МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Ананченко Наталія Іванівна

УДК 159.922.8

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Щасливі подружні стосунки батьків як чинник розвитку особистості підлітка
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Н.І. Ананченко.

Керівник роботи
Потапчук Євген Михайлович
доктор психологічних наук, професор

Житомир – 2026

Висновок кафедри_____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№_____ від «___»_____ 2026 року

Завідувач кафедри

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

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Ананченко Наталія Іванівна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

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

АНОТАЦІЯ

Ананченко Н. І. Щасливі подружні стосунки батьків як чинник розвитку особистості підлітка. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2026.

Теоретично обґрунтовано, що щасливі подружні стосунки являють собою гармонійну взаємодію партнерів, що поєднує емоційну близькість, взаємоповагу, довіру та ефективну комунікацію, що створює сприятливий морально-психологічний клімат для розвитку підлітків. Емпіричне дослідження проведено у 2025–2026 роках на базі ліцею №30 м. Житомир за участю 30 підлітків 9 класу та їхніх батьків.

Розроблено та апробовано корекційно-розвиткову програму, спрямовану на формування гармонійних подружніх стосунків, підвищення сімейної згуртованості та адаптації, а також створення сприятливого емоційного середовища для розвитку підлітків. Впровадження програми продемонструвало зниження рівня емоційної байдужості та сімейної тривожності, підвищення задоволеності шлюбом, покращення взаємодії батьки–дитина та зміцнення психологічного благополуччя родини. Результати підтверджують ефективність системного підходу у формуванні здорової сімейної системи та створюють наукове підґрунтя для подальших досліджень, зокрема в умовах стресогенних факторів, таких як воєнний стан.

Теоретична цінність роботи полягає у поглибленні знань про вплив подружніх стосунків на особистість підлітків. Практична цінність у розробці та апробації корекційно-розвиткової програми, яка сприяє зміцненню сімейної згуртованості, підвищенню задоволеності шлюбом та створенню сприятливого соціально-психологічного клімату для розвитку підлітків.

Ключові слова: гармонія, підлітки, подружні стосунки, сімейні взаємини, соціально-психологічних клімат, щастя.

ABSTRACT

Ananchenko N. Happy marital relations of parents as a factor in the development of a teenager's personality. – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 - Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2026.

It is theoretically substantiated that happy marital relations are a harmonious interaction of partners, combining emotional closeness, mutual respect, trust and effective communication, which creates a favorable moral and psychological climate for the development of adolescents. An empirical study was conducted in 2025–2026 on the basis of Lyceum No. 30 in Zhytomyr with the participation of 30 9th grade adolescents and their parents.

A correctional and developmental program aimed at forming harmonious marital relationships, increasing family cohesion and adaptation, as well as creating a favorable emotional environment for the development of adolescents has been developed and tested. The implementation of the program has demonstrated a decrease in the level of emotional indifference and family anxiety, increasing marital satisfaction, improving parent-child interaction and strengthening the psychological well-being of the family. The results confirm the effectiveness of the systemic approach in forming a healthy family system and create a scientific basis for further research, in particular in conditions of stress factors, such as martial law.

The theoretical value of the work lies in deepening knowledge about the influence of marital relationships on the personality of adolescents. The practical value lies in the development and testing of a correctional and developmental program that contributes to strengthening family cohesion, increasing marital satisfaction and creating a favorable socio-psychological climate for the development of adolescents.

Keywords: harmony, teenagers, marital relations, family relationships, socio-psychological climate, happiness.

ЗМІСТ

ВСТУП …….. 6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСЛИВИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ БАТЬКІВ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА…….. 10
1.1 Сімейні взаємини у сучасній психології……... 10
1.2. Поняття та особливості подружніх стосунків…… 19
1.3 Вплив щасливих подружніх стосунків на розвиток особистості підлітка…… 28
Висновки до розділу 1……..... 36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСЛИВИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ БАТЬКІВ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА ……...…… 38
2.1 Організація та методика дослідження подружніх стосунків батьків як чинника розвитку особистості підлітків……. 38
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження……. 43
2.3 Корекційно-розвиткова програма формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків…… 52
2.4 Аналіз результатів впровадження програми……. 66
Висновки до розділу 2……. 76
ВИСНОВКИ …….. 78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……...…… 82
ДОДАТКИ…… 91

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена зростаючою увагою до ролі сім'ї у формуванні гармонійної особистості підлітка в умовах сучасних соціальних змін. Підлітковий вік є критичним етапом розвитку, що характеризується становленням самосвідомості, ціннісних орієнтацій та моделей міжособистісних взаємин. Саме сімейне середовище, зокрема характер подружніх стосунків батьків, виступає базовим чинником, який визначає емоційний клімат, у якому відбувається розвиток дитини.

Щасливі подружні стосунки батьків сприяють створенню атмосфери психологічної безпеки, довіри та стабільності, що позитивно впливає на емоційний стан підлітка, його самооцінку та здатність будувати здорові стосунки з оточенням. Взаємна підтримка, повага й узгодженість у виховних підходах батьків формують у підлітка відчуття впевненості, сприяють розвитку відповідальності, емпатії та соціальної зрілості. Такі умови є важливими для успішної соціалізації та особистісного зростання.

Водночас сучасні виклики, пов'язані зі зростанням стресових факторів у житті сім'ї, зокрема й у період воєнного стану в Україні, підсилюють значущість гармонійних подружніх взаємин як ресурсу психологічної стійкості підлітків. Нестабільність у стосунках між батьками може негативно позначатися на емоційному розвитку дитини та ускладнювати процес становлення її особистості. Це зумовлює актуальність наукового дослідження впливу щасливих подружніх стосунків батьків на розвиток особистості підлітка з метою вдосконалення психолого-педагогічної підтримки сім'ї.

Психологічні особливості сім'ї розглядаються в роботах Г. Бевз, Т. Буленко, І. Ващенко, Л. Вольнової, Т. Говорун, С. Дворяк, З. Кісарчук, Г. Кочарян, О. Кочарян, П. Поліщук, Б. Херсонський, та інших авторів. Дослідженню шлюбно-сімейних взаємостосунків та профілактики сімейного неблагополуччя приділяють увагу багато українських дослідників, таких як О. Волошок, І. Дементьєва, М. Жидко, Д. Карпова, О. Кочарян, М. Мушкевич, Є. Потапчук, М. Птах, Л. Пучкова, О. Сидоренко, О.

Столярчук, Р. Федоренко, Н. Хлопоніна, О. Язвинська, та ін. Вивчення місця й ролі психологічного консультування і психотерапії при розв'язанні сімейних конфліктів (Л. Бурлачук, А. Кравченко, М. Мушкевич, Є. Потапчук, І. Семьонкіна, Р. Федоренко, Б. Хасан, Б. Херсонський та ін.). У вітчизняній науковій літературі проблема сімейних цінностей активно досліджувалась в останні роки (Т. Алексєєнко, Л. Гончар, Т. Кравченко, І. Мачуська, К. Павицька, А. Хижняк, Л. Яценко та багато інших).

Водночас, незважаючи на наявну наукову базу та численні дослідження психологічних аспектів подружніх стосунків, актуальні проблеми сучасного життя, зміни у соціальному середовищі та нові виклики підкреслюють необхідність подальшого вивчення цього питання. Дослідження впливу щасливих подружніх стосунків батьків на розвиток особистості підлітка залишається важливим для вдосконалення психолого-педагогічних підходів, створення ефективних стратегій підтримки сімей та формування сприятливого емоційного середовища для гармонійного розвитку дітей. Саме це визначило вибір теми дослідження: «Щасливі подружні стосунки батьків як чинник розвитку особистості підлітка».

Мета дослідження: виявити особливості впливу щасливих подружніх стосунків батьків на розвиток особистості підлітка.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади дослідження щасливих подружніх стосунків батьків як чинника розвитку особистості підлітка.

2. Охарактеризувати щасливі сімейні стосунки як чинник впливу на розвиток особистості дитини підліткового віку.

3. Розробити корекційно-розвиткову програму формування щасливих сімейних стосунків та підтримки підлітків та здійснити аналіз результатів її впровадження.

Об'єкт дослідження: подружні стосунки.

Предмет дослідження: вплив щасливих подружніх стосунків батьків на розвиток особистості підлітка.

Гіпотеза дослідження. Щасливі подружні стосунки батьків (задоволеність шлюбом, відсутність емоційної байдужості та низький рівень сімейної тривоги) позитивно впливає на психологічне благополуччя підлітків, проявляючись у високій емоційній близькості, сімейній згуртованості та адаптивності у сім'ї.

Теоретико-методологічною основою дослідження є сучасні наукові концепції психології сім'ї, розвитку особистості підлітка, сімейного благополуччя та міжособистісних взаємин (роботи І. Ващенко, Л. Вольнової, Т. Говорун, С. Дворяк, Д. Карпової, О. Кочарян, П. Поліщук, Є. Потапчук та інших). Дослідження ґрунтується на положеннях системного підходу до сім'ї, концепції сімейної згуртованості та адаптивності.

Методи дослідження. Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, класифікація, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми сімейних взаємин і психологічного розвитку підлітків. Емпіричні методи: для збору даних про стан подружніх стосунків батьків застосовувалися: методика «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП) (Є. Потапчук, Д. Карпова); методика «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс (2000); методика «Взаємодія батьки-дитина» (І. Марківська); опитувальник оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації для дітей підліткового віку (Д. Олсон).

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2025-2026 років на базі ліцею №30 м. Житомир. До вибірки ввійшли 30 підлітків (9 клас) та їх батьки.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: вперше *визначено* взаємозв'язок між щасливими подружніми стосунками батьків та психологічним благополуччям підлітків; *розроблено та апробовано* програму формування щасливих сімейних стосунків і підтримки підлітків, що може бути використана в практичній роботі психологів, педагогів.

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що результати можуть бути використані для підтримки сімей у зміцненні

подружніх стосунків і створенні сприятливого соціально-психологічного клімату для підлітків. Вони також можуть застосовуватися для профілактики психологічних проблем у підлітків і формування у них навичок здорових міжособистісних взаємин, що сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Особистий внесок здобувача полягає у проведенні теоретичного аналізу літератури з проблеми щасливих подружніх стосунків батьків та їхнього впливу на розвиток особистості підлітка, у представленні та інтерпретації результатів емпіричного дослідження, описі психологічних особливостей подружніх стосунків та аналізі отриманих даних. У магістерському дослідженні ідеї та результати співавторів попередніх публікацій не використовувалися.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені для обговорення на:

– XI Міжнародій науково-практичній інтернет-конференції «Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти», 11 грудня 2025 року, Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти;

– V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Вектори соціальної, організаційної та економічної психології», 27 лютого 2026 року, Державний торговельно-економічний університет.

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях: Психологічні аспекти партнерської підтримки у вихованні дітей; «Щасливі подружні стосунки як підгрунтя душевного комфорту дитини»; «Психологічні шляхи формування щасливих сімейних стосунків».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, (80 найменувань) та додатків. Загальний обсяг складає 107 сторінок, основний зміст роботи викладено на 76 сторінках. Робота містить 13 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСЛИВИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ БАТЬКІВ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

1.1 Сімейні взаємини у сучасній психології

Сімейні взаємини в сучасній психології є важливою темою, оскільки сім'я визначається як ключовий соціальний інститут, який впливає на розвиток особистості та її психологічне благополуччя. Сімейні взаємини є складним і багатогранним аспектом життя людини. Психологія вивчає різні аспекти сімейних взаємин, допомагає розуміти їхню природу та вплив на щасливі подружні стосунки.

Сімейні взаємини в розумінні Р. Федоренка окреслено «як феномен, у якому злиття Я та Значимих Інших відбувалося б таким чином, що розв'язка життя людини наступала б як результат розвитку характеру й особистості людини на фоні гармонійного, могутнього та розумного «єднання» з близькими, рідними людьми завдяки оволодінню всіма членами сім'ї мистецтвом бути разом, а не просто як фінал, обумовлений самою життєвою ситуацією» [71, с. 11].

На нашу думку, сімейні взаємини – це взаємодія та відносини між членами сім'ї, що включають батьків, дітей, подружжя та інших членів родини. Вони формуються через спілкування, взаємодію, підтримку та спільні дії в межах сімейного оточення.

Вивчення психології сімейних взаємин включає різні напрями та підходи, серед яких можна виділити основні [56, с.14-19]:

– еволюціонізм (Л. Морган, І. Баховен, Дж. Мак-Леннан) – напрям акцентує увагу на еволюційних аспектах сімейних структур та взаємин, він розглядає, як еволюційний процес впливає на формування та функціонування сімей, зокрема, які аспекти поведінки та взаємодії можуть бути пояснені через еволюційну спадковість;

– функціоналізм (Е. Дюркгайм, Е. Берджесс) – підхід ставить у центр

уваги функції та ролі сім'ї в суспільстві та для її членів, він досліджує, як сімейні структури та взаємини сприяють стабільності суспільства та задоволенню потреб людини;

– біологізм (Ч. Дарвін) – підхід звертає увагу на біологічні аспекти сімейних відносин, такі як генетика, нейробіологія та фізіологія, і як ці аспекти впливають на поведінку та взаємодію в сім'ї;

– емпіризм (П'єр Гійом Фредерік Ле Пле) – це спрямування покладає наголос на дослідження сімейних взаємин через спостереження, експерименти та збір емпіричних даних, воно прагне підтверджувати теорії та припущення на основі конкретних спостережень та досліджень;

– сцієнтизм (Роуленд Хілл) – цей підхід базується на використанні наукових методів та теорій для розуміння сімейних взаємин, він прагне пояснити сімейні явища через застосування сучасних наукових підходів та принципів.

Вищезазначені напрями надають різноманітні теоретичні ракурси для розуміння психології сімей та їх взаємин. Сімейні взаємини є ключовим фактором для стабільності та благополуччя кожної родини. Здорові взаємини сприяють психологічному та емоційному розвитку членів сім'ї. Вивчення сімейних взаємин з різних перспектив дозволяє отримати комплексне та глибоке розуміння цього складного явища.

Сучасна психологія вивчає різноманітні аспекти сімейних взаємин, враховуючи емоційні, соціальні, та культурні фактори. Дослідження включають в себе взаємодію між членами сім'ї, стратегії вирішення конфліктів, вплив сімейного середовища на психічне здоров'я та розвиток дітей, а також аспекти стабільності та криз у сімейному житті. Особлива увага приділяється також вивченню ролі шлюбу як важливого фактора в структурі сімейних відносин.

Вперше в історії психології визначення сім'ї як системи запропонував Д. Джексон у 1965 році. Автор розглядав сімейну систему як сукупність взаємодіючих членів, організованих для вирішення спільних завдань та

функцій. Він вважав, що сімейна система має властивості саморегуляції та здатність адаптуватися до змін в оточуючому середовищі. Концепція Д. Джексона стала важливим внеском у розвиток сімейної терапії та вивчення сімейних взаємин. Його підхід підкреслював важливість розглядання сім'ї як цілісної системи, де взаємодія між її членами визначається не тільки індивідуальними характеристиками, але і структурними та функціональними аспектами самої системи. Ця концепція сприяла розвитку сімейної терапії та більш глибокому розумінню внутрішніх динамік та взаємозв'язків в сімейному середовищі [36, с. 22].

За словами Т. Коломієць, Т. Можаровської та А. Литвинчук «сім'я є унікальним соціальним організмом, який за умови гармонійного функціонування на локальному рівні призводить до збереження норм, цінностей, звичаїв, традицій, культури – на глобальному [21, с. 63]».

О. Столярчук зауважує, що враховуючи відносність життєвого циклу сім'ї, науковці все-таки виокремили певні типові його стадії, властиві більшості родин [64, с. 37].

