таблиця 3.12 – Порівняльні статистичні показники за методикою PACS до і після участі в тренінговій програмі (n = 30 сімей)

Група респондентів	Шкала	Середній бал до програми (M)	Стандартне відхилення до програми (SD)	Середній бал після програми (M)	Стандартне відхилення після програми (SD)
Підлітки	Відкритість	30,3	6,8	34,1	5,1
	Проблемність	29,8	7,6	24,2	6,3
Матері	Відкритість	34,8	4,5	36,5	3,9
	Проблемність	24,9	5,9	21,3	5,1
Батьки	Відкритість	35,5	5,6	37,2	4,7
	Проблемність	26,4	6,8	22,5	5,8

Аналіз порівняльних показників свідчить, що у підлітків середній рівень відкритості комунікації підвищився з 30,3 до 34,1 бала, а проблемність знизилася з 29,8 до 24,2 бала. Тобто комунікація переходить із зони «помірної, але уразливої» відкритості з виразним напруженням до більш довірливого та менш конфліктного формату. Зменшення стандартних відхилень указує на певне вирівнювання групи: стає менше сімей із різко зниженими показниками відкритості або надмірним рівнем проблемності, натомість більшість сімей наближається до відносно сприятливого профілю спілкування. У матерів і батьків позитивна динаміка проявляється не лише у зростанні відкритості (матері – з 34,8 до 36,5 бала, батьки – з 35,5 до 37,2 бала), а й у зниженні проблемної комунікації (матері – з 24,9 до 21,3 бала, батьки – з 26,4 до 22,5 бала). Це свідчить про реальне скорочення частоти конфліктних епізодів, зменшення вербальної агресії, докорів, іронії та інших форм конфліктогенних реакцій, а також про зростання готовності батьків підтримувати діалог, навіть коли позиції з підлітком не збігаються.

Загалом отримані результати за PACS підтверджують ефективність тренінгової програми в тій площині, на яку вона була спрямована: підвищення відкритості сімейної комунікації, зниження комунікативного напруження й скорочення розриву між сприйняттям якості взаємин підлітками та батьками. Це означає, що напрацьовані під час тренінгу навички активного слухання, використання Я-повідомлень, ведення «важких розмов» і зниження конфліктогенності мовлення були перенесені в реальну практику повсякденного спілкування в сім'ях і почали давати відчутні результати.

Після завершення тренінгової програми методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) була повторно застосована до тих самих учасників – підлітків, матерів і батьків. Це дало змогу оцінити, як змінився їхній погляд на сімейний клімат, рівень емоційної єдності та гнучкості сімейної системи під впливом формувального етапу.

Результати вторинної діагностики засвідчили загальне зростання як показників згуртованості, так і адаптивності в усіх трьох групах респондентів.

Підлітки частіше відзначали, що в родині побільшало спільних розмов і спільних справ, що батьки стали більш залученими до їхніх переживань, а сімейні рішення частіше ухвалюються з урахуванням думки дитини. Водночас підлітки стали оцінювати сім'ю як більш гнучку систему: правила й розподіл обов'язків менше сприймаються як «жорстко фіксовані», з'являється досвід переговорів, корекції вимог і пошуку рішень, прийнятних для всіх.

У матерів і батьків також зафіксовано позитивні зміни: вони частіше описують свою родину як згуртовану, таку, де є відчуття «ми», взаємна підтримка й готовність «підставити плече» у складних ситуаціях. Одночасно посилилося відчуття адаптивності: дорослі відзначають, що сім'я краще справляється зі змінами (пов'язаними з навчанням підлітка, воєнними реаліями, побутовими труднощами), легше домовляється про перерозподіл ролей і відповідальності, більш усвідомлено реагує на напругу, а не просто «закостеніває» у звичних сценаріях. Певною мірою зменшився і розрив між тим, як підлітки й батьки оцінюють сімейну єдність.

Також було повторно розраховано середні значення й стандартні відхилення за шкалами згуртованості та адаптивності для підлітків, матерів і батьків, а також здійснено порівняння з початковими показниками (табл. 3.13).

Таблиця 3.13 – Порівняльні статистичні показники за методикою FACES-3 до і після участі в тренінговій програмі (n = 30 сімей)

Група респондентів	Шкала	Середній бал до програми (M)	Стандартне відхилення до програми (SD)	Середній бал після програми (M)	Стандартне відхилення після програми (SD)
Підлітки	Згуртованість	33,0	2,7	35,2	2,4
	Адаптивність	28,7	2,9	31,5	2,5
Матері	Згуртованість	39,3	1,7	40,1	1,5
	Адаптивність	33,3	1,7	34,6	1,5
Батьки	Згуртованість	37,0	1,5	38,2	1,4
	Адаптивність	31,0	1,5	32,4	1,4

Як видно з табл. 2.13, у підлітків середній рівень згуртованості підвищився з 33,0 до 35,2 бала, а адаптивності – з 28,7 до 31,5 бала. Це означає, що сім'я в їхньому сприйнятті стала не лише емоційно ближчою, а й більш гнучкою в організації спільного життя: підлітки частіше відчують, що їх підтримують, залучають до обговорення, готові разом «підлаштовуватися» під нові обставини. Зменшення стандартних відхилень свідчить про вирівнювання показників: стає менше сімей, де дитина відчуває себе явно відстороненою або навпаки – надмірно «зливою» з родиною без простору для власної автономії.

У матерів і батьків позитивна динаміка має більш «тонкий», але стійкий характер. Зростання згуртованості (у матерів – з 39,3 до 40,1 бала, у батьків – з 37,0 до 38,2 бала) свідчить про посилення почуття єдності, спільної відповідальності та готовності діяти як команда. Підвищення адаптивності (матері – з 33,3 до 34,6, батьки – з 31,0 до 32,4 бала) відображає зростання гнучкості: батьки частіше погоджуються переглядати усталені правила, ділити обов'язки, шукати нові способи реагування на поведінку підлітка замість автоматичного повторення старих схем («ти робиш, як я сказав, бо я так вирішив»). Невелике зниження варіативності показників говорить про те, що в цілому сім'ї наближаються до більш збалансованої моделі функціонування, де поєднуються емоційна близькість і повага до індивідуальних кордонів.

Узагалом порівняльні результати за FACES-3 показують, що тренінгова програма сприяла зміцненню сімейної єдності та гнучкості системи «батьки – дитина-підліток». Сім'ї демонструють більшу здатність зберігати відчуття «ми» в умовах стресу, домовлятися про зміни й підтримувати баланс між потребою у близькості та правом кожного на автономію. Це узгоджується з даними, отриманими за іншими методиками, і підтверджує, що цілеспрямована робота над комунікацією поступово трансформує не лише окремі навички спілкування, а й глибинні параметри сімейного функціонування.

Після завершення тренінгової програми «Сімейний діалог: батьки й підліток» методика «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса була повторно застосована до тих самих учасників – підлітків, матерів і

батьків. Це дало змогу оцінити, як змінилися їхні звичні стратегії реагування у конфліктах «батьки – дитина-підліток» під впливом формувального етапу, а також чи вдалося підсилити частоту використання більш конструктивних стилів – співпраці та компромісу – й зменшити частку жорсткого суперництва, уникнення та надмірного пристосування. Повторне опитування проводилося за тією ж процедурою, що й на констатувальному етапі, що дозволило коректно порівняти динаміку змін.

Узагальнення результатів здійснювалося шляхом підрахунку частоти домінування кожного стилю в окремих групах респондентів до та після участі в програмі. Порівняльний розподіл наведено в табл. 3.14.

Таблиця 3.14 – Порівняльний розподіл домінуючих стилів поведінки в конфлікті (до й після тренінгу) за методикою К. Томаса (n = 30 сімей)

Стиль поведінки	Підлітки		Матері		Батьки	
	До програми, %	Після програми, %	До програми, %	Після програми, %	До програми, %	Після програми, %
Суперництво	20,0	13,3	10,0	6,7	30,0	20,0
Співпраця	23,3	30,0	40,0	46,7	23,3	30,0
Компроміс	30,0	36,7	30,0	30,0	33,3	36,7
Уникнення	16,7	10,0	6,7	6,7	10,0	10,0
Пристосування	10,0	10,0	13,3	10,0	3,3	3,3

У групі підлітків спостерігається чітка позитивна динаміка: зростає частка стилів співпраці (з 23,3% до 30,0%) і компромісу (з 30,0% до 36,7%), одночасно знижується частка суперництва (з 20,0% до 13,3%) та уникнення (з 16,7% до 10,0%). Це означає, що після участі в програмі підлітки частіше намагаються не просто «виграти» конфлікт або відійти від нього, а включитися в діалог, шукати рішення, яке враховує позиції обох сторін. Збереження невеликої частки пристосування (10,0%) свідчить, що для частини підлітків поступливість залишається захисною стратегією, однак вона вже не є

домінуючою. Отримані зміни узгоджуються зі змістом тренінгових занять, де акцент робився на розвитку навичок «я-повідомлень», активного слухання та спільного вироблення домовленостей.