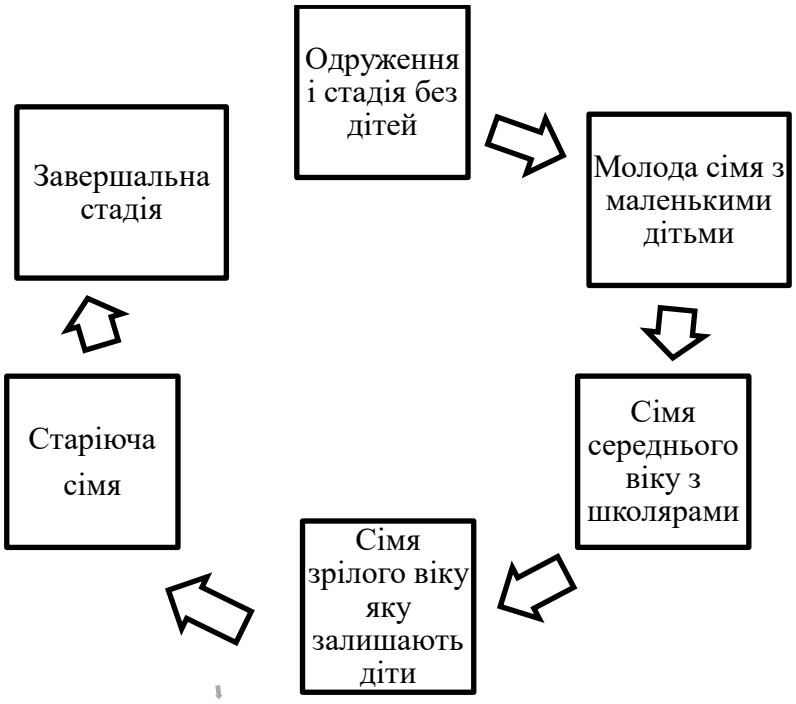


Рис. 1.1. Основні стадії життєвого циклу сім'ї

Очевидно, що життєвий цикл сім'ї – це концепція, яка описує різні етапи, через які проходить сім'я від створення до розпаду. Кожна стадія має

свої особливості, завдання та виклики. Одруження і стадія без дітей, це перший етап, коли партнери об'єднуються, щоб створити нову сім'ю. Основні завдання включають встановлення ролей, створення стабільності та формування індивідуальностей в контексті нового об'єднання. Молода сім'я з маленькими дітками – ця стадія відзначається народженням та вихованням дітей. Партнери вивчають навички батьківства, а також розвивають нові ролі і відповідальності. Сім'я середнього віку з школярами: на цьому етапі діти стають самостійними, а батьки повинні адаптуватися до нових відносин з ними. Сім'я зрілого віку яку залишають діти, які стають незалежними, і сім'я знову переосмислює свої ролі та цілі. Партнери мають можливість знову зосередитися на своїх власних відносинах. Старіюча сім'я – на цьому етапі партнери стикаються з викликами старіння, можливо, з втратою партнера. Важливо забезпечити підтримку та розуміння під час цього перехідного періоду. Завершальна стадія (втрата партнера та завершення сімейного циклу) – стадія включає втрату партнера та перегляд життєвих досягнень. Партнери можуть стикатися з питаннями значущості свого життя та залишення спадщини.

Вважаємо, що сім'я являє собою основну соціальну структуру, де формуються важливі аспекти особистості та відбувається розвиток і виховання людини. У сім'ї відбувається перенесення цінностей, культурних звичаїв, а також вона створює комфортне середовище для емоційної підтримки та забезпечення безпеки.

Р. Федоренко вважає, що сімейні взаємини регулюються нормами моралі і права, їх основу складає шлюб – легітимне визначення стосунків між чоловіком і жінкою, які супроводжуються народженням дітей і відповідальністю за фізичне і моральне здоров'я членів сім'ї [70, с. 8]. Шлюб – це добровільний, рівноправний союз між жінкою і чоловіком, спрямований на створення сім'ї [77, с. 28].

На нашу думку, шлюб є формою партнерства у сімейній взаємодії, де партнери зобов'язані розуміти, підтримувати та поважати один одного. Він

спирається на такі якості, як відкритість, довіра, компромісність і співпраця. Шлюб вимагає розвитку навичок конструктивного спілкування, вирішення конфліктів, а також здатності до адаптації до змін у відносинах.

У сучасному цивілізованому суспільстві спостерігається тенденція до того, що все більше людей уникають укладання шлюбу на початкових етапах своїх взаємин. Значна кількість пар взагалі не реєструє свої стосунки офіційно, і спостерігається зростання інтересу молодих людей до альтернативних форм життя. Це призводить не лише до еволюції форм шлюбу, але й до значних змін у відношенні до нього. Ці трансформації суттєво впливають на соціокультурний характер феномену «молодь».

Р. Федоренко підкреслює, що на сьогодні шлюби можуть також створюватися за розрахунком. Деякі пари можуть об'єднуватися через соціальні вигоди або необхідність з погляду суспільства. Існують випадки, коли люди вважають зручнішим обирати партнера на підставі розрахунку, а не покладатися на емоції [74, с. 10].

Часто партнери вступають у шлюб з метою психологічного комфорту, створюючи сім'ю, щоб задовольнити свою потребу у догляді і турботі про когось, а також відчувати цю турботу від іншого. У цьому контексті не завжди свідомо вибирається партнер, який відповідає очікуваній ролі. А якщо один із партнерів у шлюбі вирішує відмовитися від своєї призначеної ролі, шлюб може змінитися або поступово розпадатися. Деякі люди сприймають психологічну вигоду від шлюбу як можливість уникнути самотності. З цього погляду, вони шукають партнера, який може надати психологічну підтримку і створити відчуття комфорту [74, с. 11].

Цивільний шлюб набуває все більшої популярності в сучасному суспільстві, і В. Полішук вважає його ключовим фактором, який призводить до змін у традиційній психології сімейних взаємин та може навіть сприяти їх розпаду. Дослідник виділяє кілька основних аспектів [56, с. 47]:

– у цивільному шлюбі жінка часто відчуває себе заміжньою, тоді як чоловік може приймати протилежну позицію;

– цивільний шлюб часто пов’язаний з підвищеним ризиком розлучення, ініційованого як чоловіками, так і жінками;

– для чоловіка цивільний шлюб може стати пошуком зручностей та комфорту;

– народження дітей у цивільному шлюбі може призводити до значного стресу для чоловіка, порівняно з юридично оформленими відносинами;

– цивільний шлюб може розглядатися як експериментальний етап у формуванні сім’ї, а не як стійкий зв’язок.

В процесі дослідження ми переконались, що основні психологічні аспекти сімейних взаємин включають: комунікацію, міжособистісні взаємини, рольові очікування, емоційну підтримку, конфлікти та їх вирішення, фізичне та психічне здоров’я, інтимність та прив’язаність, спільні цінності та цілі. Проаналізуємо їх детальніше.

1. Комунікація – ефективна комунікація є основною складовою здорових сімейних взаємин. Здатність висловлювати свої почуття, слухати партнера та розвивати вміння вирішувати конфлікти сприяє збереженню інтимності та розумінню.

Ефективна комунікація є фундаментом для розвитку здорових сімейних взаємин, яка включає в себе навички чіткого вираження власних думок і уважно слухати інших. Добре вміти спілкуватися також означає розуміти та поважати точку зору інших людей. Важливо виражати свої потреби і бажання, а також враховувати і розуміти потреби і бажання інших. Психологиня вважає, що отримання навичок ефективного спілкування та врегулювання конфліктів можливо шляхом навчання та практики. Однією з результативних стратегій є активне слухання, що передбачає уважне сприймання інформації з метою зрозуміння, а не лише відповіді. Крім цього, важливо вдосконалювати емпатію, тобто здатність розуміти та співпереживати почуття інших людей [56].

2. Міжособистісні взаємини. Вважаємо, що міжособистісні взаємини мають ключове значення в житті сім’ї. Якість цих взаємин між чоловіками і

жінками у подружніх парах залежить від ряду індивідуально-психологічних особливостей, таких як темперамент, який визначає особливості їхньої поведінки та взаємодії з іншими людьми. Також важливі риси характеру партнерів, зокрема наявність або відсутність акцентованих рис, що можуть впливати на гармонійність сімейних відносин.

В. Вінс та однодумці зауважують, що значну роль в побудові оптимальних взаємин у подружніх парах відіграє внутрішній контроль, здатність до адекватного емоційного сприйняття навколишньої дійсності і партнера, розвинений емоційний інтелект, а також культура спілкування та інші аспекти [9, с. 45].

На думку О. Столярчук, успішний розвиток взаємин у подружній парі значно залежить від певних особистісних характеристик, які сприяють міцному шлюбу. Серед них важливі [64, с. 76]:

– адекватна самооцінка і емоційна врівноваженість – уміння реалістично оцінювати себе і бути емоційно збалансованим сприяє позитивному розвитку подружніх відносин;

– орієнтація на пошук і помірна схильність до ризику – здатність до активного пошуку і прийняття помірних ризиків сприяє розвитку міжособистісних відносин, допомагає уникнути стагнації;

– компетентність в часі – здатність жити «тут і зараз», сприйняття зв’язку подій, є важливою для сприяння динаміці взаємин;

– позитивне само прийняття – виявлення позитивного ставлення до себе, яке проявляється у природній поведінці та відвертості у досвіді, сприяє сприйняттю партнера позитивно і з відкритим усвідомленням.

2. Рольові очікування – очікування, пов’язані з ролями в сім’ї (батько, мати, дитина), можуть впливати на сприйняття особистої ідентичності та відносин в сім’ї. Культурні, соціальні та інші чинники визначають, які ролі прийнятні в конкретному суспільстві.

Виділяють наступні вимоги до сімейних ролей [68, с. 39-40]:

– сімейні ролі повинні задовольняти потреби індивіда в повазі та

визнанні;

– виконання сімейних ролей має відповідати здатностям особистості, невідповідність може викликати тривогу та психічне напруження, особливо у випадках, коли вимоги ролі виявляються надто важкими;

– сукупність сімейних ролей має забезпечувати задоволення не лише потреб індивіда, але й потреб інших членів родини; наприклад, структура ролей, де відпочинок одних забезпечується за рахунок надмірної праці інших, може призвести до психотравмування.

У своєму дослідженні А. Денисенко встановила, що жінки висувають більше очікувань від своїх партнерів, ніж вони самі готові надати, особливо це стосується молодих дружин. У той час як чоловіки виявляють менше вимог до своїх дружин, основним недоліком для них, навіть при тривалому сімейному стажі, залишається відсутність емоційного тепла в родині [11, с. 107].

3. Емоційна підтримка – здатність розуміти та керувати своїми емоціями, а також вміння сприймати емоції партнера, є важливою для побудови міцних сімейних відносин. Емоційна взаємодія може включати в себе виявлення емпатії та підтримки.

Р. Федоренко наголошує на тому, що збереження емоційної складової сімейних взаємин та успішний розвиток шлюбу стають більш ймовірними, якщо подружжя проявляє наступні якості та навички: реалістичне ставлення до протиріч: уміння об’єктивно оцінювати протиріччя допомагає у подоланні труднощів; відсутність ілюзій і надій: відмова від надмірних ілюзій та розрахунків сприяє покращенню сімейних взаємин; відкритість до труднощів та уникнення відчаю: здатність відкрито стикається з труднощами і уникнення відчаю сприяють зміцненню стосунків; інтерес до психологічних особливостей партнера: активний інтерес до психологічного світу партнера сприяє глибшому розумінню один одного; уважність до дрібниць: розуміння ціни дрібниць сприяє створенню позитивного клімату в сім’ї; терпимість та здатність передбачати потреби партнера: терпимість і заздалегідь

передбачення потреб партнера роблять відносини взаємоприйнятними; володіння почуттям міри: розуміння міри у вираженні почуттів сприяє уникненню конфліктів [71, с. 122].

4. Конфлікти та їх вирішення – конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких сімейних взаємин. Важливо вміти конструктивно вирішувати конфлікти, шукаючи компроміси та знаходячи спільні рішення. Невміння ефективно вирішувати конфлікти може призвести до негативних наслідків для відносин.

На думку А. Андросової, динаміка сімейних конфліктів характеризується класичними етапами (виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення конфліктної ситуації, відкрите протистояння, розвиток відкритого протистояння, вирішення конфлікту та емоційне переживання конфлікту). Проте важливою характеристикою тут є підвищена емоційність і швидкість перебігу кожної з фаз конфлікту [2, с. 30].

Т. Кругла зазначає, що виникнення сімейних конфліктів пов'язане із прагненням людей задовольняти ті або інші потреби або створити умови для їхнього задоволення без врахування інтересів іншої сторони конфлікту або члена сім'ї [28, с. 73].

Л. Магдисюк вважає, що причин конфліктів у сім'ї багато, але виникають вони в основному через необізнаність молоді та старшого покоління щодо організації сімейних стосунків, етики спілкування, організації побуту та вільного часу тощо. Основними причинами конфліктів можна дослідниця виділяє [50, с. 22]:

– невиконання сімейних обов'язків (або перекладення їх на когось іншого);

– протилежне розуміння сімейних цілей, прагнення одного з подружжя насамперед задовольнити власні потреби, а не розглядати задоволення потреб обох;

– наявність в одного чи обох з подружжя завищеної або заниженої впевненості в собі, що призводить до взаємного нерозуміння;

– не можуть вчасно виявити свої почуття та емоції;

– психосексуальна несумісність подружжя;

– неузгодженість уявлень у сім'ї про роль чоловіка або дружини;

– нездатність подружжя зрозуміти основні причини, що викликали негативну поведінку одного з подружжя;

– небажання одного з подружжя виховувати дітей;

– відмінність типів темпераменту кожного члена сім'ї.

5. Спільні цінності та цілі допомагають утримувати сім'ю в єдності. Вони створюють основу для спільного життя та спільної побудови майбутнього.

В. Кравець визначає систему сімейних цінностей як сукупність позитивних установок стосовно сім'ї і шлюбу. Основними елементами є любов, народження і виховання дітей, а також довірливе спілкування в сім'ї. Він вважає, що при вступі в шлюб молоді люди повинні чітко розуміти сімейні цінності, які сприяють утворенню міцного та єдиного фундаменту для створення стійкої і щасливої сім'ї [27, с. 70].

Отже, розуміння вище проаналізованих психологічних аспектів сімейних взаємин може допомогти створити позитивне та підтримуюче середовище для щасливих подружніх стосунків. Однак слід пам'ятати, що кожна сім'я є унікальною, і існує багато індивідуальних факторів, які впливають на її динаміку та відносини.

1.2. Поняття та особливості подружніх стосунків

У сучасній психологічній літературі відсутнє єдине загальноприйняте визначення поняття «подружні стосунки». У наукових дослідженнях дане поняття часто ототожнюється або використовується поряд із такими термінами, як подружні взаємини, шлюбні стосунки, подружня взаємодія, міжособистісні взаємини подружжя. Різноманітність підходів до тлумачення подружніх стосунків зумовлена складністю феномена.

За словами Т. Коломієць та Т. Можаровської, базовою умовою формування сприятливого психологічного клімату в сім'ї виступають

подружні стосунки, що ґрунтуються на здатності партнерів до компромісу, умінні враховувати й задовольняти потреби членів родини та підтримувати позитивний емоційний фон [22, с. 76].

Г. Пирог та М. Свінціцька зазначають, що «подружні стосунки – це внормовані та соціальні стосунки, що забезпечують трансформацію особистісного та чуттєвого потягу людини у стійке взаємне пристосування і спрямовуються на спільну діяльність для виконання основних та допоміжних завдань шлюбу [43, с. 176]».

У межах даного дослідження подружні стосунки розуміються як цілісна система емоційних, когнітивних і поведінкових взаємозв'язків між чоловіком і дружиною, що формується в процесі спільного життя та виявляється у способах спілкування, розподілі сімейних ролей, взаємній підтримці, відповідальності та задоволеності шлюбом.

Є. Потапчук та Д. Карпова підкреслюють, що реалізація кожної функції сім'ї відбувається через виконання певних сімейних ролей. На думку дослідників, поняття «сімейні ролі» потребує ґрунтовного теоретичного осмислення та розширеної інтерпретації, оскільки, незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених подружнім стосункам, у більшості психологічних словників воно розглядається переважно в межах загального поняття соціальної ролі. Саме це, на їхню думку, зумовлює недостатню розробленість понятійно-категоріального апарату, пов'язаного з аналізом сімейних ролей і їх різновидів. Узагальнення наукових підходів дозволяє авторам дійти висновку, що у широкому розумінні «сімейна роль це модель поведінки членів сім'ї під час реалізації сімейних функцій або дій, що очікуються насамперед шлюбними партнерами один від одного для задоволення потреб членів сім'ї [45, с. 269]».

На основі напрацювань Є. Потапчук та Д. Карпової узагальнено класифікацію сімейних ролей шлюбних партнерів та їх моделей поведінки (табл. 1.1) [46, с. 5–11]:

Таблиця 1.1

Сімейні ролі як моделі поведінки подружжя

Категорія ролі	Роль / Модель	Опис / Функція	Приклади
Конвенціональні ролі	Батько, Мати, Годувальник, Кухар, Коханець	Стандартизовані ролі, визначені традицією та законом; забезпечують основні сімейні функції (виховна, економічна, господарсько-побутова, сексуально - репродуктивна)	Батько – вихователь і годувальник, Мати – вихователь, доглядальник, організатор побуту, Коханець – задоволення інтимних потреб
Міжособистісні ролі	Улюбленець, Вигнанець, Нетямущий, Ревнивець, Жертва, Деспот, Інфантил, Винуватець, Рятівник	Зумовлені конкретною сімейною системою, характером взаємин та стилем виховання; відображають особистісні взаємодії між членами сім'ї	Улюбленець – дитина, яку особливо люблять; Ревнивець – партнер, що сумнівається у вірності; Деспот – прояв жорстокості; Рятівник – рятує залежного члена сім'ї
Потенційні ролі	Хворий, Турботливий батько-друг, Антисексуал, Берегиня, Вундеркінд	Моделі поведінки, які зазвичай не проявляються, але можуть активуватися за певних обставин	Хворий – коли член сім'ї захворів; Турботливий батько-друг – виправдовує ухиляння від відповідальності; Антисексуал – виправдовує пасивність у сексуальних ролях
Патологізуючі ролі	Суворий (авторитарний) вихователь, Антисексуал, Садист, Ревнивець, Жертва, Песиміст, Трудоголік	Моделі поведінки, що мають психотравмуючий вплив на членів сім'ї; порушують функціонування та психологічний клімат сім'ї	Суворий вихователь – жорстокість до дітей; Антисексуал – уникання інтимних стосунків; Жертва – демонстрація залежності; Ревнивець – тотальний контроль; Трудоголік – надмірна віддача роботі
Типи розподілу ролей у сім'ї	Автономний, Демократичний, Централістичний	Визначають організацію сімейного життя і рівень впливу одного партнера	Автономний – ролі розділені без втручання; Демократичний – спільний розподіл обов'язків; Централістичний – один партнер контролює всі осфери

Є. Потапчук та Д. Карпова у своїх дослідженнях здійснили конкретизацію ключових функцій сім'ї, уточнивши цілі реалізації кожної з них і визначивши коло значущих сімейних ролей. Зокрема, інтелектуально-світоглядна функція сім'ї спрямована на задоволення інтелектуальних і

світоглядних потреб її членів та реалізується через процеси виховання, пізнання навколишнього світу, залучення до здорового способу життя, спільне прийняття важливих рішень, формування ціннісних орієнтацій і сприяння взаєморозумінню в сім'ї. Реалізація цієї функції забезпечується виконанням таких сімейних ролей, як вихователь, наставник, лідер, порадник, медіатор, співрозмовник, соціалізатор, інтелектуал та ін. Морально-психологічна функція сім'ї покликана забезпечувати задоволення емоційних і психологічних потреб членів родини, створювати атмосферу підтримки, довіри та емоційної безпеки. Вона виявляється через виконання ролей батька й матері, друга, захисника, миротворця, мотиватора, оптиміста, розрадника та інших, які сприяють формуванню позитивного психологічного клімату в сім'ї. Інтимно-сексуальна функція сім'ї орієнтована на задоволення інтимних, сексуальних і репродуктивних потреб подружжя та реалізується через ролі партнерів, зокрема коханця, романтика, батька й матері. Господарська та матеріально-фінансова функції сім'ї спрямовані на забезпечення побутових і економічних потреб її членів. Вони реалізуються через виконання ролей годувальника, організатора побуту, економіста, фінансиста, господарника, доглядальника та інших, що забезпечують стабільність і матеріальне благополуччя родини [46, с. 11–12].

На думку Є. Потапчук, міжособистісна симпатія виступає одним із ключових психологічних чинників формування та підтримання гармонійних міжособистісних і подружніх стосунків. Вона ґрунтується на взаємній прихильності та психологічній привабливості партнерів і створює унікальну специфіку стосунків, зумовлену індивідуальними особливостями кожної особистості. Взаємна симпатія сприяє прийняттю партнерів такими, якими вони є, з урахуванням їхніх недоліків, слабкостей та індивідуальних упереджень, що підвищує рівень толерантності, поблажливості та згоди у взаємодії. Наявність взаємної симпатії та психологічної привабливості створює в сім'ї сприятливий емоційний клімат, який характеризується високим рівнем довіри, відкритістю та взаєморозкриттям внутрішнього світу

партнерів. За таких умов подружжя має можливість бути собою, не вдаючись до соціальних «масок», що забезпечує щирість, емоційну розкутість у спілкуванні та позитивно-оцінне ставлення одне до одного без осуду чи знецінення. Важливою складовою гармонійних взаємин є взаєморозуміння, яке передбачає не лише адекватне сприйняття особистісних рис, потреб і цінностей партнера, а й здатність прогнозувати його поведінку. Схожість ціннісних орієнтацій і життєвих установок посилює згоду між партнерами, сприяє узгодженості поглядів і оцінок, що, у свою чергу, забезпечує баланс і стабільність міжособистісних стосунків. Водночас зовнішня та сексуальна привабливість відіграють значну роль у підтриманні міжособистісної симпатії, оскільки сприяють скороченню інтимної дистанції між шлюбними партнерами та зміцненню емоційної близькості. У сукупності зазначені чинники формують міцну основу для стабільних, довірливих і щасливих подружніх стосунків [52, с. 7].

На думку І. Василенко, психологічний клімат сім'ї формується безпосередньо зусиллями її членів, і саме від них залежить, чи буде він сприятливим чи несприятливим. Основою гармонійного та сприятливого клімату в родині є подружні стосунки, які ґрунтуються на сумісності партнерів як особистостей. Успішне спільне життя вимагає від подружжя готовності до компромісу, врахування потреб один одного, розвитку взаємної поваги, довіри та взаєморозуміння. Аналіз сучасної наукової літератури показує, що рівень задоволеності шлюбом визначається комплексом критеріїв, серед яких провідну роль відіграють особливості подружніх стосунків: безконфліктне спілкування, емпатія, любов, довіра, взаємна поступливість та повага [5, с. 23].

Л. Котлова та І. Саух вбачають, що психологічні чинники задоволеності шлюбом значною мірою змінюються залежно від тривалості подружнього життя. На ранньому етапі шлюбу (до 5 років) ключовими чинниками задоволеності є порозуміння ролей подружжя, емоційно-психологічна близькість і особистісна ідентифікація з партнером, що

супроводжується проявами домінування одного з партнерів та зовнішньою привабливістю. У цьому періоді велике значення мають взаємні впливи та батьківсько-виховна роль у формуванні взаємин. У шлюбі віком від 5 до 15 років спостерігається активне включення подружжя у виховання дітей, що стає важливим чинником задоволеності, поряд із порозумінням ролей та емоційною підтримкою. У цей період зростає значущість батьківсько-виховної функції та особистісної ідентифікації з партнером як основи стабільності подружніх стосунків. У подружжях із тривалістю понад 15 років задоволеність шлюбом визначається переважно порозумінням ролей, емоційно-психологічною підтримкою та соціальною активністю партнерів. Водночас у цей період можуть з'являтися труднощі у вигляді проявів домінування одного з партнерів, неузгодженості норм поведінки та ревнощів. Взаємні чинники, такі як спільна господарсько-побутова діяльність, продовжують відігравати важливу роль у підтриманні стабільності та задоволеності шлюбом [25, с. 226].

Отже, психологічні детермінанти задоволеності шлюбом змінюються на різних етапах подружнього життя, при цьому основою стабільних і гармонійних відносин залишаються порозуміння, емоційна близькість, взаємна підтримка та ефективна реалізація сімейних ролей.

Головними чинниками, що впливають на рівень задоволеності подружніми стосунками, є кілька аспектів. По-перше, це стадії життєвого циклу сім'ї: залежно від тривалості шлюбу, наявності дітей та віку партнерів рівень задоволеності може суттєво відрізнятися. По-друге, важливу роль відіграють мотиви вступу в шлюб, які визначають очікування та пріоритети подружжя. По-третє, стать партнерів впливає на сприйняття ідеальних подружніх стосунків: чоловіки, як правило, орієнтуються на сексуальні та психологічні аспекти, а жінки – на побутові та практичні. По-четверте, соціально-демографічні умови, такі як наявність дітей, планування сім'ї, перебіг вагітності та фінансові можливості, також визначають рівень задоволеності. І, нарешті, значення має комплементарність подружніх

партнерів – здатність взаємодоповнювати один одного і підтримувати взаємодопомогу, що підвищує задоволеність шлюбом [14, с. 72].

На думку Р. Федоренко, успішність подружніх стосунків значною мірою визначається мотивами вступу в шлюб і формою шлюбно-сімейних взаємин. Найбільш гармонійними та стабільними виявляються відносини, побудовані на взаємному коханні, добровільній взаємопідтримці та довірі, де кожен партнер зберігає власну індивідуальність і водночас піклується про щастя іншого. Менш стійкими є союзи, засновані на економічних розрахунках, примусі або виконанні соціальних стереотипів, які часто характеризуються односторонньою вигодою, обмеженою свободою та низьким рівнем емоційної близькості. Успіх сім'ї також залежить від зовнішніх умов (матеріальних і соціальних) та внутрішніх психологічних особливостей подружжя, таких як інтелект, характер і соціальна компетентність, які визначають здатність партнерів задовольняти взаємні очікування та будувати здорові взаємини [72, с. 66].

За словами Є. Скворчевської, сучасна сім'я нерідко зіштовхується з низкою труднощів, серед яких недостатній рівень міжособистісного спілкування, відсутність взаєморозуміння між партнерами, психологічна неготовність до народження дітей, а також неспроможність ефективно розподіляти сімейні обов'язки. Такі чинники сприяють виникненню конфліктів і зниженню рівня задоволеності подружнім життям. Водночас сімейні установки та очікування виступають важливими детермінантами якості формування подружніх стосунків, визначаючи особливості взаємодії партнерів і розподілу сімейних ролей [62, с. 88].

Д. Карпова та А. Вербська відзначають, що у центрі кризи емоційної байдужості подружжя переживає інтенсивні негативні емоції, такі як гнів, образа та розчарування. Партнери можуть психологічно дистанціюватися один від одного, впадати у самозвинувачення та відчувати занепад духу. Загострення цих симптомів на індивідуальному рівні непомітно перетворюється на кризу на рівні сім'ї, що проявляється у зниженні

згуртованості, посиленні відчуження між подружжям, порушенні внутрішніх і зовнішніх родинних меж, зниженні гнучкості сімейної системи та нерівномірному виконанні сімейних ролей, що призводить до перевантаження окремих членів родини. Крім того, спостерігаються порушення сімейної ієрархії (боротьба за владу або анархія), зростання кількості та загострення конфліктів, а також накопичення негативних емоцій і взаємної деструктивної критики, що посилює напруженість і підриває стабільність подружніх стосунків [18, с. 172].

Подружні стосунки не є стабільним процесом і супроводжується певними періодами напруження та труднощів, які умовно називають кризовими. У сім'ях подібні ситуації виникають через закономірності розвитку родинних взаємин і переходи з однієї стадії життєвого циклу сім'ї на іншу. Важливо розуміти, що причина кризи рідко полягає в поведінці одного з членів родини; навпаки, вона зумовлена взаємодією всіх членів сім'ї та структурними змінами у сімейній системі. У кризовій ситуації подружжя має діяти терпляче, уникати необдуманих рішень і конфліктних дій, коректуючи свою поведінку відповідно до об'єктивних умов.

Р. Федоренко зазначає що, перший кризовий період подружнього життя зазвичай настає між 3-м і 7-м роками спільного життя і триває приблизно один рік у сприятливих умовах. Основними чинниками цього періоду є згасання романтичних почуттів, контраст між очікуваннями від партнера під час закоханості та реаліями повсякденного життя, зростання розбіжностей у поглядах на різні аспекти життя, частішають прояви негативних емоцій та підвищується напруженість у стосунках, що супроводжується почуттям незадоволеності. Другий кризовий період, може виникати приблизно між 13-м і 23-м роками спільного життя. Ця криза менш інтенсивна, але більш тривала, часто розтягуючись на кілька років, і збігається з так званою «кризою середини життя». У цей період подружжя усвідомлює розбіжності між власними мріями, життєвими планами та їх реальною реалізацією. Вихід дітей із родини та переоцінка власних досягнень може порушувати сімейну

рівновагу. Нерідко подружжя, яке прожило разом понад два десятки років, усвідомлює, що взаємна близькість зникла, і в деяких випадках це призводить до рішення про розлучення [72, с. 297–298].

Р. Федоренко підкреслює, що розлучення значно впливає на життя колишніх подружжя, погіршуючи їхнє емоційне благополуччя, стан здоров'я, економічне становище та змінюючи взаємини з найближчим оточенням, водночас ускладнюючи виконання батьківських обов'язків. Існує феномен «травми розлучення» і найбільше страждають діти, пасивні учасники процесу: вони частіше схильні до хронічних захворювань, мають нижчу успішність у навчанні та слабше розвинене прагнення до досягнення життєвих цілей. У неповних сім'ях порушується ідентифікація дітей із батьками та передача культурних цінностей, що ускладнює виконання виховної функції сім'ї. Психологічні наслідки включають підвищену тривожність, труднощі у засвоєнні навчальної програми та конфлікти з батьками. Водночас іноді розлучення є необхідним, оскільки дозволяє усунути емоційне або фізичне насильство і захистити всіх членів родини [72, с. 303–304].

За роки повномасштабної війни в Україні значно зросла кількість сімей, що переживають ненормативні сімейні кризи, зокрема через тимчасове розлучення батьків, міграцію, внутрішнє переміщення або втрату одного з членів родини, унаслідок чого багато повних сімей перетворилися на неповні. Такі умови призводять до порушення психологічної гармонії, дистантності стосунків, зміни та дисбалансу сімейних ролей, а також створюють високий рівень психоемоційного навантаження. У зв'язку з цим, на думку Є. Потапчук та Г. Пастощук, підготовка майбутніх психологів потребує спеціалізованих знань і компетентностей щодо роботи з неповними сім'ями, включаючи розуміння причин їх виникнення, моделей поведінки членів родини, особливостей перерозподілу сімейних ролей та надання ефективної психологічної допомоги, що можливо забезпечити через впровадження нових навчальних технологій та предметів, орієнтованих на

роботу із втратою та травмою [51, с. 139].

Таким чином, подружні стосунки є багатовимірним і динамічним феноменом, що проявляється через емоційні, когнітивні та поведінкові взаємодії партнерів, включно зі спілкуванням, розподілом сімейних ролей та взаємною підтримкою. Їх особливістю є залежність від індивідуальних характеристик подружжя, рівня взаємної симпатії та психологічної привабливості, сумісності цінностей і життєвих установок. Успіх подружніх стосунків визначається здатністю партнерів до порозуміння, компромісу, довіри та емоційної близькості, а також умінням ефективно адаптуватися до кризових періодів і змін у сімейній системі. Особливу роль відіграє усвідомлена реалізація сімейних ролей та задоволення потреб як власних, так і інших членів родини, що забезпечує стабільність, гармонію і психологічне благополуччя сім'ї.

1.3 Вплив щасливих подружніх стосунків на розвиток особистості підлітка

У психологічному вимірі поняття щасливих подружніх стосунків постає як складний, багатовимірний феномен, що не зводиться лише до емоційної близькості чи відсутності конфліктів. Його складність зумовлена поєднанням кількох взаємопов'язаних компонентів: емоційного (почуття любові, прихильності, психологічної безпеки), когнітивного (взаєморозуміння, спільність цінностей, узгодженість життєвих цілей), поведінкового (способи взаємодії, розподіл ролей, здатність до компромісу) та соціально-контекстуального (вплив життєвих обставин, соціальних норм, етапів життєвого циклу сім'ї). Щасливі подружні стосунки є динамічними, вони змінюються з часом, проходять через нормативні та ненормативні кризи, потребують постійної адаптації партнерів один до одного та до зовнішніх умов життя.

З огляду на це, щасливі подружні стосунки можна визначити як стійку, динамічну систему сімейних взаємин, що ґрунтується на взаємній любові, довірі, повазі та психологічній підтримці, забезпечує задоволення емоційних,

соціальних і особистісних потреб партнерів, сприяє ефективному виконанню сімейних ролей, збереженню індивідуальності кожного та спільному подоланню життєвих труднощів.

Т. Можаровська вважає, що в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнних дій, економічної нестабільності та зростання невизначеності, поняття безпеки набуває особливої значущості, оскільки саме втрата відчуття захищеності істотно ускладнює збереження відчуття щастя, благополуччя та задоволеності якістю життя. За таких обставин здатність людини залишатися психологічно стійкою значною мірою залежить від наявності внутрішніх ресурсів і підтримки найближчого соціального середовища, насамперед сім'ї, яка виступає ключовим чинником відновлення відчуття безпеки та стабільності [34, с. 141].