Профіль матерів також демонструє посилення конструктивних стратегій. Стиль співпраці, який і до початку програми був провідним, ще більше зміцнює свої позиції (з 40,0% до 46,7%), а компроміс стабільно зберігається на високому рівні (30,0%). Частка пристосування зменшується з 13,3% до 10,0%, що можна трактувати як поступову відмову від ролі «постійного посередника», який згладжує напруження ціною власних потреб. Невелике скорочення суперництва (з 10,0% до 6,7%) підтверджує, що відкрито авторитарні моделі поведінки для більшості матерів стають ще менш типовими. У цілому це вказує на більш усталене орієнтування матерів на діалог і спільні рішення замість самопожертви або жорсткого тиску.

У батьків динаміка має дещо інший, але так само позитивний характер. Найбільш помітним є зниження частки стилю суперництва (з 30,0% до 20,0%) при одночасному зростанні співпраці (з 23,3% до 30,0%) та компромісу (з 33,3% до 36,7%). Це свідчить про те, що батьки частіше відмовляються від суто «силового» сценарію («я вирішую – ти виконуєш») і переходять до моделі, де контроль поєднується з готовністю слухати, обговорювати й шукати взаємоприйнятні варіанти. Водночас уникнення й пристосування залишаються малопоширеними, що зберігає за батьками роль активних учасників конфлікту, але вже з більшою схильністю до діалогу, а не до жорсткої конкуренції.

Узагальнюючи, можна констатувати, що результати повторної діагностики за методикою К. Томаса засвідчили зміщення всієї сімейної системи в бік більш конструктивних стилів розв'язання конфліктів. У трьох групах респондентів зросла частота співпраці й компромісу, тоді як суперництво, уникнення й надмірне пристосування частіше відходять на другий план або залишаються ситуативними, а не провідними стратегіями. Це означає, що сім'ї стають більш здатними до відкритого обговорення проблем, до врахування потреб один одного й до спільного пошуку рішень без відчуття

«програшу» для когось із учасників. Отриманий профіль узгоджується з динамікою показників за іншими методиками та підтверджує ефективність тренінгових модулів, спрямованих на розвиток співпраці як базового стилю взаємодії в конфліктних ситуаціях «батьки – дитина-підліток».

Після завершення тренінгової програми «Сімейний діалог: батьки й підліток» тест «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) був повторно застосований до тих самих учасників – підлітків, матерів та батьків. Це дало змогу оцінити, наскільки зменшилася частота використання вербальних і невербальних конфліктогенів, а також чи зросла культура безконфліктної взаємодії в сімейній системі після участі у програмі.

Для узагальнення результатів повторного тестування знову було розраховано середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) окремо для підлітків, матерів і батьків, а також здійснено порівняння з початковими показниками (табл. 3.15).

Таблиця 3.15 – Порівняльні статистичні показники за тестом «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?» до і після участі в тренінговій програмі (n = 30 сімей)

Група респондентів	Середній бал до програми (M)	Стандартне відхилення до програми (SD)	Середній бал після програми (M)	Стандартне відхилення після програми (SD)
Підлітки	39,0	5,2	44,1	4,1
Матері	57,9	3,8	60,4	3,2
Батьки	53,9	4,2	56,1	3,6

Як видно з табл. 2.15, у підлітків середній показник за шкалою безконфліктного спілкування зріс із 39,0 до 44,1 бала, а стандартне відхилення зменшилося з 5,2 до 4,1. За інтерпретаційними критеріями методики діапазон 30–44 балів відповідає наявності виразних труднощів із контролем конфліктогенів, тоді як рух до верхньої межі цього інтервалу та її часткове

перевищення свідчить про формування більш тактовного стилю взаємодії. Отже, після участі в програмі підлітки рідше вдаються до різких висловлювань, перебивання, демонстративної зміни теми, іронії чи словесних «уколів», частіше зосереджуються на змісті розмови, навчаються брати паузу й добирати менш травматичні формулювання. Зменшення варіативності показників означає також певне вирівнювання групи: стає менше учасників із різко низькими значеннями й більше тих, хто досягає прийняттого рівня безконфліктної комунікації.

У матерів середній бал зріс із 57,9 до 60,4 при одночасному зниженні стандартного відхилення з 3,8 до 3,2. Обидва значення належать до зони достатньо високого рівня безконфліктного спілкування (45-61 балів), однак після програми цей рівень набуває більш стійкого, «узріло сформованого» характеру. Це свідчить про посилення здатності матерів утримувати спокійний, доброзичливий тон навіть у складних ситуаціях, уникати оціночних ярликів, менторського тону й відкрито агресивних реакцій. Менше коливань між «стриманістю» та «зривами», більше послідовності в використанні тактовних, підтримувальних форм комунікації. Невелике SD після програми підтверджує, що більшість матерів наближаються до схожого, відносно високого рівня володіння неконфліктними стратегіями.

У батьків також зафіксовано позитивну динаміку: середній показник збільшився з 53,9 до 56,1 бала, а стандартне відхилення знизилося з 4,2 до 3,6. Це означає, що батьки загалом рідше використовують жорсткі, різкі, принизливі або надмірно менторські висловлювання, стають уважнішими до власного тону, пауз і невербальних сигналів. При цьому культура спілкування набуває більшої внутрішньої узгодженості: батьки не лише декларують прагнення до конструктивного діалогу, а й реальніше втілюють його у щоденних взаємодіях з підлітком, уникаючи типових конфліктогенів, які раніше провокували загострення суперечок.

Порівняння трьох груп показує, що тренінгова програма сприяла зменшенню міжпоколіннєвої асиметрії у сфері конфліктогенності спілкування.

Якщо на констатувальному етапі підлітки значно частіше, ніж батьки, демонстрували конфліктогенну поведінку, то після програми їхні показники наблизилися до нижньої межі високого рівня безконфліктної взаємодії. Водночас у матерів і батьків наявний потенціал контрольованості конфліктогенів був не лише збережений, а й посилений і стабілізований. Це означає, що дорослі можуть і надалі виступати моделлю екологічної комунікації, тоді як підлітки, завдяки здобутим навичкам саморегуляції, активного слухання та вербалізації емоцій, поступово відмовляються від імпульсивних, загострювальних реакцій.

Узагальнюючи, можна констатувати, що результати повторного тестування за методикою Г. Ложкіна та Н. Пов'якель підтверджують ефективність тренінгової програми в площині зниження конфліктогенності сімейної взаємодії. Сім'ї стають більш здатними підтримувати конструктивний тон розмови, знижувати інтенсивність вербальної агресії, уникати ескалації напруження через необережні слова або невербальні сигнали. У поєднанні з даними за іншими методиками це дозволяє говорити про комплексне покращення якості сімейної комунікації.

Узагальнюючи результати повторної діагностики, можна стверджувати, що тренінгова програма «Сімейний діалог: батьки й підліток» виявилася ефективною в усіх цільових вимірах: зросли показники комунікативного контролю, відкритості спілкування, сімейної згуртованості й адаптивності, а також частота використання конструктивних стилів поведінки в конфлікті. Водночас знизився рівень проблемності взаємодії та конфліктогенності мовлення, що вказує на реальне скорочення вербальної напруги й імпульсивних, загострювальних реакцій у системі «батьки – дитина-підліток». Поступове вирівнювання показників у різних групах респондентів свідчить про зближення бачення сімейного клімату між поколіннями та формування більш узгодженого, партнерського стилю взаємодії. Загалом це дає підстави розглядати розроблену програму як дієвий інструмент підвищення якості сімейної комунікації та профілактики конфліктів у підлітковий період.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було здійснено експериментальну перевірку ефективності розробленої тренінгової програми підтримки сімейних пар «Сімейний діалог: батьки й підліток» у системі «батьки – дитина-підліток».

На констатувальному етапі було встановлено, що комунікативний ресурс сімей має помірний, але вразливий характер: у підлітків виявлено нижчий рівень комунікативного контролю, вищу проблемність спілкування та нижчі показники згуртованості й адаптивності порівняно з батьками. У матерів і батьків фіксувався відносно вищий рівень контролю, відкритості, згуртованості й безконфліктності взаємодії, проте при цьому вони недооцінювали напруження у стосунках з підлітками. За результатами методик вивчення комунікативного контролю М. Шнайдера, «Шкала батьківсько-підліткової комунікації», FACES-3, «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса та тесту «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?» було виявлено міжпоколінневу асиметрію у сприйнятті сімейної комунікації та підтверджено доцільність цілеспрямованої тренінгової роботи.