Щасливі подружні стосунки відіграють визначальну роль у формуванні сімейного середовища, в якому зростає та розвивається підліток. Саме характер взаємин між батьками – рівень взаєморозуміння, підтримки, емоційної стабільності та поваги – створює психологічний клімат сім'ї, що безпосередньо впливає на становлення особистості. Щасливі й гармонійні подружні стосунки слугують для підлітка моделлю конструктивної взаємодії, формують відчуття безпеки, довіри та емоційної захищеності, що є необхідними умовами його повноцінного психічного, морального й соціального розвитку. У цьому контексті особливого значення набуває виконання батьками своїх виховних обов'язків, визначених законодавством України, зокрема положеннями Сімейного кодексу.

Стаття 150 Сімейного кодексу України регулює обов'язки батьків у вихованні та розвитку дітей. Батьки повинні виховувати дитину з повагою до інших людей, любити сім'ю, рід та Батьківщину. Вони мають піклуватися про здоров'я дитини, її фізичний, духовний та моральний розвиток. Батьки відповідають за те, щоб дитина отримала повну середню освіту та була готова до самостійного життя. Крім того, вони повинні поважати дитину, і навіть якщо дитину передають на виховання іншим людям, це не знімає з

батьків відповідальності. Будь-яка експлуатація дитини заборонена, так само як і фізичні покарання чи інші методи, що принижують її гідність. Стаття підкреслює, що обов'язки батьків охоплюють і навчання, і розвиток, і захист прав дитини, а насильство чи приниження неприпустимі [60].

Підлітковий вік – це перехідний етап психічного, фізичного та соціального розвитку особистості між дитинством і дорослістю, що характеризується інтенсивними біологічними змінами, формуванням самосвідомості, пошуком власної ідентичності, зростанням потреби в автономії та переорієнтацією значущих стосунків від батьків до однолітків. У цей період відбувається становлення системи цінностей, моральних орієнтацій, образу «Я», емоційної саморегуляції та здатності будувати близькі міжособистісні стосунки, що робить підлітковий вік особливо чутливим до впливу сімейного середовища та якості подружніх і батьківсько-дитячих взаємин.

Є. Потапчук та І. Качан зазначають що, «Я-концепція» – це складна та динамічна система уявлень людини про себе, яка постійно змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників і слугує основою для саморегуляції поведінки та взаємодії з іншими людьми. Сім'я відіграє ключову роль у закладенні основ «Я-концепції» дитини: саме через сімейне виховання дитина отримує перші уявлення про себе і навколишній світ, набуває первинного досвіду соціалізації. У підлітковому віці «Я-концепція» зазнає значних змін і набуває визначального значення для розвитку особистості. Хоча до формування «Я-концепції» підлітка долучаються й інші соціальні інститути, сім'я залишається головним чинником. Батьки безпосередньо впливають на самовідчуття підлітка через власну поведінку, ставлення до дитини та один до одного, застосування ефективних методів виховання і створення сприятливої морально-психологічної атмосфери. Сім'я формує соціальні й емоційні складові підлітка – самооцінку, ідентифікацію, автономність – та виступає рольовою моделлю, яку дитина наслідує. Передаючи власні цінності, знання й досвід, батьки сприяють соціалізації

дитини й організації її життя, а набуті в сім'ї навички та досвід залишаються з нею на все життя, роблячи сім'ю найважливішим і найтривалішим фактором впливу на особистість [47, с. 88].

Є. Потапчук та Серга зауважують, що головним завданням сім'ї з дітьми підліткового віку є усвідомлення дорослішання дитини. Це передбачає перебудову батьківського ставлення, прийняття її самостійності та підтримку процесу сепарації, а також перерозподіл довіри і контролю і формування відповідальності підлітка за власні вчинки та родину. Однак подолати нормативну сімейну кризу у цей період непросто, оскільки підліток переживає кризу ідентичності, шукає власне «Я», ставить під сумнів сімейні правила та цінності, частіше орієнтується на однолітків чи інші авторитетні фігури. Водночас важливо, щоб батьки не втрачали контакт із дитиною, адже саме сім'я формує її автономію та самосвідомість і забезпечує соціальні потреби. Ускладнюють виховний процес також прагнення підлітків перейняти дорослі звички й досвід, відкривати нове, що часто призводить до конфліктів і послаблює батьківський вплив [48, с. 185].

О. Серга вбачає, що підлітковий вік відзначається активним розвитком і формуванням особистості, пошуком свого місця у соціумі та високою емоційною чутливістю, що істотно впливає на поведінку дітей. Результатом ефективного сімейного виховання підлітків стає розвиток відповідальності, поваги до гідності та свободи інших людей, дотримання цінності життя і культури, самоконтроль і позитивне ставлення до життя. Ключовими критеріями рівня вихованості підлітка є активна життєва позиція, здатність до здорового суперництва, уміння творчо адаптуватися у нестандартних ситуаціях, зацікавленість у навчанні та розуміння його значення для власного розвитку, гармонійне поєднання різних аспектів виховання у поведінці та ставленнях, адекватна реакція на емоційне напруження та узгодженість слів і дій [58, с. 106].

Л. Котлова зазначає, що у сім'ях з дітьми-підлітками середина життєвого циклу сім'ї характеризується підвищеним рівнем навантажень для

всіх членів родини та високою схильністю до стресу. Подружжя-батьки одночасно виконують численні ролі – як партнери, батьки, діти своїх літніх батьків, працівники, активні члени суспільства – що створює надмірні вимоги і обмежує час для відпочинку та взаємодії. Для збереження особистого простору та відновлення сил батьки змушені частково обмежувати час подружніх стосунків, що може впливати на емоційну близькість у парі. Сфера дитячо-батьківських відносин у цей період також зазнає значних змін: підлітки переживають активний розвиток потреби в незалежності, що часто спричинює конфлікти з батьками. Характер конфліктів змінюється з віком: у молодших підлітків вони пов'язані здебільшого з навчанням, а у старших – із розбіжністю поглядів на життя. Водночас батькам доводиться переглядати свій стиль виховання та підходи до взаємодії з дитиною, що супроводжується підвищеним рівнем тривоги та неспокою за підлітка. Середина життєвого циклу сім'ї є періодом значного стресового навантаження, який вимагає від подружжя гнучкості, емоційної стабільності та здатності до балансування між подружніми, батьківськими та особистісними потребами [26, с. 181].

Н. Берегова та П. Федорчук підкреслюють, що стиль сімейного виховання є визначальним чинником формування особистості, її емоційної сфери, поведінкових моделей і соціальної адаптації. Надмірна опіка, авторитарність або байдужість батьків здатні призводити до залежності, агресивності, тривожності чи соціальної дезадаптації, тоді як непослідовність у виховних впливах руйнує відчуття стабільності та безпеки. Найбільш сприятливі умови для гармонійного, цілісного й відповідального розвитку особистості забезпечує демократичний стиль виховання, який поєднує обґрунтовану вимогливість із чуйністю, підтримкою та повагою до дитини, сприяючи формуванню її самостійності, ініціативності та соціальної зрілості [4, с. 12].

А. Шулдик вважає, що спілкування є багатовимірним процесом взаємодії між людьми, який передбачає не лише обмін інформацією, а й

взаємний психологічний вплив та адекватне сприйняття один одного в умовах спільної діяльності. Ефективність спілкування між батьками та підлітками зумовлюється сукупністю чинників, серед яких провідне значення мають урахування дорослими вікових і психологічних особливостей підлітків, свідоме вибудовування конструктивних стратегій взаємодії, здатність до розуміння дитини та взаєморозуміння між самими батьками. Важливу роль відіграють також створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї, справедливий розподіл обов'язків, коректне мовленнєве звернення до підлітків, уміння конструктивно вирішувати конфлікти, готовність до змін, а також застосування позитивного підкріплення й емоційної підтримки. Така модель спілкування сприяє зміцненню родинних взаємин і забезпечує гармонійний емоційний розвиток підлітка [80, с. 455].

Щасливі подружні стосунки створюють у сім'ї сприятливий морально-психологічний клімат, що безпосередньо впливає на розвиток підлітка. Коли між батьками панує взаєморозуміння, довіра та підтримка, дитина відчуває безпеку та стабільність, що сприяє формуванню її самосвідомості, позитивної самооцінки та соціальних навичок. У таких сім'ях підліток спостерігає конструктивні моделі поведінки, навчається вирішувати конфлікти, проявляти відповідальність і взаємоповагу.

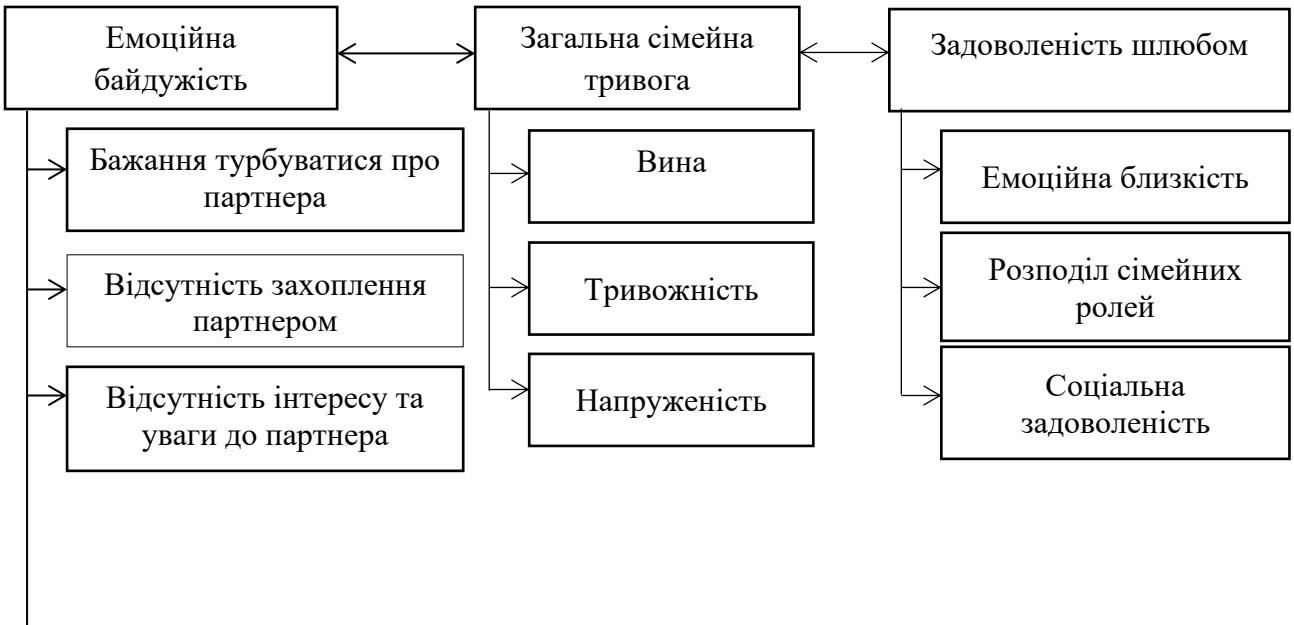
Н. Левицький та Є. Потапчук стверджують, що сім'я є ключовим і первинним осередком суспільства. Усередині неї формуються внутрішні процеси, засвоюються цінності та моделі поведінки, які потім впливають на громадську думку, настрої та соціальні тенденції. В умовах війни сім'я особливо вразлива до негативних факторів: бойові дії, обстріли, втрати близьких, руйнування житла, окупація та переселення значно підвищують ризик психологічної травматизації її членів [30, с. 185].

Г. Пирог та М. Свінціцька підкреслюють що, подружні стосунки є багатовимірним і динамічним феноменом, який під час соціальних криз, зокрема війни, зазнає значних змін. Наслідки таких криз можуть бути як негативними – посилення конфліктів, зростання ризику розлучення, так і

позитивними – зміцнення взаєморозуміння, співчуття та підтримки між партнерами. Вплив криз залежить від внутрішніх ресурсів подружжя, рівня їхньої співпраці, ціннісних орієнтацій та здатності адаптуватися до складних обставин. Таким чином, соціальні потрясіння виступають одночасно і викликом, і потенційною можливістю для розвитку стійких і щасливих подружніх стосунків [42, с. 265].

Підкреслимо, що в умовах воєнного стану та стресових ситуацій роль щасливих подружніх стосунків стає ще більш значущою. Нестабільність зовнішнього середовища підвищує ризик конфліктної поведінки та психологічного напруження підлітків. Гармонійні взаємини між батьками допомагають знизити тривожність, забезпечити емоційне заспокоєння та підтримати адаптацію дитини до складних обставин. Міцні подружні стосунки виступають ресурсом для розвитку стійкості, самоконтролю та оптимізму підлітка, формуючи основу для здорових міжособистісних взаємин у майбутньому. При цьому підтримувати такі стосунки в умовах війни надзвичайно складно, оскільки сім’я зазнає додаткового психологічного тиску, що може посилювати напруженість у взаємодії партнерів та ускладнювати реалізацію виховної функції щодо підлітка.

Зважаючи на результати теоретичного аналізу наукової літератури, нами було сформовано теоретичну модель впливу щасливих подружніх стосунків на розвиток особистості підлітка (рис. 1.2).



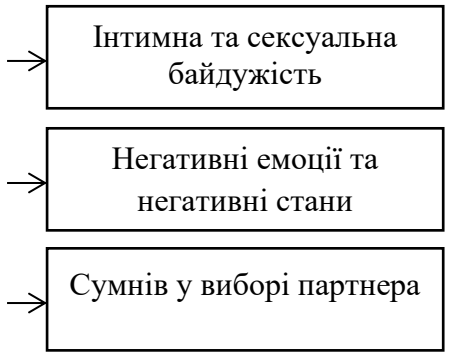


Рис. 1.2. Теоретична модель впливу щасливих подружніх стосунків на розвиток особистості підлітка

Отже, щасливі подружні стосунки виступають ключовим чинником формування гармонійного сімейного середовища, яке безпосередньо впливає на розвиток особистості підлітка. Вони забезпечують емоційну безпеку, довіру, підтримку та моделі конструктивної взаємодії, сприяють формуванню самосвідомості, позитивної самооцінки, соціальних навичок та ін.

Висновки до розділу 1

Проаналізувавши теоретичні засади дослідження щасливих подружніх стосунків батьків як чинник розвитку особистості підлітка дійшли наступних висновків:

1. Теоретичні основи дослідження вказують на важливість вивчення сімейних взаємин у контексті сучасної психології. Сучасна психологія розглядає сімейні взаємини як складну систему взаємодії між членами сім'ї, де важливі ролі відводяться комунікації, емоційній підтримці та розвитку партнерських відносин. Розуміння динаміки та особливостей взаємодії в сім'ї є ключовим для розкриття факторів, які сприяють або перешкоджають гармонії в подружніх стосунках.

2. Подружні стосунки є багатовимірним соціально-психологічним феноменом, що проявляється у взаємодії партнерів через спілкування, розподіл сімейних ролей, взаємну підтримку та задоволеність шлюбом. Успішність шлюбу значною мірою залежить від мотивів вступу в нього, форми шлюбно-сімейних взаємин, сумісності партнерів, здатності до компромісу, довіри, поваги та емоційної близькості. На різних етапах

спільного життя ключові чинники задоволеності змінюються: від порозуміння ролей і батьківсько-виховної функції на ранніх етапах до емоційної підтримки та соціальної активності у тривалому шлюбі. Кризи подружніх стосунків (3–7 та 13–23 роки спільного життя) є природною частиною розвитку сім'ї і потребують терпіння та корекції поведінки партнерів. Розлучення, особливо у випадку неповної сім'ї, значно впливає на емоційне благополуччя дітей і батьків, порушує виховну функцію та загрожує соціально-психологічній стабільності сім'ї, проте інколи є необхідним для захисту від емоційного або фізичного насильства. Щасливі подружні стосунки формуються через усвідомлену взаємну підтримку, психологічну симпатію, ефективну реалізацію сімейних ролей і адаптивне управління кризовими періодами.

3. Щасливі подружні стосунки мають вирішальний вплив на розвиток особистості підлітка, формуючи сприятливий морально-психологічний клімат сім'ї, у якому дитина відчуває безпеку, довіру та підтримку. У таких умовах підліток розвиває позитивну самооцінку, здатність до самостійних рішень, відповідальність і соціальні навички, а також засвоює моделі конструктивної взаємодії, які впливають на його емоційний, моральний та соціальний розвиток. Особливо значущим є цей вплив в умовах воєнного стану та стресових ситуацій, коли гармонійні подружні стосунки допомагають зменшити тривожність, підтримати адаптацію та сформувати стійкість, самоконтроль і оптимізм підлітка, забезпечуючи основу для здорових міжособистісних відносин у майбутньому.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСЛИВИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ БАТЬКІВ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

2.1 Організація та методика дослідження подружніх стосунків батьків та розвитку особистості підлітків

З метою підтвердження теоретичних положень, розглянутих у першому розділі, щодо ролі щасливих подружніх стосунків батьків у розвитку особистості підлітка було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження здійснювалося протягом 2025–2026 років за участю 30 підлітків (9 клас) та їх батьків на базі ліцею №30 м. Житомир.

Головною метою емпіричного дослідження стало виявлення впливу щасливих подружніх стосунків батьків на розвиток особистості підлітків.

Відповідно до мети дослідження були визначені такі завдання:

– визначити етапи емпіричного дослідження;

– підібрати та здійснити аналіз психодіагностичних методик для вивчення особливостей подружніх стосунків батьків і розвитку особистості підлітків;

– провести емпіричне дослідження та визначити вплив щасливих подружніх стосунків батьків на розвиток особистості підлітка;

– узагальнити та проаналізувати результати емпіричного дослідження.

Для реалізації поставлених завдань у дослідженні було виокремлено такі етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

Мета констатувального етапу дослідження полягала у виявленні особливостей щасливих подружніх стосунків батьків і оцінці їх впливу на сімейне середовище та розвиток особистості підлітка.

Мета формувального етапу дослідження передбачала розробку та реалізацію програми, спрямованої на зміцнення гармонійних і щасливих подружніх стосунків батьків та створення сприятливого морально-

психологічного клімату для особистісного розвитку підлітка.

Мета контрольного етапу дослідження полягала в оцінці динаміки змін у подружніх стосунках батьків після впровадження програми на формувальному етапі, а також у порівнянні отриманих результатів з первинними показниками з метою визначення ефективності проведених заходів і їхнього впливу на розвиток особистості підлітка.

Було використанано наступні методики у дослідженні:

1. Методика «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП) (Є. Потапчук, Д. Карпова), додаток А.

2. Методика «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс (2000), додаток Б.

3. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Сталін, Т. Романова, Г. Бутенко), додаток В.

4. Методика «Взаємодія батьки-дитина» (І. Марківська), додаток Г.

5. Опитувальник оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації для дітей підліткового віку (Д. Олсон), додаток Д.

Проаналізуємо вищезазначені методики детальніше.

1. Психологічна методика «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП), розроблена Є. Потапчуком та Д. Карповою, спрямована на виявлення ознак тривалої емоційної дистанції між шлюбними партнерами, що проявляється у зниженні задоволеності шлюбним партнерством і може призводити до розвитку сімейної кризи емоційної байдужості. Методика дозволяє оцінити як власні прояви емоційної відстороненості, так і сприйняття емоційної поведінки партнера, що забезпечує комплексне бачення емоційного клімату подружніх стосунків. Опитувальник містить 38 тверджень, які відображають різні аспекти емоційної взаємодії подружжя: турботу про партнера, захоплення ним, інтерес і увагу, інтимно-сексуальну сферу, наявність негативних емоційних станів та сумнів у виборі партнера. Оцінювання здійснюється за трьохбальною шкалою («так», «важко сказати», «не так»), що дозволяє кількісно визначити ступінь вираженості емоційної

байдужості та її структурні компоненти, а також виявити потенційні ризики порушення емоційної близькості у подружніх стосунках [50, с. 167–169].

У межах емпіричного дослідження щасливих подружніх стосунків батьків як чинника розвитку особистості підлітка методика «Діагностика емоційної байдужості подружжя» була використана з метою виявлення рівня емоційної залученості та якості емоційної взаємодії між батьками, а також визначення наявності або відсутності ознак емоційної дистанції у подружніх стосунках. Отримані результати дали змогу оцінити емоційний фон сімейної системи, який безпосередньо впливає на психологічну безпеку підлітка та умови формування його особистості.

2. Методика «Загальна сімейна тривога», розроблена Е. Ейдеміллером та В. Юстіцкісом, спрямована на вивчення загального емоційного фону переживань індивіда, пов’язаного з його позицією та самосприйняттям у сімейній системі. Під сімейною тривогою автори розуміють стійкий емоційний стан напруженості, страхів і сумнівів, що стосуються передусім сімейних взаємин, здоров’я та благополуччя членів родини, міжособистісних конфліктів і власної значущості в сім’ї. Методика є опитувальником, який пропонується для самостійного заповнення кожним членом сім’ї. Вона складається з 21 твердження, що відображають суб’єктивні переживання особи у сімейному середовищі. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження шляхом згоди або незгоди з ним; у разі труднощів дозволяється обмежена кількість нейтральних відповідей. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за трьома субшкалами: «Вина» (В) – відображає неадекватне переживання особистої відповідальності за негативні події в сім’ї. «Тривожність» (Т) – характеризує відчуття неконтрольованості сімейної ситуації. «Напруженість» (Н) – свідчить про сприйняття сімейних обов’язків як надмірно складних і виснажливих. Після підрахунку балів за кожною субшкалою визначається узагальнений показник загальної сімейної тривожності, що дозволяє оцінити емоційний стан індивіда в контексті подружніх стосунків [72, с. 500-502].

У межах емпіричного дослідження щасливих подружніх стосунків батьків як чинника розвитку особистості підлітка методика «Загальна сімейна тривога» була використана з метою виявлення рівня емоційної напруженості та тривожності в сімейному середовищі, яке створюють подружні стосунки батьків. Отримані результати дозволили оцінити соціально-психологічний клімат сім'ї та його потенційний вплив на емоційний стан, почуття безпеки й умови особистісного розвитку підлітка.

3. Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Сталін, Т. Романова, Г. Бутенко) призначений для експресдіагностики рівня задоволеності подружніми стосунками та визначення узгодженості оцінок шлюбу в конкретній подружній парі. Опитувальник складається з 24 тверджень, що охоплюють різні сфери сприйняття: ставлення до себе та партнера, оцінку емоційної взаємодії, установки та суб'єктивне відчуття благополуччя в шлюбі. Кожне твердження має три варіанти відповіді, що дозволяє кількісно оцінити рівень задоволеності шлюбом та виявити потенційні сфери конфліктів або незадоволення. Обробка результатів здійснюється за ключем, де кожна відповідь оцінюється у 0–2 бали залежно від збігу з нормативним варіантом. Підсумковий бал дозволяє розподілити подружжя за рівнем шлюбного благополуччя: від абсолютно неблагополучних до абсолютно благополучних сімей. Методика може застосовуватися як індивідуально, так і масово, що робить її ефективним інструментом для дослідження сімейного клімату та взаємного задоволення подружніх партнерів [72, с. 443–448].

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Сталін, Т. Романова, Г. Бутенко) було використано в емпіричному дослідженні з метою кількісної оцінки рівня задоволеності подружніми стосунками батьків та визначення ступеня їхнього суб'єктивного благополуччя у шлюбі. Методика дозволила виявити загальну емоційно-оцінну установку подружжя щодо шлюбного життя, узгодженість або неузгодженість сприйняття шлюбних відносин, а також віднести сім'ї до відповідних рівнів шлюбного благополуччя, що дало

змогу комплексно проаналізувати вплив щасливих подружніх стосунків батьків на психологічний клімат сім'ї та умови розвитку особистості підлітка.

4. Методика «Взаємодія батьки–дитина» (І. Марківська) призначена для комплексного дослідження особливостей взаємодії між батьками та дітьми, включаючи підлітків. Вона містить дві паралельні форми опитувальника – для батьків і для підлітків – що дозволяють оцінити ті ж параметри взаємодії з різних точок зору та зіставити сприйняття обох сторін. Опитувальник охоплює 10 шкал, що оцінюють рівень вимогливості, м'якість або строгість батьків, контроль та автономність дитини, емоційну близькість, прийняття дитини, співпрацю, послідовність, авторитетність батьків та загальну задоволеність взаєминами. Ступінь згоди з кожним твердженням оцінюється за 5-бальною системою, що дозволяє отримати кількісні показники як для дітей, так і для батьків. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою, з урахуванням прямих та зворотних тверджень. Порівняння оцінок дитини і батьків дозволяє виявити розбіжності у сприйнятті взаємодії, точність уявлень батьків про стосунки та рівень задоволеності дитини та батьків взаєминами [76, с. 145–157].

Методика застосовувалася для оцінки якості взаємодії між батьками та підлітками в родинах учасників дослідження, щоб з'ясувати вплив батьківсько-дитячих стосунків на формування сімейного благополуччя та гармонії в сім'ї.

5. Методика «Оцінка сімейної згуртованості та сімейної адаптації» (Д. Олсон) призначена для вивчення реального та бажаного стану сімейних відносин у підлітків шляхом оцінки взаємодії членів сім'ї, емоційного зв'язку, правил, ролей, прийняття рішень, контролю та спільного проведення часу. Діти заповнюють два варіанти опитувальника: опис власної сім'ї та ідеальної (бажаної) сім'ї, оцінюючи твердження за п'ятибальною шкалою від «майже ніколи» до «майже завжди». Результати аналізуються по шкалах

сімейної адаптованості (емоційний зв'язок, сімейні границі, прийняття рішень, час, друзі, інтереси та відпочинок) та сімейної згуртованості (лідерство, контроль, дисципліна, ролі, правила), що дозволяє оцінити гармонійність взаємин та ефективність сімейної організації [72, с. 550-553].

В емпіричному дослідженні його використано для оцінки того, як щасливі подружні стосунки батьків впливають на формування особистості підлітка та його сприйняття сімейного середовища.

Отже, емпіричне дослідження щасливих подружніх стосунків батьків та їхнього впливу на розвиток особистості підлітків продемонструвало, що використані методики дозволяють комплексно оцінити емоційний, соціально-психологічний та організаційний аспект сімейних взаємин. Дослідження забезпечило надійне виявлення особливостей сімейної згуртованості, адаптивності, задоволеності шлюбом та взаємодії батьки–дитина, що слугує підґрунтям для аналізу впливу гармонійних подружніх стосунків на психологічний стан і розвиток особистості підлітка. Отримані результати створюють основу для подальшої розробки та впровадження програми, спрямованої на зміцнення щасливих подружніх стосунків і формування сприятливого сімейного середовища для підлітків.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження щасливих подружніх стосунків батьків та їхнього впливу на розвиток особистості підлітка є надзвичайно важливим для сучасної психології сім'ї. Розуміння того, як гармонійні взаємини між батьками формують соціально-психологічний клімат родини та впливають на психічне здоров'я і соціалізацію підлітків, дозволяє не лише оцінити стан сімейного благополуччя, а й розробляти ефективні програми підтримки сімей. Отримані за допомогою психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити емоційний стан, рівень сімейної згуртованості, адаптивності та задоволеності шлюбом батьків, а також сприйняття сімейного середовища самими підлітками. Аналіз результатів дає змогу узагальнити закономірності впливу гармонійних подружніх стосунків на психологічний та емоційний розвиток

дитини, виявити сильні та слабкі сторони сімейної взаємодії та обґрунтувати подальші практичні рекомендації.

Результати обробки даних методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП) (Є. Потапчук, Д. Карпова) на констатувальному етапі емпіричного дослідження представлені табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати обробки даних методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП) (Є. Потапчук, Д. Карпова)

Ознаки емоційної байдужості	Кількість батьків	% від загальної кількості
Бажання турбуватися про партнера (виявляють байдужість)	7	23
Відсутність захоплення партнером	6	20
Відсутність інтересу та уваги до партнера	5	17
Інтимна та сексуальна байдужість	4	13
Негативні емоції та негативні стани	6	20
Сумнів у виборі партнера	2	7

На констатувальному етапі емпіричного дослідження методика «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП) дозволила виявити різноманітні прояви емоційної байдужості серед батьків. Аналіз отриманих даних показав, що найбільша частина батьків, а саме 23%, проявляє байдужість у вигляді відсутності бажання турбуватися про потреби партнера. Значна кількість учасників дослідження (20%) демонструє негативні емоції та стани, а стільки ж – відсутність захоплення партнером. При цьому 17% батьків виявляють брак інтересу та уваги до свого партнера, а 13 % – інтимну та сексуальну байдужість. Найменше число учасників (7 %) має сумніви щодо вибору партнера.

Отримані результати свідчать, що серед батьків, які брали участь у дослідженні, переважають ознаки помірної емоційної байдужості, прояви якої можуть впливати на соціально-психологічний клімат у сім’ї та психологічний стан підлітків. Загалом, дослідження дозволяє зробити висновок, що у частини батьків спостерігається емоційна дистанція у стосунках, що потенційно може відображатися на сімейному середовищі, в якому формуються особистісні риси підлітків.

Результати обробки даних методики «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс (2000) на констатувальному етапі емпіричного дослідження представлені табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати обробки даних методики «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс)

Субшкали	Кількість респондентів	
	К-сть	%
Вина (сімейна вина члена сім'ї)	8	27
Тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї)	17	56
Напруженість (сімейна напруженість)	5	17

На констатувальному етапі емпіричного дослідження 56% респондентів відчувають сімейну тривожність, що свідчить про значний емоційний дискомфорт у взаємодії з членами родини. 27% батьків демонструють прояви почуття сімейної вини, що може відображати надмірне переживання особистої відповідальності за сімейні проблеми. Ще 17% респондентів відзначили сімейну напруженість, тобто сприйняття сімейних обов'язків як важких та виснажливих. Отримані результати свідчать про наявність різного рівня емоційного навантаження серед батьків, що впливає на психологічну атмосферу сім'ї та може мати безпосередній вплив на емоційний стан і почуття безпеки підлітків, а отже – на умови їх особистісного розвитку. Зокрема, високий рівень сімейної тривожності у більшості респондентів вказує на необхідність підтримки позитивного психологічного клімату в родині та профілактики конфліктних ситуацій. Це підкреслює важливість щасливих подружніх стосунків як чинника створення стабільного та безпечного середовища для розвитку особистості підлітка.

Результати обробки даних тест-опитувальника задоволеності шлюбом (В. Сталін, Т. Романова, Г. Бутенко) на констатувальному етапі емпіричного дослідження представлені табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати обробки даних тесту-опитувальника задоволеності шлюбом (В. Сталін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Сім'ї	Кількість респондентів	
	К-сть	%
Абсолютно неблагополучні	3	10
Неблагополучні	9	30
Скоріше неблагополучні	3	10
Перехідні	3	10
Скоріше благополучні	7	23
Благополучні	5	17
Абсолютно благополучні	–	–

Результати тест-опитувальника «Задоволеність шлюбом» (В. Сталін, Т. Романова, Г. Бутенко) показують, що серед 30 батьків, які брали участь у дослідженні, спостерігається суттєве розмаїття задоволеності шлюбом. Так, 3 респонденти (10%) потрапили до категорії «абсолютно неблагополучні», що свідчить про наявність серйозних проблем у взаємодії між подружжям, включно з низькою емоційною підтримкою, конфліктами та відсутністю задоволення від шлюбного партнерства. Категорія «неблагополучні» охопила 9 батьків (30%), що вказує на наявність у цих сім'ях значущих труднощів, але менш виражених, ніж у попередній групі. Ще 3 респонденти (10%) були віднесені до групи «скоріше неблагополучні», що свідчить про певну напруженість та нерівномірність взаєморозуміння у подружніх стосунках. Категорія «перехідні» також включила 3 респондента (10%), які перебувають у проміжному стані, коли є як позитивні, так і проблемні аспекти взаємодії. До категорії «скоріше благополучні» увійшли 7 батьків (23%), що свідчить про наявність переважно позитивних емоційних взаємин, гармонії та задоволення від шлюбу, але з окремими сферами, які потребують уваги. Нарешті, 5 батьків (17 %) були віднесені до категорії «благополучні», що демонструє стабільні, гармонійні та щасливі подружні стосунки, які створюють сприятливе сімейне середовище для розвитку підлітка.

У цілому, отримані дані дозволяють зробити висновок, що хоча значна частина батьків має позитивні подружні стосунки, майже половина респондентів стикається з певними труднощами, що може впливати на

емоційний стан підлітків, формування їхньої безпеки та умов розвитку особистості.