Формувальний етап засвідчив ефективність тренінгової програми: за всіма діагностичними методиками зафіксовано статистично значущу позитивну динаміку показників у трьох групах респондентів. Зросли рівень комунікативного контролю, відкритості батьківсько-підліткової комунікації, сімейної згуртованості та адаптивності, а також частота використання конструктивних стилів поведінки в конфлікті (співпраця, компроміс), одночасно зменшилися проблемність взаємодії та конфліктогенність мовлення. Спостерігалось поступове зближення оцінок підлітків і батьків щодо якості сімейного клімату, що свідчить про формування більш узгодженого, партнерського стилю взаємодії. У сукупності це дає підстави розглядати тренінгову програму «Сімейний діалог: батьки й підліток» як дієвий інструмент підвищення якості сімейної комунікації та профілактики конфліктів у підлітковий період.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено ефективність методів тренінгової психологічної підтримки, спрямованих на покращення комунікації між батьками та дітьми-підлітками, а також розроблено, впроваджено й апробовано авторську тренінгову програму для гармонізації сімейних стосунків. На основі результатів теоретичного аналізу, емпіричних даних та оцінки ефективності програми сформульовано такі узагальнені висновки.

1. Досліджено особливості психосоціального розвитку підлітків і його вплив на комунікацію з батьками. Встановлено, що підлітковий вік супроводжується інтенсивними фізіологічними, емоційними, когнітивними й соціальними змінами, які підсилюють прагнення до автономії та одночасно ускладнюють спілкування з дорослими. Показано, що зростання ролі однолітків, протестна поведінка та критичне ставлення до батьківських авторитетів є природними проявами становлення ідентичності, але саме вони стають джерелом більшості сімейних конфліктів. Доведено, що стиль батьківського виховання (насамперед баланс вимогливості й емоційної підтримки) істотно визначає рівень довіри, відкритості та готовності підлітка до конструктивного діалогу в родині.

2. Виявлено провідну роль сімейного спілкування у формуванні соціально-психологічних компетенцій підлітка. Показано, що відкритість, довіра, активне слухання та емоційна підтримка з боку батьків сприяють розвитку в підлітків емпатії, комунікативної компетентності, уміння співпрацювати, розв'язувати конфлікти й адекватно оцінювати власні вчинки. Доведено, що позитивний батьківський приклад, послідовність поведінки й повага до особистих меж дитини формують у неї здорову самооцінку, здатність до конструктивної взаємодії та відповідального прийняття рішень. Встановлено, що авторитарність, знецінення переживань підлітка, критика замість підтримки та порушення його особистого простору виступають

бар'єрами сімейної комунікації й підвищують ризик конфліктів та емоційного відчуження.

3. Вивчено сучасні підходи до психологічної підтримки сімей з підлітками на міжнародному та національному рівнях. Показано, що ефективні програми базуються на інтегрованому підході, який поєднує когнітивно-поведінкові техніки, сімейну терапію, гуманістичний підхід (емпатія, безумовне прийняття, емоційна безпека), групові тренінги та активне залучення батьків до опанування навичок конструктивної комунікації й управління конфліктами. Визначено, що рекомендації ЮНІСЕФ, ВООЗ та досвід США, країн Європи й України акцентують на необхідності розвитку батьківських компетентностей, створення доступних сервісів підтримки (онлайн і офлайн) та профілактичних програм, спрямованих на зниження стресу й напруги в родині. Підтверджено, що участь батьків у тренінгових психологічних програмах є ключовою умовою гармонізації сімейних стосунків, підвищення емоційної стійкості підлітків і зміцнення їх соціально-психологічних компетенцій.

4. Схарактеризовано методику організації експериментальної роботи та обґрунтовано вибір методів дослідження. Емпіричне вивчення проводилося на вибірці з 20 сімейних пар із підлітками 12–16 років і було організоване у три етапи (підготовчий, констатувальний, формуально-контрольний) з дотриманням етичних вимог, принципів системності, розвитку, особистісно-орієнтованого й сімейно-центричного підходів. Для діагностики особливостей сімейної комунікації використано комплекс валідних психодіагностичних методик (М. Шнайдер, PACS, FACES-3, методика К. Томаса, тест конфліктогенів), що дозволило оцінити рівень комунікативного контролю, відкритості взаємодії, згуртованості, адаптивності й стилів поведінки в конфлікті. Обробка результатів із використанням методів математичної статистики забезпечила надійність висновків щодо ефективності запропонованої програми психологічної підтримки.

5. Розроблено структуру та зміст авторської тренінгової програми психологічної підтримки сімейних пар «Сімейний діалог: батьки й підліток»,

спрямованої на покращення комунікації з дітьми-підлітками. Програма орієнтована на розвиток у батьків навичок усвідомленого комунікативного контролю, активного слухання, емоційної відкритості, ненасильницької комунікації, конструктивного розв'язання конфліктів і зниження частоти конфліктогенів, реалізується у форматі 8 групових занять (4 тижні) з поєднанням рольових ігор, парних вправ, міні-лекцій, рефлексивних обговорень і домашніх завдань. Її зміст вибудовано на принципах наукової обґрунтованості, психологічної безпеки, партнерського ставлення до батьків, системності та визнання автономності підлітка, що забезпечує поетапну зміну реальної комунікативної практики в сім'ї. Показано, що запропонована програма створює умови для зменшення напруження у взаєминах, зміцнення емоційної близькості та формування більш довірливого, поважного й конструктивного сімейного діалогу.

6. Проведено поетапне емпіричне дослідження за участю 30 сімей із дітьми підліткового віку із застосуванням комплексу валідних психодіагностичних методик (комунікативний контроль М. Шнайдера, PACS, FACES-3, опитувальник стилів поведінки в конфлікті К. Томаса, тест конфліктогенів спілкування Г. Ложкіна та Н. Пов'якель). На констатувальному етапі зафіксовано помірно розвинений, але вразливий сімейний комунікативний ресурс: у підлітків – нижчий рівень комунікативного контролю, відкритості та відчуття згуртованості, у батьків – вищі показники при частковій недооцінці напруження взаємодії, домінування компромісу й співпраці на тлі частки суперництва, уникнення та конфліктогенних реакцій. Після реалізації тренінгової програми «Сімейний діалог: батьки й підліток» було повторно здійснено діагностику за тими самими методиками. Порівняльні дані засвідчили зростання середніх показників комунікативного контролю, відкритості спілкування, сімейної згуртованості й адаптивності, збільшення частоти конструктивних стилів вирішення конфліктів (співпраця, компроміс) та підвищення рівня безконфліктної комунікації у всіх трьох групах респондентів. Водночас зменшилися показники проблемності взаємодії, частка суперництва,

уникнення та вираженість конфліктогенів у мовленні, а варіативність результатів скоротилася, що свідчить про вирівнювання групи й стабілізацію позитивних змін. Отримана динаміка дозволяє вважати емпіричне дослідження коректно організованим і таким, що переконливо підтвердило ефективність запропонованої тренінгової програми психологічної підтримки сімей із дітьми підліткового віку.

7. Аналіз результатів показав, що найбільш чутливою зоною для підлітків є низький базовий рівень комунікативного контролю, відчуття меншої відкритості й згуртованості сім'ї та схильність до уникнення, пристосування й конфліктогенних реакцій, тоді як батьки, особливо матері, демонструють вищу контрольованість і суб'єктивно оцінюють взаємодію як більш благополучну, ніж її переживають діти. Це вимагає в практичній роботі систематичного поєднання діагностики й тренінгового супроводу всієї сімейної системи, а не лише «корекції поведінки підлітка». Доцільно рекомендувати впровадження в закладах освіти та центрах психологічної допомоги програм, побудованих за принципом, апробованим у даному дослідженні: по-перше, обов'язкова первинна діагностика сімейної комунікації з урахуванням поглядів підлітка, матері й батька; по-друге, проведення тренінгових модулів, спрямованих на розвиток навичок активного слухання, використання «я-повідомлень», ненасильницької комунікації, спільного прийняття рішень та конструктивного реагування на конфліктні ситуації; по-третє, спеціальна робота з батьками над зниженням частоти суперництва, менторського тону й вербальних конфліктогенів та посиленням ролі співпраці як базового стилю взаємодії. Окремо слід рекомендувати залучення до програм обох батьків, комбінування групових і сімейних занять, підтримувальні зустрічі після завершення основного циклу для закріплення отриманих навичок. Сукупність отриманих результатів дозволяє рекомендувати розроблену модель тренінгової програми як ефективний інструмент профілактики сімейних конфліктів у підлітковий період, підвищення якості сімейної комунікації та зміцнення згуртованості й адаптивності сімей із дітьми підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 249 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Anoprienko.pdf (дата звернення: 11.03.2025).
2. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2012. Вип. 2(35). С. 117-125. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2012_2_17 (дата звернення: 16.03.2025).
3. Басенко О. М. Особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів: дис. ... д-ра філософії: 053 Психологія. Київ, 2023. 214 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/16aee248-ff3c-4163-94af-0b9123440459/content> (дата звернення: 13.03.2025).
4. Білоус О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
5. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. Вип. 5(57). С. 454-458. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4551> (дата звернення: 14.03.2025).
6. Бондар Т. В. Стиль взаємин між підлітками та батьками. *Український соціум*. 2010. № 4(35). С. 31-39. DOI: <https://doi.org/10.15407/socium2010.04.031>.
7. Бондарчук О. Й. Психологія сім'ї. Харків: НУА, 2016. 386 с.
8. Бужинська С. М., Губанова О. В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги: навч. посіб. Харків, 2020. 136 с.
9. Вакар В. В., Соловей-Лагода О. А. Вплив стилю сімейного виховання на становлення особистості підлітка. *Психологічні студії*. 2024. 4. С.11-19. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.2> (дата звернення: 18.03.2025).
10. Вербицька Н., Діденко М., Ярмоленко Ю. Мій маленький монстрик, або що відбувається з моєю дитиною? Порадник для батьків, котрі мають дітей