Результати обробки даних методики «Взаємодія батьки-дитина» (І. Марківська) на констатувальному етапі емпіричного дослідження представлені табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати обробки даних методики «Взаємодія батьки-дитина» (І. Марківська)

Шкала	Підлітки		Батьки	
	К-сть	%	К-сть	%
Невибагливість – вимогливість	10	33	12	40
М’якість – строгість	12	40	14	47
Автономність – контроль	17	57	18	60
Емоційна дистанція – близькість	20	67	19	63
Відкидання – прийняття	18	60	17	57
Відсутність співробітництва – співробітництво	16	53	16	53
Незгода – згода	17	57	15	50
Непослідовність – послідовність	8	27	7	23
Авторитетність батьків	17	57	18	60
Задоволеність відносинами з батьками/дітьми	15	50	16	53

Методика «Взаємодія батьки-дитина» (І. Марківська) була використана в рамках емпіричного дослідження для вивчення особливостей взаємодії підлітків з їхніми батьками. Опитувальник дозволяє оцінити емоційне ставлення дітей до батьків, виховну позицію дорослих, рівень узгодженості поглядів та задоволеності учасників взаємодії. Проаналізуємо детальніше особливості кожної шкали:

1. Невибагливість – вимогливість. За цією шкалою 33% підлітків та 40% батьків проявили високий рівень вимогливості. Це свідчить про те, що частина батьків очікує від дітей певної відповідальності і суворо ставиться до виконання обов’язків, водночас деякі підлітки відчувають тиск у формі високих очікувань. Водночас інша частина учасників демонструє більш невимогливе ставлення, що може створювати баланс між контролем і самостійністю дитини.

2. М’якість – строгість. 40% підлітків і 47% батьків оцінюють виховні підходи як строгі, що вказує на помірний рівень суворості у правилах та

вимогах. Високий рівень суворості може стимулювати дисципліну, але при надмірній жорсткості є ризик виникнення конфліктів або відчуття емоційної дистанції.

3. Автономність – контроль. 57% підлітків і 60% батьків вказали на виражену контрольну поведінку. Батьки активно впливають на рішення та дії дітей, що може проявлятися у надмірній опіці або обмеженні свободи.

4. Емоційна дистанція – близькість. Високий рівень емоційної близькості відчувають 67% підлітків та 63% батьків. Більшість підлітків відчувають підтримку та увагу від батьків, довіряють їм і готові ділитися переживаннями. Така емоційна відкритість сприяє психологічній безпеці та формуванню здорових стосунків у сім'ї.

5. Відкидання – прийняття. 60% підлітків і 57% батьків демонструють високий рівень прийняття. Підлітки відчувають підтримку та повагу до своїх особистісних якостей, що позитивно впливає на самооцінку та мотивацію. Незначна частина респондентів може відчувати відкидання або критику, що потребує уваги.

6. Відсутність співробітництва – співробітництво. 53% підлітків і 53% батьків вказали на високий рівень співпраці. Це свідчить про партнерські стосунки, в яких підліток залучений до прийняття рішень та сімейних справ.

7. Незгода – згода. 57% підлітків та 50% батьків зазначили можливі протиріччя у взаємодії. Це характерно для підліткового віку, коли діти прагнуть автономії і висловлюють власну думку. Проте розбіжності не є критичними і не порушують загального позитивного клімату у сім'ї.

8. Непослідовність – послідовність. Низький рівень непослідовності зафіксовано у 27% підлітків та 23% батьків. Більшість батьків є послідовними у вимогах і правилах, що формує стабільне виховне середовище та передбачуваність у стосунках.

9. Авторитетність батьків. 57% підлітків та 60% батьків оцінюють авторитет як високий. Це свідчить про те, що більшість підлітків сприймають батьків як приклад для наслідування, що позитивно впливає на формування

моральних та соціальних орієнтирів.

10. Задоволеність відносинами з батьками/дітьми. 50% підлітків і 53% батьків вказали на високий рівень задоволеності стосунками. Це означає, що загалом взаємодія у родині є позитивною, а конфлікти та розбіжності мають незначний характер.

Таким чином, більшість підлітків і батьків демонструють високий рівень емоційної близькості, співпраці, прийняття та задоволеності взаємодією. Водночас частина респондентів вказує на надмірний контроль, протиріччя у поглядах або низьку співпрацю, що відображає специфіку підліткового віку та індивідуальні особливості сімейного виховання. Загалом результати свідчать про переважно позитивний соціально-психологічний клімат у сім'ях, за умов подальшого підтримання партнерських, довірливих та щасливих стосунків.

Результати обробки даних опитувальника оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації для дітей підліткового віку (Д. Олсон), на констатувальному етапі емпіричного дослідження представлені табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати обробки даних опитувальника оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації для дітей підліткового віку (Д. Олсон)

Діагностичні параметри	Кількість респондентів		Шкала
	Абс. Кількість	%	
Емоційний зв'язок	12	40	Сімейна згуртованість
Сімейні границі	2	7	
Прийняття рішень	4	13	
Час	3	10	
Друзі	3	10	
Інтереси та відпочинок	6	20	
Лідерство	7	24	Сімейна адаптація
Контроль	3	10	
Дисципліна	5	16	
Ролі	6	20	
Правила	9	30	

Методика «Оцінка сімейної згуртованості та сімейної адаптації» дозволяє оцінити, як підлітки сприймають свою сім'ю, її емоційний клімат, правила, ролі та спосіб взаємодії між членами родини. В опитуванні підлітки

давали оцінку реальному стану своєї сім’ї, що відображають дві основні сфери: сімейну згуртованість та сімейну адаптацію.

Сімейна згуртованість показала, що лише частина підлітків відчуває високий рівень емоційного зв’язку з батьками – близько 40% відзначили, що вони підтримують один одного, довіряють та проводять час разом. Це свідчить про наявність емоційної відкритості в деяких сім’ях, проте у багатьох родинах підлітки не відчувають достатньої уваги та підтримки. Показник сімейних границь (7%) показує, що межі у сім’ї часто нечіткі: підлітки не завжди розуміють, хто за що відповідає, а обов’язки та правила можуть бути не зовсім зрозумілими. Участь підлітків у прийнятті рішень оцінена низько (13%), що вказує на обмежену можливість впливати на сімейні справи. Аналогічно, лише небагато сімей регулярно проводять час разом (10%) або враховують соціальне життя дитини (10%). При цьому інтереси та спільний відпочинок оцінені трохи вище (20%), тобто у деяких сім’ях є практика спільного дозвілля.

Сімейна адаптація показала, що у багатьох родинах існує певна структура та стабільність. Лідерство у сім’ї (24%) здебільшого концентровано на одному члені, зазвичай батькові або матері, і зміна лідера обмежена. Контроль та дисципліна мають середній рівень – підлітки відзначили, що правила є, але вони не завжди чітко підтримуються або узгоджуються. Ролі та правила у сім’ї оцінені найвищими показниками (20–30%), що свідчить про наявність усталених домовленостей та розподілу обов’язків, які формують певну стабільність у сімейному житті.

Загалом результати демонструють, що більшість сімей мають позитивний соціально-психологічний клімат, але він не завжди стабільний і збалансований. Підлітки відчувають емоційну підтримку та правила, але одночасно існують проблеми з участю дітей у рішеннях, спільним проведенням часу та чіткістю обов’язків. Це природно для підліткового віку, коли діти прагнуть більшої автономії та самостійності, а сім’ї ще формують свої внутрішні межі та правила.

Таким чином, результати опитування свідчать, що сім'ї мають помірковану згуртованість і адаптованість, з позитивними сторонами у ролях та правилах, але з деякими слабкими місцями у спільному проведенні часу, участі дітей у рішеннях та чіткості сімейних меж. Це важлива інформація для подальшої підтримки гармонійних, щасливих стосунків між підлітками та батьками, розвитку довіри та партнерського підходу у сім'ї.

Для перевірки гіпотези було проведено кореляційний аналіз (r-Пірсона), що дозволив виявити взаємозв'язки між показниками подружніх стосунків батьків і психологічного благополуччя підлітків (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз показників подружніх стосунків батьків та психологічного благополуччя підлітків (r-Пірсона)

Показники подружніх стосунків / психологічного благополуччя підлітків	Задоволеність відносинами з батьками	Сімейна згуртованійсть	Сімейна адаптація
Емоційна байдужість подружжя	–0,62*	–0,58*	–0,54*
Сімейна тривога	–0,67*	–0,61*	–0,59*
Задоволеність шлюбом батьків	0,71*	0,65*	0,62*

Примітка: * рівень значимості p≤ 0,05.

Кореляційний аналіз (r-Пірсона) показав наявність значущих взаємозв'язків між показниками подружніх стосунків батьків і психологічним благополуччям підлітків. Зокрема, емоційна байдужість подружжя виявилася значуще негативно корельованою із задоволеністю підлітків стосунками з батьками ($r = –0,62$, $p \leq 0,05$), сімейною згуртованістю ($r = –0,58$, $p \leq 0,05$) та сімейною адаптацією ($r = –0,54$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що підвищення рівня байдужості у стосунках між подружжям асоціюється зі зниженням емоційної близькості, підтримки та адаптивності сім'ї для підлітків.

Аналогічно, сімейна тривога батьків має значущу негативну кореляцію з усіма трьома показниками психологічного благополуччя підлітків: задоволеністю стосунками з батьками ($r = –0,67$, $p \leq 0,05$), сімейною згуртованістю ($r = –0,61$, $p \leq 0,05$) та сімейною адаптацією ($r = –0,59$, $p \leq 0,05$). Високий рівень тривожності батьків у сімейному середовищі може

значно погіршувати відчуття безпеки, підтримки та емоційного комфорту у підлітків.

Натомість задоволеність шлюбом батьків показала позитивну та значущу кореляцію з психологічним благополуччям підлітків: задоволеність стосунками з батьками ($r = 0,71$, $p \leq 0,05$), сімейна згуртованість ($r = 0,65$, $p \leq 0,05$) та сімейна адаптація ($r = 0,62$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що більш гармонійні та щасливі подружні стосунки створюють сприятливе сімейне середовище, підвищують емоційну близькість і взаємну підтримку, що позитивно впливає на розвиток підлітків та їхнє почуття безпеки у сім'ї.

Отже, загалом, отримані дані підтверджують гіпотезу дослідження: якість подружніх стосунків батьків є значущим фактором формування психологічного благополуччя підлітків. Найбільший негативний вплив спостерігається при високих рівнях емоційної байдужості та сімейної тривоги, тоді як висока задоволеність шлюбом створює умови для гармонійного розвитку дитини та зміцнення сімейних зв'язків.

2.3 Корекційно-розвиткова програма формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків

У сучасному світі сім'я функціонує в умовах підвищених соціальних та психологічних навантажень, що нерідко ускладнює побудову стабільних і щасливих подружніх стосунків. Брак життєвого досвіду, навичок ефективного міжособистісного спілкування та конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій може призводити до виникнення емоційної напруженості й дисгармонії у взаєминах між подружжям. За таких умов особливої значущості набуває робота з подружніми парами, спрямована на формування щасливих, гармонійних і взаємопідтримувальних сімейних стосунків, що є важливою передумовою психологічного благополуччя всіх членів сім'ї, а особливо підлітків (табл. 2.7):

Таблиця 2.7

Корекційно-розвиткова програма формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків

Мета програми	Формування щасливих, гармонійних та психологічно здорових подружніх стосунків, підвищення якості сімейної взаємодії та створення сприятливого емоційного середовища для гармонійного розвитку й психологічного благополуччя підлітків.
Завдання програми	1. Формування навичок емоційної чуйності, емпатії та взаємної підтримки між подружжям для зміцнення емоційного зв'язку. 2. Навчання партнерів усвідомленню, прийняттю та справедливому розподілу сімейних обов'язків і ролей. 3. Формування здатності до визначення особистих і сімейних кордонів, що сприяє зниженню напруженості та збереженню особистого простору. 4. Розвиток умінь ефективного діалогу, активного слухання та конструктивного прийняття спільних рішень. 5. Зниження рівня тривожності та емоційної напруженості – оволодіння техніками релаксації, емоційної саморегуляції та усвідомлення джерел сімейної тривоги з метою покращення соціально-психологічного клімату в родині. 6. Розвиток стратегій конструктивного вирішення конфліктів 7. Формування усвідомленого ставлення до виховання підлітків та розуміння їх вікових психологічних особливостей. 8. Підтримка розвитку сімейних цінностей – створення спільного бачення життєвих пріоритетів і формування сімейних традицій. 9. Формування позитивного емоційного клімату в сім'ї – зміцнення почуття безпеки, довіри та взаємоповаги між усіма членами родини. 10. Сприяння психологічній підтримці підлітків – зменшення негативного впливу сімейних конфліктів на емоційний стан і поведінку підлітків.
Структура програми	Тривалість програми – 12 тижнів Тривалість кожного заняття – 45 хвилин. Форма проведення – змішана (групові заняття), онлайн-зустрічі, батьківські збори на базі ліцею №30 м. Житомир.
Заняття	Тема «Емоційна чуйність та емпатія як основа щасливих подружніх стосунків Тема «Сімейні ролі та обов'язки: усвідомлення, прийняття і справедливий розподіл» Тема «Особисті та сімейні межі в подружжі – шлях до взаємоповаги та психологічного комфорту» Тема «Ефективна комунікація в сім'ї – активне слухання та конструктивний діалог» Тема «Емоційна саморегуляція та зниження тривожності у сімейній взаємодії» Тема «Конструктивне вирішення сімейних конфліктів як умова гармонійних подружніх стосунків» Тема «Психологічні особливості підліткового віку та усвідомлене батьківство» Тема «Сімейні цінності та традиції як ресурс щасливих подружніх і батьківсько-дитячих стосунків» Тема «Формування позитивного емоційного клімату в сім'ї – довіра, безпека, взаємоповага» Тема «Психологічна підтримка підлітків у сім'ї – зменшення впливу конфліктів та зміцнення емоційного зв'язку»

Методи роботи	Емоційні та тілесно-орієнтовані вправи, інтерактивні та рольові ігри, арт-терапія, казкотерапія, групові дискусії, медитація, вправи на саморегуляцію, рефлексію та ін.
Очікувані результати	1. Підвищення рівня задоволеності подружніми стосунками. 2. Формування навичок ефективного та конструктивного спілкування. 3. Зниження рівня конфліктності й емоційної напруженості в сім'ї. 4. Зміцнення емоційної близькості та взаємної підтримки між партнерами. 5. Формування здорових сімейних меж і ролей. 6. Підвищення психологічної стійкості подружжя до стресових ситуацій. 7. Покращення емоційного стану та поведінкових реакцій підлітків. 8. Створення гармонійного, безпечного та підтримувального сімейного середовища. 9. Підвищення рівня сімейної згуртованості та адаптації. 10. Зменшення проявів емоційної байдужості у подружніх стосунках. 11. Зниження рівня сімейної тривожності. 12. Підвищення задоволеності підлітків стосунками з батьками.

Структуру корекційно-розвиткової програми формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків розглянемо детальніше.

Заняття 1. Тема «Усвідомлення значення щасливих подружніх стосунків і сімейного благополуччя».

Мета заняття – сприяти усвідомленню подружжям значущості щасливих і гармонійних стосунків для психологічного благополуччя сім'ї та розвитку підлітків; актуалізувати мотивацію до особистісних і сімейних змін.

1. Вправа «Знайомство та очікування»

Хід виконання: учасники представляються та коротко озвучують свої очікування від програми, відповідаючи на запитання: «Що для мене означають щасливі сімейні стосунки?».

2. Вправа «Правила групи»

Хід виконання: разом з учасниками визначаються правила роботи (конфіденційність, повага, добровільність, активність).

3. Вправа «Моя сім'я сьогодні»

Хід виконання: учасникам пропонується символічно (словесно або письмово) описати свою сім'ю одним словом або образом.

4. Вправа «Що таке щасливі подружні стосунки?»

Хід виконання: групова дискусія з обговоренням понять «щастя», «гармонія», «взаємна підтримка» у подружжі.

5. Вправа «Сімейне дерево благополуччя»

Хід виконання: учасники створюють образ «дерева», де коріння – цінності, стовбур – подружні стосунки, гілки – діти та підлітки.

6. Вправа «Вплив подружніх стосунків на підлітків»

Хід виконання: обговорення прикладів того, як конфлікти або гармонія в сім'ї впливають на емоційний стан і поведінку підлітків.

7. Вправа «Мій внесок у сімейне щастя»

Хід виконання: кожен учасник визначає власний внесок у створення позитивного сімейного клімату.