- підліткового віку / за заг. ред. М. Діденко. Київ: Точка опори UA, 2018. 52 с.
URL: <http://designcollege.cv.ua/wp-content/uploads/2021/04/mij-malenkyj-monstryk.pdf> (дата звернення: 13.03.2025).
11. Гончар Л. В. Дослідження прояву емпатійних почуттів підлітків до батьків. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2019. 23(1). С. 77-89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2019_23%281%29__9.
12. Грінцова О. М., Терещенко Л. А. Дитяча психодіагностика: навч.-метод. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.
13. Гурак Г. М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2024. 255 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/45761> (дата звернення: 11.04.2025).
14. Долинська Л. Психологія конфлікту. Київ: Каравела, 2017. 304 с.
15. Дудар О. В., Величко В. М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 12(64). С. 387-390. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-90>.
16. Дуткевич Т. В. Дитяча розвивально-корекційна психологія (Теоретичний курс): навч. посіб. Київ: КНТ, 2017. 265 с.
17. Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий В., Лях Т., Пашко Н., Соловійова В., Сорокіна О., Спіріна Т., Суліцький В., Удовенко Ю., Чепенко О., Чуйко О., Швед О., Янковець В. Профілактика деструктивної поведінки підлітків. Київ: ФОП Буря О. Д., 2022. 144 с. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/21421/file/destructive_behavior.pdf (дата звернення: 14.03.2025).
18. Зміст, форми і методи формування просоціальної поведінки підлітків уразливих категорій в закладах загальної середньої освіти: метод. рек. / за ред. Кириченка В. І. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 96 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718361> (дата звернення: 11.03.2025).
19. Зозуляк-Случик Р. В. Основи соціалізації особистості: навч. посіб. для студентів закладів вищої освіти. 2-е вид., переробл. та доповн. Івано-Франківськ : НАІР, 2021. 222 с.

20. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В., Альохіна Н. В., Шаповалова В. С. Психологія спілкування: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і допов. Харків: НФаУ, 2018. 140 с.
21. Калаур С. М., Волошенко М. О. Вплив складу батьківської сім'ї на сформованість у підлітків та молоді образу майбутньої сім'ї. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*. 2022. Т. 1, № 2. С. 154-161. DOI: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.21.2.20>.
22. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоствалення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8-9 (15-16). С. 105-107. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2013_8-9_24 (дата звернення: 20.03.2025).
23. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посібник. Київ: Главник, 2006. 127 с.
24. Керівництво mhGAP: для ведення психічних, неврологічних розладів і розладів, пов'язаних зі вживанням психоактивних речовин, у неспеціалізованих закладах охорони здоров'я. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/334239/WHO-EURO-2020-37299-37299-55107-ukr.pdf?se=> (дата звернення: 20.03.2025).
25. Кобилянська Т. В. Напрями роботи майбутнього психолога із сім'ями підлітків. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2018. Том 1, № 25. С. 77-84. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2018-25-1.77-84>.
26. Лапікура О. В., Слободченко Л. М., Шкіряк-Ніжник З. А., Горбань Н. Є., Слепакурова І. В. Вплив стресових ситуацій у сім'ї на формування поведінки підлітка. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. 2021. № 2. С. 21-29. DOI: 10.11603/24116-4944.2020.2.11832.
27. Литвиненко О. О. Специфіка когнітивної сфери підлітків у контексті їх особистісного становлення. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 4(4). С. 365-375. DOI: 10.52058/2786-4952-2021-4(4)-365-375.

28. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Київ : ВД «Професіонал», 2006. 416 с. URL: <https://ela.kpi.ua/items/97eebba9-0614-4759-8254-2a04002d9ee8>.
29. Магдисюк Л. І., Замелюк М. І., Беспарточна О. І., Борбич Н. В. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
30. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: Персонал, 2015. 304 с.
31. Марценюк М. О., Соколовська О. О. Психологічне дослідження сфер напруги у взаємостосунках старших підлітків з батьками. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»* / голов. ред.: Щербан Т. Д.; заст. голов. ред.: Jerzy Piwowarski; Гоблик В. В. Мукачєво-Ченстохова : РВВ МДУ; Академія імені Я. Длугоша, 2022. 1(32). С. 64-68 URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/9155>.
32. Методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер). URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b7c92664-c9fc-4333-8e10-4c9771bd962f/content> (дата звернення: 20.03.2025).
33. Методика «Шкала батьківсько-підліткової комунікації» (PACS). URL: <https://scales.arabpsychology.com/s/parent-adolescent-communication-scale-pacs/> (дата звернення: 20.03.2025).
34. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №3. С. 86-92. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.17> (дата звернення: 24.02.2025).
35. Найкращі практики роботи з підлітками. Метод. посібник / І. О. Нерубаєва, А. П. Павловський, А. В. Шебардіна. Київ, 2020. 180 с. URL: https://afew.org.ua/wp-content/uploads/2014/11/The-best-work-practices-with-teenagers_web-1.pdf.
36. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 3. С. 93-95. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42577/1/36-.pdf>.

- 37.Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2015. 469 с.
- 38.Павленко Т. В. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 249 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_pavlenko_158448380.pdf (дата звернення: 11.02.2025).
- 39.Перепелюк Т. Д., Гриньова Н. В. Діагностика світоглядного та комунікативного компонентів як складових розвитку особистісної сфери підлітка. *Психологічний журнал*. 2021. Вип. 7. С. 65-73. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.7.2021.234697> (дата звернення: 22.02.2025).
- 40.Повалій Л. В. Специфіка батьківсько-дитячих взаємин у сучасній сім'ї. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Збірник наукових праць. 2012. Вип. 16. С. 233-240. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/4118/1/Povalii.pdf> (дата звернення: 22.02.2025).
- 41.Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. 4-те вид., стер. Суми: Університетська книга, 2019. 352 с.
- 42.Поліщук В. М. Психологія сім'ї: підручник. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
- 43.Поліщук Д. С. Розвиток самостійності як особистісної якості підлітка. *Журнал сучасної психології*. 2021. Вип. 2. С. 199-207. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-2-21> (дата звернення: 20.03.2025).
- 44.Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: НАУ, 2010. 270 с.
- 45.Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності: метод. рекомендації. Київ: Ніка-Центр, 2021. 104 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729298/1/predko-elN.pdf> (дата звернення: 20.03.2025).
- 46.Психологія особистості : навч. посіб. / уклад. І. О. Петухова, О. Г. Льовкіна, Р. А. Калениченко та ін.; за заг. ред. Є. М. Суліми ; Ун-т ДФС України. Ірпінь, 2021. 338 с.

- 47.Радул В. В., Галета Я. В. Соціалізація особистості: навч. посіб. Кіровоград : ФОП Александрова М. В., 2016. 236 с.
- 48.Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Вип. 4. С. 74-79. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v4i.7430>.
- 49.Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 50.Сердюк Н.І. Формування атракції до однолітків у підлітковому віці. Розвиток особистості в сучасному освітньому просторі : колективна монографія / за заг. ред. О. В. Горецької. Донецьк : ЛАНДОН – XXI, 2013. С. 142-157. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_46 (дата звернення: 21.03.2025).
- 51.Сердюк Н.І. Психологічні особливості формування життєвих перспектив у підлітковому віці. Трансформація життєвих перспектив особистості : колективна монографія / за заг. ред. О. В. Горецької. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2021. С. 64-83.
- 52.Січка В. І. Психологічні особливості розвитку образу світу у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2017. 191 с. URL: <dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/586> (дата звернення: 14.02.2025).
- 53.Сингаївська І. В., Іванова О. І. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип. 2(70). С. 166-172. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-166-172>.
- 54.Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. Київ, 2014. 136 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059630.pdf> (дата звернення: 20.03.2025).
- 55.Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с. DOI: <https://doi.org/10.31812/0564/1760> (дата звернення: 11.03.2025).

56. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ: Персонал, 2018. 206 с.
57. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2016. 123 с.
58. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
59. Філоненко М. М. Психологія спілкування: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
60. Хомчук О. П., Пономаренко Т. І. Особливості психоемоційних станів підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 109-113. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.20>.
61. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири : монографія / В. М. Шахрай, Т. Ф. Алексеєнко, Л. В. Гончар, Л. В. Канішевська, Р. В. Малиношевський. Київ, 2019. 136 с.
62. Чайковська О. М. Психологія підліткової конфліктності: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2016. 126 с.
63. Чайковський Р. Вплив сімейного виховання на розвиток характеру підлітка. *Молодий вчений*. 2020. № 12 (88). С. 302-305. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-12-88-59> (дата звернення: 13.03.2025).
64. Черкашина Т. О. Ставлення до власної зовнішності як чинник соціалізації особистості в юнацькому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 11. С. 88-91. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/11-2020/17.pdf> (дата звернення: 12.03.2025).
65. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с.
66. Яновська Т. А. Взаємозв'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків. *Young Scientist*. 2015. Вип. 2(4). С. 235-238. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_2%284%29__64.
67. Balayar B. B., Langlais M. R. Parental Support, Learning Performance, and Socioemotional Development of Children and Teenagers During the COVID-19

- Pandemic. *The Family Journal*. 2022. Vol. 30(2). P. 174-183. DOI: <https://doi.org/10.1177/10664807211052496>.
68. Bell J., Condren M. Communication Strategies for Empowering and Protecting Children. *Journal of Pediatric Pharmacology and Therapeutics*. 2016. № 21(2). P. 176-184. DOI: 10.5863/1551-6776-21.2.176.
69. Kapetanovic S., Skoog T. The Role of the Family's Emotional Climate in the Links between Parent-Adolescent Communication and Adolescent Psychosocial Functioning. *Res Child Adolesc Psychopathol*. 2021. № 49. P. 141-154. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00705-9>.
70. Mohd Nasir S. S., Ku Johari K. S. Exploring the effects of family communication on adolescent emotional development. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2024. Vol. 14(8). P. 1028-1039. DOI: <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i8/22475>.
71. Moran R., Morrison Gutman L. Mental health training to improve communication with children and adolescents: A process evaluation. *Journal of Clinical Nursing*. 2020. Vol. 30(1). P. 1-18. DOI: <https://doi.org/10.1111/jocn.15551>.
72. Stein A., Dalton L., Rapa E., Bluebond-Langner M., Hanington L., Fredman Stein K., Ziebland S., Rochat T., Harrop E., Kelly B., Bland, R. Communication with children and adolescents about the diagnosis of their own life-threatening condition. *The Lancet*. 2019. Vol. 393(10176). P. 1150-1163. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)33201-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)33201-X).
73. Zhou H. Y., Zhu W. Q., Xiao W. Y., Huang Y. T., Ju K., Zheng H., Yan C. Feeling unloved is the most robust sign of adolescent depression linking to family communication patterns. *Journal of Research on Adolescence*. 2023. № 33(2). P. 418-430. DOI: 10.1111/jora.12813.
74. Zhou X., Huang J., Qin S., Tao K., Ning Y. Family intimacy and adolescent peer relationships: investigating the mediating role of psychological capital and the moderating role of self-identity. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1165830>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер) [32]

ПІБ _____

Вік _____ Дата дослідження _____

Інструкція

Перед Вами 10 висловлювань, які описують можливі реакції в ситуаціях спілкування. Ваше завдання – визначити, наскільки кожне висловлювання відповідає Вашим особистим особливостям.

Позначайте:

«+» – якщо погоджуєтесь (вважаєте висловлювання правильним),

«-» – якщо не погоджуєтесь (вважаєте висловлювання неправильним).

У методиці немає правильних чи неправильних відповідей, важлива лише Ваша власна думка.

Бланк відповідей

№	Висловлювання	«+» / «-»
1	Мені здається, що важко наслідувати інших людей.	
2	Я міг би покривлятися, щоб звернути увагу оточуючих.	
3	З мене міг би вийти непоганий актор.	
4	Іншим людям інколи здається, що мої переживання більш глибокі, ніж це є насправді.	
5	В компанії я рідко опиняюсь в центрі уваги.	
6	В різних ситуаціях у спілкуванні з іншими людьми я часто поведжусь по-різному.	
7	Я можу відстоювати тільки те, в чому щиро упевнений.	
8	Щоб досягти успіхів у справах та у відносинах з людьми, я часто буваю саме таким, яким мене хочуть бачити.	

9	Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не терплю.	
10	Я не завжди такий, яким здаюся.	

Ключ до методики

Бал нараховується за такі відповіді:

- «←» (ні) на твердження 1, 5, 7
- «+» (так) на твердження 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10

Сума балів може становити від 0 до 10.

Обробка результатів

Підрахуйте кількість відповідей, які збігаються з ключем. Отримане значення є рівнем Вашого комунікативного контролю.

Інтерпретація результатів

0-3 бали – низький комунікативний контроль. Такий рівень притаманний людям, які відзначаються спонтанністю, відкритістю та послідовністю поведінки. Вони не приховують емоцій, поводяться природно, майже не змінюють стиль спілкування залежно від ситуації. Інколи їхня прямотинність може сприйматися оточенням як незручна або різка.

4-6 балів – середній комунікативний контроль. Респондент здебільшого щирий, але водночас достатньо стриманий. Такі люди намагаються враховувати соціальні норми, контекст та реакції співрозмовника. Емоційні прояви є контрольованими, але не пригніченими. Це свідчить про адаптивну, збалансовану поведінку у спілкуванні.

7-10 балів – високий комунікативний контроль. Характеризує людей із розвинутою здатністю регулювати власну поведінку залежно від вимог ситуації. Вони легко входять у необхідну соціальну роль, добре прогнозують враження, яке справляють на інших, та гнучко змінюють стиль комунікації. Такі респонденти мають високу соціальну пластичність, проте інколи можуть відчувати труднощі зі спонтанністю і щирим самовираженням.

Методика «Шкала батьківсько-підліткової комунікації» (Parent-Adolescent Communication Scale, PACS; автори: Н. Barnes, D. Olson) [33]

ПІБ _____

Вік _____ Дата дослідження _____

Інструкція

Перед Вами твердження, які описують особливості спілкування між батьками та підлітками. Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки Ви з ним погоджуєтесь. Скористайтеся відповідною формою.

Форма для підлітків

1. Я можу обговорювати свої переконання з мамою/татом, не відчуваючи скутості чи сорому.
2. Інколи мені важко повірити всьому, що говорить моя мама/мій тато.
3. Моя мама/мій тато завжди є уважним слухачем.
4. Інколи я боюся попросити маму/тата про те, що мені потрібно.
5. Моя мама/мій тато має звичку говорити мені речі, які краще було б не казати.
6. Моя мама/мій тато може зрозуміти, що я відчуваю, навіть не запитуючи.
7. Я дуже задоволений(а) тим, як ми спілкуємося з мамою/татом.
8. Якби я потрапив(ла) у неприємності, я б міг(ла) розповісти про це мамі/татові.
9. Я відкрито виявляю прихильність до мами/тата.
10. Коли у нас виникають проблеми, я часто відповідаю мамі/татові мовчанням.
11. Я обережний(а) щодо того, що говорю мамі/татові.
12. Під час розмови з мамою/татом я інколи кажу речі, які краще було б не казати.

13. Коли я ставлю запитання, я отримую чесні відповіді від мами/тата.
14. Моя мама/мій тато намагається зрозуміти мою точку зору.
15. Є теми, яких я уникаю в розмовах з мамою/татом.
16. Мені легко обговорювати проблеми з мамою/татом.
17. Мені дуже легко висловлювати всі свої справжні почуття мамі/татові.
18. Моя мама/мій тато бурчить/дратує мене.
19. Моя мама/мій тато ображає мене, коли сердиться на мене.
20. Я не думаю, що можу розповісти мамі/татові про те, що я насправді відчуваю щодо деяких речей.

Форма для батьків

1. Я можу обговорювати свої переконання з дитиною, не відчуваючи скутості чи сорому.
2. Інколи мені важко повірити всьому, що говорить моя дитина.
3. Моя дитина завжди є уважним слухачем.
4. Інколи я боюся попросити дитину про те, що мені потрібно.
5. Моя дитина має звичку говорити мені речі, які краще було б не казати.
6. Моя дитина може зрозуміти, що я відчуваю, навіть не запитуючи.
7. Я дуже задоволений(а) тим, як ми спілкуємося з дитиною.
8. Якби я потрапив(ла) у неприємності, я б міг(ла) розповісти про це своїй дитині.
9. Я відкрито виявляю прихильність до своєї дитини.
10. Коли у нас виникають проблеми, я часто відповідаю дитині мовчанням.
11. Я обережний(а) щодо того, що говорю дитині.
12. Під час розмови з дитиною я інколи кажу речі, які краще було б не казати.
13. Коли я ставлю запитання, я отримую чесні відповіді від дитини.
14. Моя дитина намагається зрозуміти мою точку зору.
15. Є теми, яких я уникаю в розмовах із дитиною.
16. Мені легко обговорювати проблеми зі своєю дитиною.
17. Мені дуже легко висловлювати всі свої справжні почуття дитині.