8. Вправа «Ресурси нашої сім'ї»

Хід виконання: учасники називають сильні сторони своєї сім'ї, які можуть стати опорою для змін.

9. Вправа «Крок до змін»

Хід виконання: кожен учасник формулює один реальний крок, який готовий зробити для покращення подружніх стосунків.

10. Рефлексія заняття

Хід виконання: учасники діляться враженнями, завершуючи фразу: «Сьогодні я зрозумів(ла)…»

Заняття 2. Тема «Емоційна чуйність та емпатія як основа щасливих подружніх стосунків»

Мета заняття – розвиток емоційної чуйності, емпатії та здатності до взаємної підтримки між подружжям як важливої умови зміцнення емоційного зв'язку та гармонійної сімейної взаємодії.

1. Вправа «Емоційне налаштування»

Хід виконання: учасники коротко відповідають на запитання: «З яким настроєм я прийшов(ла) сьогодні?».

2. Вправа «Що таке емпатія?»

Хід виконання: групове обговорення значення емпатії, прикладів її прояву в сімейному житті.

3. Вправа «Почутий – значить важливий»

Хід виконання: у парах один учасник ділиться емоційно значущою

ситуацією, інший – лише слухає, не перебиваючи.

4. Вправа «Я-повідомлення»

Хід виконання: учасники тренуються формулювати власні переживання без звинувачень партнера.

5. Вправа «Емоційне дзеркало»

Хід виконання: один учасник описує емоцію, інший намагається її відобразити словами або невербально.

6. Рольова гра «Підтримка в складній ситуації»

Хід виконання: рольова гра з моделюванням складної сімейної ситуації та пошуком підтримувальної реакції.

7. Вправа «Мова любові»

Хід виконання: учасники обговорюють, які дії партнера допомагають їм відчувати підтримку.

8. Вправа «Емоційні ресурси подружжя»

Хід виконання: учасники пригадують ситуації, коли відчували взаємну підтримку у стосунках.

9. Вправа «Крок до емоційної близькості»

Хід виконання: кожен учасник формулює одну конкретну дію, яку готовий здійснити для підтримки партнера.

10. Рефлексія

Хід виконання: завершення заняття фразою: «Сьогодні я навчився(лася)…».

Заняття 3. Тема «Сімейні ролі та обов’язки: усвідомлення, прийняття і справедливий розподіл»

Мета заняття – формування усвідомленого ставлення подружжя до сімейних ролей та обов’язків, розвиток умінь справедливого розподілу завдань і відповідальності у родині.

1. Вправа «Моє уявлення про сім’ю»

Хід виконання: учасники малюють або описують свою ідеальну модель сімейного життя.

2. Вправа «Ролі в родині»

Хід виконання: обговорення різних ролей у сім'ї: партнер, батько/мати, опікун, організатор побуту тощо.

3. Вправа «Розподіл обов'язків»

Хід виконання: учасники складають список обов'язків і обговорюють, як їх можна поділити між партнерами.

4. «Рольова гра: день у родині»

Хід виконання: моделювання реальних сімейних ситуацій з акцентом на ефективний розподіл обов'язків.

5. Вправа «Очікування і реальність»

Хід виконання: учасники обговорюють, що в їхніх очікуваннях щодо партнера відповідає реальності, а що – ні.

6. Вправа «Компроміс і домовленості»

Хід виконання: практикування пошуку компромісів у парах.

7. Вправа «Мій внесок у сім'ю»

Хід виконання: кожен учасник формулює, який конкретний вклад робить у сім'ю.

8. Вправа «Взаємна оцінка»

Хід виконання: у парах учасники дають один одному позитивний фідбек щодо виконання ролей і обов'язків.

9. Вправа «Домашній план на тиждень»

Хід виконання: складання спільного плану обов'язків на тиждень із урахуванням можливостей і часу кожного партнера.

10. Рефлексія

Хід виконання: формулювання кожним учасником відповіді на запитання: «Що я зрозумів(ла) про роль і обов'язки у сім'ї сьогодні?»

Заняття 4. Тема «Особисті та сімейні межі в подружжі – шлях до взаємоповаги та психологічного комфорту»

Мета заняття – формування усвідомлення власних і сімейних меж, розвиток навичок їх дотримання та поваги до меж партнера для зниження

напруженості і підтримки психологічного комфорту в сім'ї.

1. Вправа «Мої особисті кордони»

Хід виконання: учасники малюють або описують, що для них є «особистим простором» у різних сферах життя.

2. Вправа «Межі партнера»

Хід виконання: обговорення того, що важливо для партнера у приватності та особистих межах.

3. Вправа «Червоні лінії»

Хід виконання: кожен учасник визначає, що є для нього неприйнятним у взаємодії з партнером.

4. Вправа «Моделювання конфліктних ситуацій»

Хід виконання: рольова гра, де партнери відпрацьовують, як ввічливо, але чітко заявляти свої межі.

5. Вправа «Комунікація меж»

Хід виконання: практика коротких фраз для щоденного використання у спілкуванні.

6. Вправа «Баланс інтересів»

Хід виконання: обговорення, як знайти компроміс між власними і сімейними інтересами.

7. Вправа «Межі у сімейному часі»

Хід виконання: складання графіку сімейного та особистого часу, що враховує обох партнерів.

8. Вправа «Візуалізація безпечного простору»

Хід виконання: медитація або візуалізація власного і сімейного «простору безпеки».

9. «Рефлексія партнерства»

Хід виконання: обговорення: як дотримання особистих меж покращує стосунки в парі.

10. Вправа «Домашнє завдання»

Хід виконання: учасники протягом тижня практикують озвучення

власних меж і фіксують спостереження.

Заняття 5. Тема «Ефективна комунікація в сім'ї – активне слухання та конструктивний діалог»

Мета заняття – формування навичок ефективного спілкування, активного слухання та конструктивного ведення діалогу між подружжям для зміцнення емоційного зв'язку та зниження конфліктності.

1. Вправа «Слухаю уважно»

Хід виконання: учасники по черзі діляться думками або емоціями, інший повторює почуте власними словами, перевіряючи розуміння.

2. Вправа «Мова тіла і емоції»

Хід виконання: учасники спостерігають за жестами та мімікою партнера та обговорюють, що вони передають.

3. Вправа «Я-повідомлення»

Хід виконання: практика фраз: «Я відчуваю…, коли…» та «Мені важливо…».

4. Вправа «Конструктивний діалог»

Хід виконання: моделювання сімейних ситуацій та відпрацювання ввічливих і конструктивних відповідей.

5. Вправа «Слухати та запитувати»

Хід виконання: розігрування ситуацій, де необхідно ставити уточнюючі запитання, щоб краще зрозуміти партнера.

6. Вправа «Збереження спокою під час діалогу»

Хід виконання: техніки глибокого дихання та короткої паузи перед відповіддю.

7. Вправа «Відповідальність у словах»

Хід виконання: обговорення фраз, які підтримують або руйнують стосунки; пошук альтернатив.

8. Рольова гра «Сімейна нарада»

Хід виконання: імітація сімейної розмови з вирішенням спільного питання, де кожен застосовує активне слухання і конструктивний діалог.

9. «Рефлексія діалогу»

Хід виконання: обговорення, що спрацювало добре, що можна покращити.

10. Вправа «Домашнє завдання»

Хід виконання: протягом тижня вести короткі щоденні діалоги з партнером, застосовуючи «Я-повідомлення» та активне слухання, записувати спостереження.

Заняття 6. Тема «Емоційна саморегуляція та зниження тривожності у сімейній взаємодії»

Мета заняття – навчити учасників розпізнавати власні емоції, керувати ними та знижувати тривожність у подружніх стосунках для створення спокійного та підтримувального емоційного клімату.

1. Вправа «Сканування тіла»

Хід виконання: учасники закривають очі та поступово «сканують» тіло, помічаючи напруження і дискомфорт.

2. Вправа «Назви емоцію»

Хід виконання: учасники називають емоції, які відчувають в певних сімейних ситуаціях, без оцінок і звинувачень.

3. Вправа «Техніка глибокого дихання»

Хід виконання: практика дихання «4-7-8»

4. Вправа «Емоційний щоденник»

Хід виконання: коротко записувати ситуації, що викликали стрес, і власну реакцію на них.

5. Вправа «Розпізнавання тригерів»

Хід виконання: обговорення ситуацій у сім’ї, які найчастіше провокують конфлікти або напруженість.

6. Вправа «Тілесна релаксація»

Хід виконання: покрокова релаксація м’язів (починаючи від ніг до голови) із супроводом заспокійливою інструкцією.

7. Вправа «Емоційна пауза»

Хід виконання: практика короткого відступу у конфліктних ситуаціях, щоб усвідомлено обрати відповідь.

8. Вправа «Позитивне підкріплення»

Хід виконання: учасники по черзі висловлюють подяку та похвалу партнеру за конкретні дії чи вчинки.

9. Вправа «Міні-медитація»

Хід виконання: 5–7 хвилин медитації на дихання та позитивні образи родини.

10. Вправа «Домашнє завдання»

Хід виконання: протягом тижня щодня виконувати одну техніку релаксації або «емоційної паузи», фіксуючи результат у щоденнику.

Заняття 7. Тема «Конструктивне вирішення сімейних конфліктів як умова гармонійних подружніх стосунків»

Мета заняття – розвинути навички конструктивного вирішення конфліктів у сім'ї, навчити подружжя спільно шукати рішення без емоційного шквалу та зміцнити взаємоповагу.

1. Вправа «Конфліктна мапа»

Хід виконання: учасники окреслюють ситуації, які найчастіше викликають суперечки, та позначає власні реакції.

2. Вправа «Я-повідомлення»

Хід виконання: практика формулювання фраз на кшталт: «Я відчуваю… коли… тому що…».

3. Вправа «Активне слухання»

Хід виконання: один учасник говорить про проблему, другий повторює власними словами, що зрозумів, без оцінок.

4. Рольова гра «Переговори без конфлікту»

Хід виконання: учасники розігрують сімейну суперечку і шукають взаємовигідне рішення.

5. Вправа «Емоційна пауза у конфлікті»

Хід виконання: практика короткої паузи або глибокого дихання, щоб

уникнути агресивної реакції.

6. Вправа «Позитивне переформулювання»

Хід виконання: учасники перефразовують суперечливу ситуацію так, щоб акцент був на вирішенні, а не проблемі.

7. Вправа «Розподіл ролей у вирішенні конфліктів»

Хід виконання: учасники визначають, хто за що відповідає у спільних рішеннях та побутових ситуаціях.

8. Вправа «Вирішення конфліктів за допомогою арт-терапії»

Хід виконання: кожен малює образ конфлікту та пропонує, як його можна «змінити» у малюнку, щоб знайти рішення.

9. Вправа «Стратегія «Три кроки»»

Хід виконання: кроки: 1) визначити проблему, 2) висловити почуття, 3) знайти компромісне рішення.

10. Вправа «Домашнє завдання»

Хід виконання: протягом тижня застосовувати одну з технік (Я-повідомлення, активне слухання або стратегія «Три кроки») у реальних ситуаціях та записати результат у щоденнику.

Заняття 8. Тема «Психологічні особливості підліткового віку та усвідомлене батьківство»

Мета заняття – розвинути у батьків розуміння вікових психологічних особливостей підлітків, навчити усвідомленому батьківству та підтримці гармонійних стосунків з дітьми.

1. Вправа «Мапа підлітка»

Хід виконання: учасники створюють «портрет підлітка», позначаючи його потреби, переживання та інтереси.

2. Вправа «Дні емоцій»

Хід виконання: учасники відображають на аркушах, які емоції виникають у них і у дітей у різних ситуаціях.

3. Рольова гра «Активне слухання підлітка»

Хід виконання: дитина ділиться проблемою, батьки повторюють її

словами, щоб показати розуміння.

4. Вправа «Я-повідомлення у батьківстві»

Хід виконання: учасники практикують фрази: «Я хвилююся, коли…», «Мені важливо, щоб…».

5. Вправа «Виявлення ресурсів підлітка»

Хід виконання: батьки створюють список якостей, умінь та досягнень дитини, щоб зміцнити його самооцінку.

6. Вправа «Підтримка автономії»

Хід виконання: обговорення конкретних ситуацій і способів делегування відповідальності дитині.

7. Вправа «Рольові сценарії конфліктів»

Хід виконання: учасники розігрують конфліктні ситуації та шукають спільні рішення без істерики та агресії.

8. Вправа «Казкотерапія»

Хід виконання: батьки та діти разом обирають казку або створюють власну історію про взаєморозуміння.

9. Рефлексія

Хід виконання: учасники відповідають на питання: «Що я хочу передати дитині?», «Які мої сильні сторони як батька/матері?»

10. Вправа «Домашнє завдання»

Хід виконання: протягом тижня застосувати одну з технік активного слухання, Я-повідомлення або підтримки автономії у спілкуванні з дитиною та зробити записи в щоденник.

Заняття 9. Тема «Сімейні цінності та традиції як ресурс щасливих подружніх і батьківсько-дитячих стосунків»

Мета заняття – сприяти усвідомленню сімейних цінностей, навчити створювати сімейні традиції та інтегрувати їх у щоденне життя для зміцнення взаєморозуміння і гармонійних, шпсливих подружніх стосунків у сім’ї.

1. Вправа «Дерево сімейних цінностей»

Хід виконання: батьки разом з дітьми створюють «дерево», де коріння – традиції родини, гілки – цінності, а плоди – досягнення та спільні успіхи.

2. Вправа «Сімейна хроніка»

Хід виконання: батьки разом з дітьми складають хроніку родини, включаючи свята, особливі події та спільні досягнення.

3. Вправа «Мої улюблені традиції»

Хід виконання: кожен учасник описує одну традицію, яку хоче продовжувати або започаткувати.

4. Вправа «Складання спільного сімейного плану»

Хід виконання: батьки визначають спільні події на місяць/квартал і обговорюють, як їх проводити разом з дітьми.

5. Вправа «Арт-терапія»

Хід виконання: створення колективного малюнка, де кожен малює символи, що відображають сімейні традиції та важливі взаємини.

6. Рольова гра «Свято в родині»

Хід виконання: батьки і діти моделюють ситуацію організації спільного свята або родинної події.

7. Вправа «Обговорення цінностей у складних ситуаціях»

Хід виконання: обговорення кейсів «Що б зробила наша сім’я у такій ситуації?»

8. Казкотерапія «Сімейна історія»

Хід виконання: батьки складають казку про сім’ю, де головні герої дотримуються сімейних цінностей.

9. Рефлексія «Що для мене важливо»

Хід виконання: батьки записують, які цінності вони хочуть передати дітям і як реалізовувати їх у повсякденному житті.

10. Вправа «Домашнє завдання»

Хід виконання: протягом тижня впровадити одну нову сімейну традицію або подію та зробити записи про спостереження та відчуття в щоденнику.

Заняття 10. Тема «Психологічна підтримка підлітків у сім'ї – зменшення впливу конфліктів та зміцнення емоційного зв'язку»

Мета заняття – навчити батьків ефективно підтримувати підлітків, зменшувати негативний вплив сімейних конфліктів на їх емоційний стан і поведінку, а також зміцнювати довірчі й теплі стосунки в родині.

1. Вправа «Моє емоційне дзеркало»

Хід виконання: батьки малюють «дзеркало», де відображають емоції підлітка та свої власні під час конфліктних ситуацій.

2. Вправа «Активне слухання»

Хід виконання: упарах батьки тренуються слухати дитину, повторюючи її слова своїми словами, щоб перевірити розуміння.

3. Вправа «Розв'язання конфліктів разом»

Хід виконання: моделювання типових конфліктних ситуацій з підлітком і спільне знаходження рішень.

4. Вправа «Емоційна підтримка у словах»

Хід виконання: батьки складають фрази підтримки та емпатії, які можна застосовувати у складних ситуаціях.

5. Вправа «Сімейний день добрих справ»

Хід виконання: планування та обговорення спільного дня з дитиною, що можна зробити разом, щоб покращити настрій і взаєморозуміння.

6. Вправа «Казка про наші емоції»

Хід виконання: батьки створюють коротку казку, де герой переживає складну ситуацію, а родина його підтримує.

7. Вправа «Сигнали стресу у підлітка»

Хід виконання: обговорення поведінкових і емоційних сигналів, на які слід звертати увагу.

8. Вправа «Техніки заспокоєння»

Хід виконання: вправи на дихання, короткі медитації та методи емоційної саморегуляції для батьків і підлітків.