18.Моя дитина бурчить/дратує мене.

19.Моя дитина ображає мене, коли сердиться на мене.

20.Я не думаю, що можу розповісти дитині про те, що я насправді відчуваю щодо деяких речей.

Обробка та інтерпретація результатів

Методика PACS передбачає оцінювання двох основних аспектів батьківсько-підліткової взаємодії: відкритості комунікації та наявності комунікативного напруження. Кожна шкала містить окремий набір тверджень, що дозволяє встановити якість емоційного контакту, ступінь довіри та наявність бар'єрів у спілкуванні.

Першою оцінюється шкала відкритості. До неї входять пункти 1, 3, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16 і 17. Високий підсумковий бал за цією шкалою свідчить про теплі, щирі й довірливі взаємини, а також про достатню емоційну доступність партнерів комунікації.

Друга шкала відображає проблемність або напруження у спілкуванні. Вона включає пункти 2, 4, 5, 10, 11, 12, 15, 18, 19 і 20. Вищий бал за цією шкалою означає наявність комунікативних бар'єрів, уникання важливих розмов, підвищену конфліктність, недовіру, страх оцінювання та інші прояви неефективної взаємодії.

Результати обчислюються шляхом підсумовування балів за кожною шкалою окремо.

Високі бали за відкритістю свідчать про довіру, емоційну безпеку, взаємну підтримку та здатність обговорювати складні питання без страху оцінювання. Навпаки, низькі бали за відкритістю вказують на труднощі у вираженні почуттів, емоційну дистанцію або холодність у взаєминах між батьками та підлітками. Високі бали за шкалою проблемної комунікації означають наявність напруги у стосунках, уникання важливих тем, недовіру, часті конфлікти та схильність до приховування справжніх почуттів. Низькі бали

за цією шкалою відображають спокійне, конструктивне та гнучке спілкування, вміння домовлятися і відсутність взаємної критики чи емоційного тиску.

Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)» [38]

ПІБ _____

Вік _____ Дата дослідження _____

Інструкція

Уважно прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за п'ятибальною шкалою, позначаючи свою відповідь знаком «+» у відповідній графі таблиці.

Висловлювання	1 Майже ніколи	2 Рідко	3 Час від часу	4 Часто	5 Майже завжди
1. Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою					
2. При вирішенні проблем враховуються пропозиції та думки дітей					
3. Ми з повагою ставимося до друзів всіх членів сім'ї					
4. Діти самостійно обирають форму поведінки					
5. Ми вважаємо за краще спілкуватися лише у вузькому сімейному колі					
6. Кожен член нашої сім'ї може бути лідером					
7. Члени нашої сім'ї більш близькі зі сторонніми людьми, ніж один з одним					
8. В нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ					
9. Ми обожноємо проводити вільний час разом					
10. Покарання обговорюються батьками разом з дітьми					
11. Члени нашої родини почуваються дуже близькими один до одного					
12. У нашій сім'ї більшість рішень приймаються батьками					

13. На сімейних заходах присутні майже всі члени сім'ї					
14. Правила в нашій сім'ї змінюються					
15. Нам важко уявити, що ми могли б зробити всією сім'єю					
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого					
17. Ми радимося один з одним під час прийняття рішень					
18. Важко сказати, хто у нашій сім'ї лідер					
19. Єдність дуже важлива для нашої родини					
20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї					

Обробка результатів

Методика FACES-3 спрямована на оцінювання двох ключових параметрів функціонування сімейної системи: рівня адаптивності та рівня згуртованості. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою, що дозволяє кількісно виміряти ступінь гнучкості сімейних ролей, якість емоційних зв'язків, характер розподілу влади та загальну інтегрованість сім'ї.

Після заповнення опитувальника результати переносяться до двох окремих шкал. Шкала згуртованості відображає ступінь емоційної близькості між членами сім'ї, їхню здатність підтримувати один одного, бажання проводити час разом і відчуття єдності. До неї входять твердження, що описують близькість, спільність інтересів і задоволення від взаємодії. Підсумковий бал розраховується шляхом додавання балів за пунктами.

Інша частина методики вимірює шкалу адаптивності, яка характеризує здатність сімейної системи змінювати стиль взаємодії залежно від обставин. Ця шкала включає твердження, що стосуються розподілу ролей, гнучкості правил, залучення дітей до прийняття рішень, ротації обов'язків та можливості змінювати спосіб організації сімейного життя. Вищі суми балів на цій шкалі

означають більшу гнучкість та адаптивність, тоді як низькі – жорсткість, фіксованість ролей і складнощі з перебудовою взаємодії.

Після підрахунку балів отримують два інтегральні показники: індекс сімейної згуртованості та індекс сімейної адаптивності. Кожен з них порівнюється з нормативними діапазонами, що дозволяє визначити тип сімейного функціонування (роз'єднаний, відокремлений, згуртований, надмірно злитий; низькоадаптивний, помірно адаптивний, гнучкий, хаотичний). Такий аналіз дозволяє побачити, наскільки збалансованою є сімейна система та у яких напрямках можливе її оптимізування.

Інтерпретація результатів

Високі показники за шкалою згуртованості свідчать про теплі емоційні зв'язки, взаємну підтримку, задоволення від спільного проведення часу та почуття єдності. У таких сім'ях легко обговорювати проблеми, приймати рішення разом та переживати складні ситуації. Низька згуртованість означає емоційну дистанцію, слабкі зв'язки між членами сім'ї, мінімальну участь у спільних справах і труднощі у формуванні відчуття «ми».

Високі бали за шкалою адаптивності вказують на гнучкість ролей, можливість швидко реагувати на зміни, залучення дітей до обговорення сімейних рішень, різноманітність способів організації побуту. Такі сім'ї легко перебудовують свої взаємини в умовах стресу або нових життєвих обставин. Низький рівень адаптивності свідчить про надмірну жорсткість правил, домінування фіксованих ролей, труднощі зі зміною поведінкових моделей, а також імовірність конфліктів у ситуаціях, що вимагають гнучкості.

Оптимальним вважається збалансоване поєднання помірної або високої згуртованості та середнього або високого рівня адаптивності. Така конфігурація забезпечує емоційну підтримку, одночасно дозволяючи сім'ї бути достатньо гнучкою для подолання життєвих викликів. Дисбаланс, наприклад, висока згуртованість при низькій гнучкості, може свідчити про надмірну злітність, контроль або труднощі сім'ї у реагуванні на зміни.

Методика «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

К. Томаса [28, с. 335-340]

ПІБ _____

Вік _____

Дата дослідження _____

Інструкція

В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.

1.

- а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
- б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2.

- а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.

3.

- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.

4.

- а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.

- а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.
- б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.

6.

- а) Я намагаюся уникнути прикрощів.
- б) Я намагаюся досягти свого.

7.

- а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.
- б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.

8.

- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

9.

- а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
- б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.

10.

- а) Я наполегливо прагну досягти свого.
- б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.

- а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
- б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

12.

- а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.
- б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде назустріч.

13.

- а) Я пропоную серединну позицію.
- б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14.

- а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.

б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

15.

а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16.

а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.

17.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18.

а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

19.

а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.

б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.

20.

а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

21.

а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

б) Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

22.

а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.

б) Я відстоюю свої бажання.

23.

- а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24.

- а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.
- б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25.

- а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
- б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26.

- а) Я пропоную серединну позицію.
- б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.

- а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.
- б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28.

- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.

- а) Я пропоную серединну позицію.
- б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30.

- а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.
- б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Бланк для відповідей

№ пари	а	б	№ пари	а	б
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

Опрацювання результатів

Кількість балів, яку Ви набрали за кожною шкалою, визначає тенденції дотримання відповідної поведінки в конфліктних ситуаціях. Бали підраховуються за наведеним далі ключем.

Ключ до відповідей

№ з/п	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Прийняття
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	

10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Інтерпретація результатів

Стиль поведінки, що має найбільше кількісне значення, вважається домінуючим. Можливі випадки, коли людина у конфліктних ситуаціях використовує різні стилі поведінки, що є найкориснішими.

Стиль суперництва (конкуренції). Прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших. Активність дій та вольових зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує в ситуаціях, коли потрібно швидко ухвалити рішення; якщо людина, яка приймає рішення, досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися, комусь потрібно зрештою прийняти рішення.

Стиль співпраці. Активна участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. Спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є важливим для обох сторін; якщо стосунки з партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і можливість попрацювати над подальшим розв'язанням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.

Стиль компромісу. Здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті. Прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони, спрацьовує в ситуаціях, якщо ці сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо необхідно виграти час і Вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економний і ефективний шлях; інші підходи до розв'язання проблеми видаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною.

Стиль уникнення. Відсутність прагнення до кооперації. Пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для Вас розв'язання проблеми або у безвиході. Перенесення відповідальності за розв'язання проблеми на інших спрацьовує в ситуаціях, коли напруженість конфлікту досить висока і необхідно її послабити; якщо рішення настільки незначні, що не слід витратити сили на їхню зміну; якщо потрібно виграти час на збирання доказів і підтримку іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають більше шансів на розв'язання проблеми.

Стиль пристосування. Здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів. Прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли необхідно зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для Вас; якщо у Вас замало влади або шансів на перемогу; якщо важливішими є інтереси партнера, а не власні; якщо Ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

Тест «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?»

(за Г. Ложкіним, Н. Пов'якелем) [28, с. 361-362]

ПІБ _____

Вік _____

Дата дослідження _____

Інструкція

Дайте відповіді на 10 запитань, обираючи відповідний варіант, і проставте бали: «майже завжди» – 2 бали; «у більшості випадків» – 4 бали; «іноді» – 6 балів; «рідко» – 8 балів; «майже ніколи» – 10 балів.

Опитувальник

№	Запитання
1	Чи прагнете Ви «звернути» бесіду в тих випадках, коли тема (або співрозмовник) нецікаві Вам?
2	Чи дратують Вас манери Вашого партнера по спілкуванню?
3	Чи може невдалий вираз іншої людини спровокувати Вас на різкість або грубість?
4	Чи уникаєте Ви вступати в розмову з невідомою або малознайомою людиною?
5	Чи маєте Ви звичку перебивати того, хто говорить?
6	Чи робите Ви вигляд, що уважно слухаєте, а самі думаєте зовсім про інше?
7	Чи змінюєте Ви тон, голос, вираз обличчя залежно від того, хто Ваш співрозмовник?
8	Чи змінюєте Ви тему розмови, якщо вона торкається неприємної для Вас теми?
9	Чи коректуєте Ви людину, якщо в її розмові зустрічаються неправильно вимовлені слова, назви, вульгаризми?
10	Чи буває у Вас поблажливо-менторський тон з відтінком зневаги та іронії по відношенню до того, з ким Ви розмовляєте?

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте загальну кількість балів за всі запитання.

Чим більше балів, тим краще у вас розвинені вміння безконфліктного спілкування: ви вмієте слухати, бути тактовним, не використовуєте вербальні та невербальні конфліктогени.

Якщо Ви набрали понад 62 бали, це свідчить про дуже високий рівень комунікативної культури: ви практично не використовуєте конфліктогени у спілкуванні, демонструєте гармонійний стиль взаємодії, є прикладом тактовності, емпатії та вміння чути інших. У міжособистісному спілкуванні ви належите до комунікаторів вище середнього рівня, часто виступаєте ефективним посередником у врегулюванні непорозумінь, здатні запобігати ескалації конфліктів завдяки уважності й саморегуляції.

Якщо результат становить 45-61 бал, це означає, що ваші навички безконфліктного спілкування розвинені на достатньому рівні. Ви рідко вдаєтеся до конфліктогенів, хоча в окремих ситуаціях можливе їх неусвідомлене застосування. В цілому, ваш стиль спілкування характеризується помірною тактовністю, здатністю до емпатії та прагненням до компромісу.

Якщо набрано 30-44 бали, це вказує на наявність певних труднощів у побудові безконфліктної комунікації. У вашому стилі можуть зустрічатися як прямі, так і приховані конфліктогени, що потенційно може ускладнювати міжособистісні відносини. Варто звернути увагу на розвиток навичок активного слухання, саморефлексії та толерантності до думок інших людей.

Результат менше 30 балів свідчить про значну схильність до конфліктогенних реакцій. Можлива імпульсивність у спілкуванні, недостатня увага до емоційного стану співрозмовника, схильність до прямолінійної чи навіть агресивної манери поведінки. Рекомендується цілеспрямована робота над підвищенням комунікативної компетентності, розвитком емоційної зрілості, умінням контролювати вербальні й невербальні реакції.

**Авторська тренінгова програма психологічної підтримки сімейних пар
«Сімейний діалог: батьки й підліток»**

Мета програми: підвищення якості комунікації в сім'ях із дітьми-підлітками через розвиток у батьків навичок усвідомленого комунікативного контролю, емоційної відкритості, активного слухання, конструктивного розв'язання конфліктів та зниження частоти використання конфліктогенів у щоденному спілкуванні.

Цільова група: сімейні пари, які виховують дітей-підлітків (12-16 років) і мають труднощі у взаєморозумінні, переживають епізодичні конфлікти, напруження або відчуття емоційної дистанції. Оптимальний склад однієї групи – 8-10 подружніх пар (16-20 осіб).

Формат проведення: групові заняття з батьками (подружні пари), із включенням парних вправ у діаді «чоловік – дружина», малих підгруп, рольових ігор, елементів ненасильницької комунікації, когнітивно-поведінкових технік, міні-лекцій, рефлексивних обговорень та домашніх завдань для спілкування з підлітком.

Тривалість програми: 4 тижні (8 занять), частота – 2 рази на тиждень, тривалість одного заняття – 90 хвилин. Між зустрічами учасники виконують короткі домашні завдання, пов'язані з реальними ситуаціями спілкування з дитиною.

Структура програми «Сімейний діалог: батьки й підліток»

Заняття	Тривалість	Зміст та вправи
<i>Тиждень 1</i>		
Заняття 1. Знайомство, контракт і «точка старту»	90 хв	Вступ і встановлення правил (15 хв). Ведучий презентує мету програми, принципи роботи (конфіденційність, добровільність, повага, «стоп-слово», заборона оцінювання одне одного). Учасники коротко представляються, називають очікування від тренінгу та найчастішу «важку» ситуацію у спілкуванні з підлітком. Міні-презентація результатів діагностики (15 хв). У

		<p>узагальненому вигляді подаються основні висновки дослідження (без індивідуальних даних): особливості комунікативного контролю, відкритості, згуртованості, стилів конфлікту та конфліктогенів. Це допомагає батькам побачити себе як частину типового сімейного профілю, знизити почуття «ми одні такі» та прийняти потребу змін.</p> <p>Вправа «Мій образ спілкування з підлітком» (30 хв). Кожна подружня пара окремо малює метафоричний образ своєї комунікації з дитиною (наприклад, «міст», «стіна», «маятник», «рація без відповіді») і коротко презентує його групі. Обговорення акцентує типові теми: нерівномірний розподіл ініціативи, напруження, почуття нерозуміння.</p> <p>Рефлексивне коло (30 хв). Учасники відповідають на два запитання: «Що в нашій сімейній комунікації я хочу зберегти?» і «Що мене найбільше турбує?». Ведучий підсумовує загальні запити та пов'язує їх із цілями програми.</p>
<p>Заняття 2. Комунікативний контроль і саморегуляція батьків</p>	<p>90 хв</p>	<p>Міні-лекція «Що таке комунікативний контроль?» (15 хв). Пояснюється зв'язок між внутрішнім станом, емоційною регуляцією й тим, як батьки формулюють висловлювання, ставлять запитання, реагують на опір підлітка. Подаються прості моделі «стимул – пауза – реакція», «імпульс – усвідомлення – вибір».</p> <p>Вправа «Стоп-кадр» (25 хв). Учасники в парах відтворюють типову конфліктну ситуацію з підлітком (наприклад, суперечка через телефон, уроки, комендантську годину). Ведучий кілька разів зупиняє діалог словом «стоп» і пропонує батькам: назвати свою емоцію, автоматичну думку й альтернативну, більш конструктивну репліку. Обговорення допомагає усвідомити, як змінюється тон і зміст повідомлення при мінімальній паузі.</p> <p>Вправа «Я-повідомлення» (30 хв). Учасники тренуються переформулювати звичні звинувачувальні фрази («Ти постійно...», «Ти ніколи...») у формат «Я відчуваю... коли... тому що... я прошу...». Робота йде спочатку письмово, потім – у парному відпрацюванні.</p> <p>Підсумок і домашнє завдання (20 хв). Батьки обирають одну ситуацію, де вони протягом тижня свідомо застосують «пауза + Я-повідомлення» у розмові з підлітком, і коротко фіксують її в щоденнику спостережень.</p>
<p><i>Тиждень 2</i></p>		
<p>Заняття 3. Відкритість і активне слухання</p>	<p>90 хв</p>	<p>Міні-лекція «Відкритість ≠ вседозволеність» (15 хв). Розкривається різниця між емоційною відкритістю й відсутністю кордонів, показується зв'язок із результатами PACS: як підлітки і батьки по-різному сприймають відкритість і проблемність комунікації.</p> <p>Вправа «Три рівні слухання» (25 хв). Учасники по черзі</p>

		<p>виконують ролі «оповідача» та «слухача»: (1) формальне слухання; (2) слухання з перериваннями й порадами; (3) активне слухання з перефразуванням, уточненням емоцій і коротким резюме. Після кожного рівня обговорюється, як змінюється внутрішній стан «оповідача».</p> <p>Вправа «Відкрите запитання замість допиту» (30 хв). Батьки переформулюють типові «допитливі» фрази («Де ти був? Чому не відповідаєш?») в альтернативні відкриті запитання, що сприяють діалогу («Що сьогодні було найскладнішим?», «Що тебе так захопило, що ти забув відповісти?»). Далі проводяться міні-рольові ігри «вечірня розмова після школи».</p> <p>Підсумок і домашнє завдання (20 хв). Учасники обирають одну щоденну ситуацію (вечеря, дорога додому) та домовляються протягом тижня ставити принаймні 3 відкриті запитання без оцінювання відповідей підлітка.</p>
<p>Заняття 4. Згуртованість, кордони та сімейні ролі</p>	<p>90 хв</p>	<p>Міні-обговорення результатів FACES-3 (15 хв). Ведучий у простій формі пояснює поняття «згуртованість» і «адаптивність», акцентує виявлену асиметрію: батьки частіше оцінюють сім'ю як більш згуртовану й гнучку, ніж підлітки.</p> <p>Вправа «Мій сімейний круг» (25 хв). Кожен учасник малює «коло близькості», розміщуючи на ньому членів родини відповідно до відчуття емоційної дистанції. Потім подружжя порівнюють свої малюнки й обговорюють розбіжності: хто для кого є «центром», де підліток, як розташовані інші.</p> <p>Вправа «Гнучкі правила» (30 хв). Пара обирає 2-3 типові сімейні правила (час повернення додому, користування гаджетами, розподіл обов'язків) і аналізує їх за двома критеріями: «жорсткі/гнучкі» та «зрозумілі/незрозумілі для підлітка». Далі учасники спільно формулюють варіанти уточнення або пом'якшення правил без втрати батьківського авторитету.</p> <p>Підсумкове коло (20 хв). Батьки формулюють одну зміну у правилах або способі їх обговорення, яку вони готові протестувати з підлітком найближчим часом.</p>
<p><i>Тиждень 3</i></p>		
<p>Заняття 5. Стилi поведінки в конфлікті: від суперництва до співпраці</p>	<p>90 хв</p>	<p>Міні-лекція за моделлю К. Томаса (20 хв). Коротко презентуються п'ять стилів (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування) у зв'язку з отриманими даними: домінування компромісу і співпраці, але помітна частка суперництва у батьків та уникнення/пристосування у частини підлітків.</p> <p>Вправа «Мій типова реакція» (25 хв). Учасники в малих групах обговорюють реальні конфліктні ситуації з підлітком (навчання, побут, межі свободи) та визначають, які стилі вони зазвичай використовують. Ведучий допомагає побачити як плюси, так і обмеження кожного стилю.</p>

		<p>Рольові ігри «Варіанти розв'язання конфлікту» (30 хв). Одна й та сама ситуація (наприклад, запізнення підлітка) програється у трьох варіантах: суперництво, компроміс, співпраця. Після кожної сценки група аналізує, що відбувається з емоціями, відчуттям поваги й готовністю підлітка до співпраці.</p> <p>Підсумок (15 хв). Кожен учасник формулює, який стиль він хотів би посилити (зазвичай співпраця або конструктивний компроміс) і в якій конкретній ситуації спробує це зробити.</p>
<p>Заняття 6. Конфліктогени й ненасильницька комунікація</p>	90 хв	<p>Міні-обговорення результатів тесту конфліктогенів (15 хв). Ведучий пояснює, що підлітки частіше демонструють конфліктогенні реакції, однак і батьки не завжди уникають різких зауважень, іронії або менторського тону.</p> <p>Вправа «Знайди конфліктоген» (25 хв). Учасникам пропонуються типові фрази батьків і підлітків («Ти завжди...», «Ти нічого не розумієш», «З тобою неможливо говорити»). Завдання – визначити, які саме слова/інтонації є конфліктогенами, як вони впливають на співрозмовника і чим їх можна замінити.</p> <p>Ознайомлення з принципами ненасильницької комунікації (ННО) (20 хв). Розглядається проста модель: спостереження – почуття – потреба – прохання. Ведучий дає декілька прикладів переформулювання фраз із «нападу» на повідомлення про себе.</p> <p>Практика «Перекодифікація конфліктної фрази» (20 хв). Учасники беруть реальні «гострі» репліки з власного досвіду і переписують їх у формат ННО, потім відпрацьовують у парах.</p> <p>Завершення заняття (10 хв). Домашнє завдання – обрати одну складну тему для розмови з підлітком (оцінки, гаджети, компанія) й свідомо провести її, максимально уникаючи конфліктогенів та використовуючи елементи ННО.</p>
<i>Тиждень 4</i>		
<p>Заняття 7. Тренування «важких розмов» з підлітком</p>	90 хв	<p>Вступна рефлексія (15 хв). Батьки діляться досвідом виконання попередніх домашніх завдань: де вдалося «не загострити», де все ж «зірвалися», що здивувало у реакціях підлітка.</p> <p>Вправа «Сценарій важкої розмови» (30 хв). Кожна подружня пара обирає одну конкретну тему, яка регулярно викликає конфлікти (навчання, режим дня, гаджети, межі свободи). Разом із ведучим вони прописують сценарій розмови: старт (як почати без звинувачень), основна частина (Я-повідомлення, відкриті запитання, валідація емоцій підлітка), завершення (узгодження конкретних домовленостей).</p> <p>Рольові програвання (30 хв). Пара відпрацьовує розмову в ролях «мати/батько – умовний підліток», отримує зворотний зв'язок від групи та тренера щодо ясності,</p>

		<p>поваги, гнучкості. За потреби сценарій уточнюється.</p> <p>Підсумок (15 хв). Батьки формулюють одну конкретну «важку розмову», яку вони проведуть протягом найближчого тижня, та фіксують 2–3 індикатори того, що розмова пройшла більш конструктивно (менше крику, більше слухання, наявність спільного рішення тощо).</p>
<p>Заняття 8. Інтеграція змін і план подальшої підтримки</p>	<p>90 хв</p>	<p>Вступна частина (10 хв). Коротке повернення до першого заняття: ведучий нагадує, як учасники описували свій стиль спілкування на старті програми, і пропонує завершити фразу «Тоді наш діалог із підлітком був..., а зараз він більше схожий на...». Це допомагає побачити динаміку, зафіксувати навіть невеликі, але реальні зрушення.</p> <p>Вправа «Мій сімейний діалог: до й після» (25 хв). Учасники заповнюють коротку анкету самооцінки (5-7 пунктів за шкалою 0-10): частота конфліктів, інтенсивність напруження, рівень відкритості, здатність стримувати конфліктогени, задоволеність розмовами з підлітком. Окремо фіксують 1-2 техніки, які виявилися для них найбільш корисними (Я-повідомлення, пауза, відкриті запитання, ННО тощо). Далі в парах обговорюють, які зміни вже відчутні, що вдалося закріпити, а що ще «кульгає» і потребує додаткової уваги.</p> <p>Вправа «План підтримки змін» (30 хв). Подружні пари формулюють короткий «договір про продовження діалогу»: 3-5 конкретних правил комунікації та підтримки контакту з підлітком (наприклад, «не обговорюємо складні теми пізно ввечері», «раз на тиждень – 30 хвилин спільної розмови без гаджетів», «у конфлікті спочатку робимо паузу, потім говоримо», «кожен має право на емоції, але без образ»). Для кожного правила прописується: хто й за що відповідає, як сім'я зрозуміє, що правило працює, і що робити, якщо «зірвалися» (м'які кроки повернення до домовленостей). Обговорюються реальні бар'єри (вдома, брак часу, опір підлітка) та можливі способи їх подолання (нагадування, спільний гумор, залучення дитини до формування правил). Договір фіксується письмово у вигляді короткої «сімейної угоди».</p> <p>Завершальне коло (25 хв). Учасники діляться одним власним досягненням, однією зміною, яку вони вже помітили в дитини, і одним посланням для себе «на майбутнє» у ролі батька/матері підлітка. Ведучий підсумовує основні результати групи й наголошує, що програму можна розглядати як старт довготривалого процесу змін у сімейній системі.</p>