9. Рефлексія «Мої сильні сторони як батька/матері»

Хід виконання: батьки записують, що вони роблять добре і що можна покращити у взаємодії з підлітком.

10. Вправа «Домашнє завдання»

Хід виконання: протягом тижня провести одну ситуацію підтримки підлітка, спостерігати його реакції і вести короткі нотатки для обговорення на наступному занятті.

Оже, розроблено корекційно-розвиткову програму формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків, спрямовану на підвищення якості сімейної взаємодії, зміцнення емоційного зв'язку між подружжям та створення сприятливого соціально-психологічного середовища для психологічного розвитку підлітків. Програма враховує як потреби дорослих у формуванні навичок ефективного спілкування, емоційної чуйності та конструктивного вирішення конфліктів, так і потреби підлітків у підтримці, розумінні та розвитку соціально-емоційних компетенцій. Таким чином, програма забезпечує комплексний підхід до формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків, поєднуючи роботу над емоційними, комунікативними та поведінковими аспектами сімейного життя, а також практичне застосування навичок у щоденних ситуаціях.

2.4 Аналіз результатів впровадження програми

Після завершення корекційно-розвиткової програми формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітківа та проведення повторного дослідження за тими ж методиками, що були застосовані на констатувальному етапі, ми виявили кілька важливих змін, що відбулися в учасників.

Результати обробки даних методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП) (Є. Потапчук, Д. Карпова) на контрольному етапі емпіричного дослідження представлені табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Результати обробки даних методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП) (Є. Потапчук, Д. Карпова)

(контрольний етап)

Ознаки емоційної байдужості	Кількість батьків	% від загальної кількості
Бажання турбуватися про партнера (виявляють байдужість)	4	13
Відсутність захоплення партнером	3	10
Відсутність інтересу та уваги до партнера	3	10
Інтимна та сексуальна байдужість	2	6
Негативні емоції та негативні стани	3	10
Сумнів у виборі партнера	1	3

Преставимо порівняльний аналіз результатів графічно, до впровадження та після впровадження програми, у % (рис. 2.1):

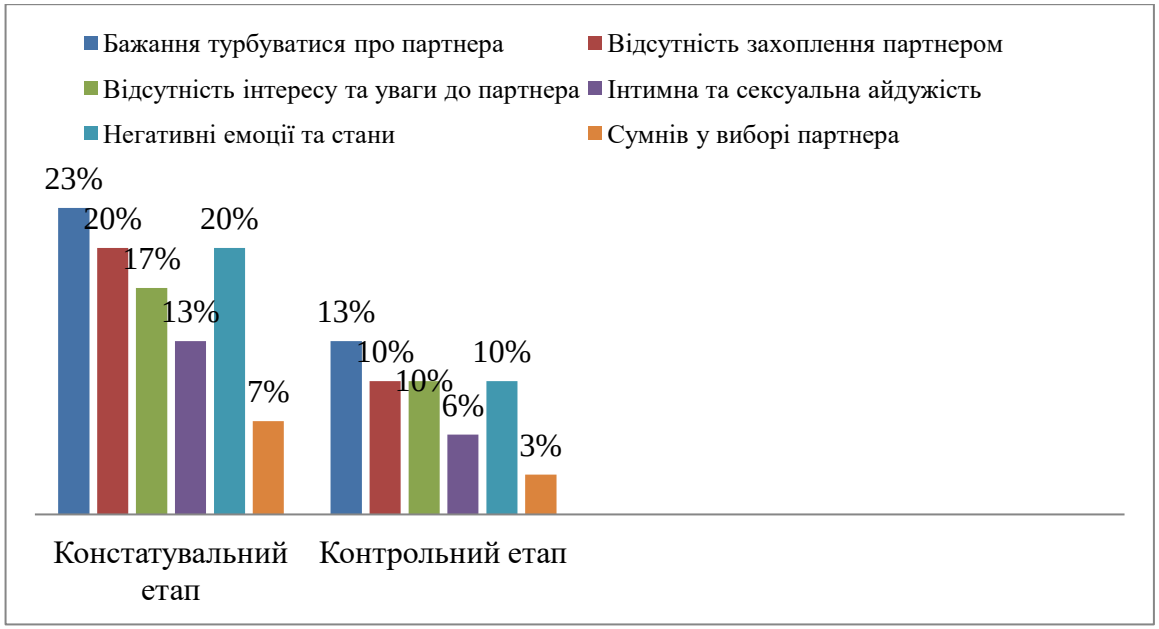


Рис. 2.1. Порівняльний аналіз результатів обробки даних методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП) (Є. Потапчук, Д. Карпова), до впровадження та після впровадження програми, у %

На констатувальному етапі емпіричного дослідження було виявлено, що серед подружжя існує певний рівень емоційної байдужості. Зокрема, 23% учасників проявляли байдужість у турботі про партнера, 20 % відчували відсутність захоплення партнером, 17% демонстрували брак інтересу та уваги до партнера, 13% мали інтимну та сексуальну байдужість, 20% відчували негативні емоції та стани, і 7% сумнівалися у виборі партнера. Ці показники свідчили про наявність проблем у емоційній взаємодії та

необхідність цілеспрямованого корекційного втручання.

Після впровадження корекційно-розвиткової програми формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків спостерігається помітне зниження проявів емоційної байдужості. Так, байдужість у турботі про партнера зменшилася до 13%, відсутність захоплення партнером – до 10%, відсутність інтересу та уваги до партнера – також до 10%, інтимна та сексуальна байдужість – до 6%, негативні емоції та стани – до10%, а сумніви у виборі партнера знизилися до 3%.

Таким чином, порівняння даних до і після реалізації програми свідчить про її позитивний ефект. Зменшення проявів емоційної байдужості підтверджує, що заходи, спрямовані на розвиток емоційної чуйності, ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів, сприяли зміцненню емоційного зв'язку між партнерами. Це створило більш сприятливий соціально-психологічний клімат у сім'ї, що, у свою чергу, позитивно вплинуло на емоційний стан підлітків, забезпечуючи комплексну підтримку родини.

Результати обробки даних методики «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс (2000) на контрольному етапі емпіричного дослідження представлені табл. 2.9:

Таблиця 2.9

Результати обробки даних методики «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс), (контрольний етап)

Субшкали	Кількість респондентів	
	К-сть	%
Вина (сімейна вина члена сім'ї)	5	17
Тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї)	10	33
Напруженість (сімейна напруженість)	3	3

Преставимо порівняльний аналіз результатів графічно, до впровадження та після впровадження програми, у % (рис. 2.2):

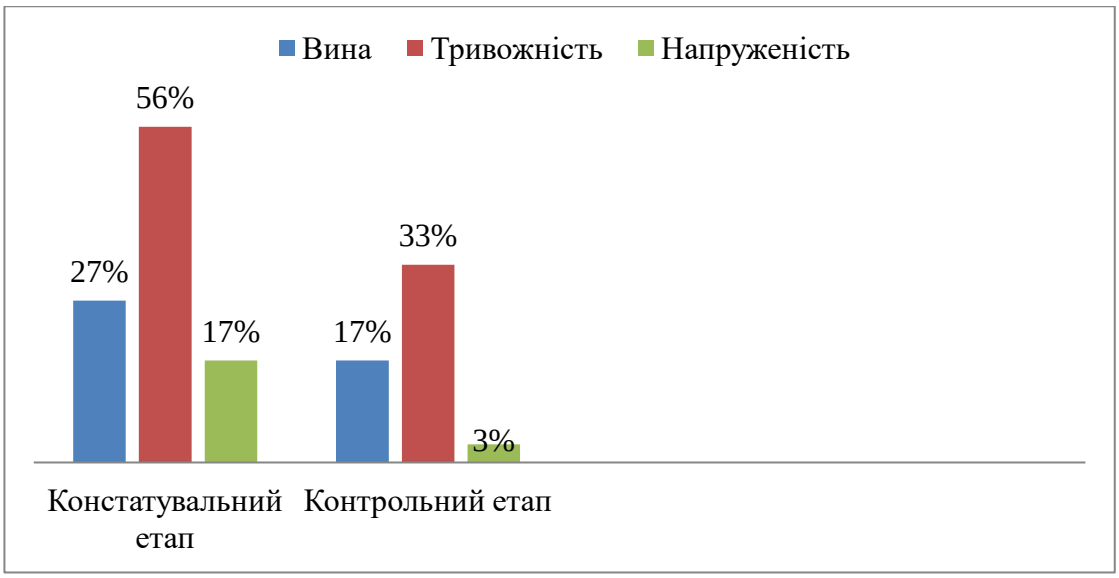


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз результатів обробки даних методики «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс), до впровадження та після впровадження програми, у %

Порівняльний аналіз результатів методики «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс, 2000) на констатувальному та контрольному етапах дослідження показує позитивну динаміку стану сімейної психологічної атмосфери. На констатувальному етапі 27% респондентів відчували сімейну вину, 56 % – тривожність, а 17 % – напруженість. Такі показники свідчили про високий рівень емоційного навантаження, психологічної тривожності та конфліктності у родинах, що могло негативно впливати на подружні стосунки та емоційний стан підлітків.

Після реалізації корекційно-розвиткової програми на контрольному етапі спостерігається зменшення всіх показників: рівень вини знизився до 17 %, тривожність – до 33 %, напруженість – до 3 %. Ці зміни свідчать про помітне покращення соціально-психологічного клімату в родинах. Зниження проявів вини, тривожності та напруженості демонструє ефективність застосованих у програмі практичних методів:

– емоційно-тілесні вправи та медитації, що допомагали членам сім'ї усвідомлювати власні емоції, знижувати стрес і регулювати внутрішнє напруження;

– рольові та інтерактивні ігри, які моделювали реальні сімейні

конфлікти, дозволяли відпрацьовувати конструктивні способи вирішення проблем та зміцнювати взаємну підтримку;

– арт- та казкотерапія, що сприяли кращому емоційному взаєморозумінню між партнерами та підлітками;

– вправи на активне слухання та «Я-повідомлення», які розвивали навички емпатійного спілкування та зменшували негативні емоційні реакції під час конфліктів;

– практики формування сімейних традицій та цінностей, які допомогли створити відчуття безпеки та стабільності, підвищити емоційний зв'язок між усіма членами сім'ї.

Таким чином, реалізація програми не лише зменшила рівень сімейної тривожності та напруженості, але й сприяла формуванню навичок ефективної комунікації, розвитку емоційної чуйності та створенню підтримувального емоційного середовища, що забезпечує психологічний розвиток підлітків та зміцнення сімейних взаємин.

Результати обробки даних тест-опитувальника задоволеності шлюбом (В. Сталін, Т. Романова, Г. Бутенко) на контрольному етапі емпіричного дослідження представлені табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Результати обробки даних тесту-опитувальника задоволеності шлюбом (В. Сталін, Т. Романова, Г. Бутенко), (контрольний етап)

Сім'ї	Кількість респондентів	
	К-сть	%
Абсолютно неблагополучні	1	3
Неблагополучні	4	13
Скоріше неблагополучні	2	7
Перехідні	3	10
Скоріше благополучні	9	30
Благополучні	11	37
Абсолютно благополучні	–	–

Преставимо порівняльний аналіз результатів графічно, до впровадження та після впровадження програми, у % (рис. 2.3):

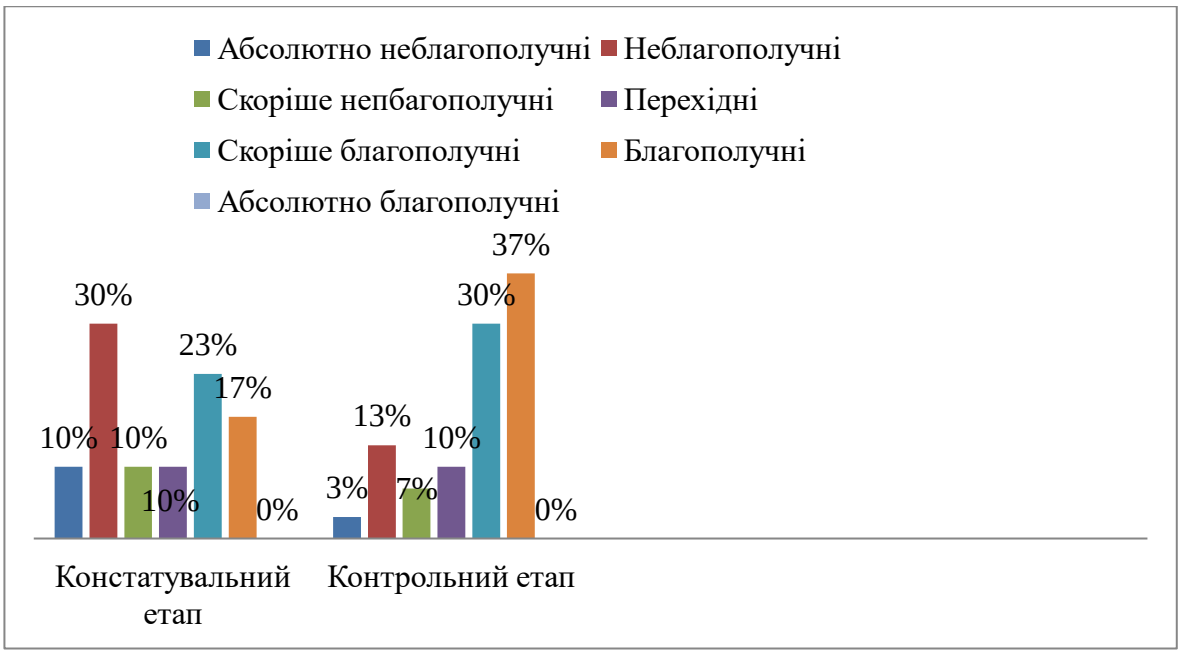


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз результатів обробки даних тесту-опитувальника задоволеності шлюбом (В. Сталін, Т. Романова, Г. Бутенко) до впровадження та після впровадження програми, у %

На констатувальному етапі емпіричного дослідження більшість сімей демонстрували низький або помірний рівень задоволеності шлюбом: 10% респондентів були абсолютно неблагополучними, 30% – неблагополучними, ще 10% – скоріше неблагополучними. Частка сімей із позитивним рівнем задоволеності (скоріше благополучні та благополучні) становила 40%, а абсолютно благополучних сімей не було.

Після реалізації корекційно-розвиткової програми на контрольному етапі спостерігається помітне покращення: кількість абсолютно неблагополучних сімей знизилася до 3%, неблагополучних – до 13%, скоріше неблагополучних – до 7%. Водночас збільшилася частка сімей із високим рівнем задоволеності шлюбом: скоріше благополучні – 30%, благополучні – 37%. Кількість абсолютно благополучних сімей залишилася 0%, що є реалістичним для короткотривалого впливу програми. Такі зміни свідчать про позитивний вплив програми на якість подружніх стосунків. Реалізація заходів, спрямованих на розвиток емоційної чуйності, конструктивного вирішення конфліктів, ефективної комунікації та формування сімейних традицій, сприяла підвищенню задоволеності шлюбом, зміцненню

емоційного зв'язку між подружжям та створенню більш гармонійного психологічного клімату та підтримки щасливих подружніх стосунків.

Порівняльні результати обробки даних методики «Взаємодія батьки-дитина» (І. Марківська) до впровадження та після впровадження програми, у % представлені табл. 2.11:

Таблиця 2.11

Порівняльні результати обробки даних методики «Взаємодія батьки-дитина» (І. Марківська), у %

Шкала	Констатувальний етап, підлітки	Констатувальний етап, батьки	Контрольний етап, підлітки	Контрольний етап, батьки
Невибагливість – вимогливість	33%	40%	20%	27%
М'якість – строгість	40%	47%	25%	30%
Автономність – контроль	57%	60%	70%	73%
Емоційна дистанція – близькість	67%	63%	40%	37%
Відкидання – прийняття	60%	57%	35%	33%
Відсутність співробітництва – співробітництво	53%	53%	30%	27%
Незгода – згода	57%	50%	35%	33%
Непослідовність – послідовність	27%	23%	15%	13%
Авторитетність батьків	57%	60%	65%	68%
Задоволеність відносинами з батьками/дітьми	50%	53%	70%	73%

Після впровадження програми спостерігається помітне зменшення негативних проявів у сімейній взаємодії: знизилися показники невибагливості та строгості, зменшилася емоційна дистанція, зникло відкидання та послабилися прояви відсутності співробітництва. Це свідчить про підвищення якості емоційного контакту між батьками та підлітками та формування більш підтримувального сімейного середовища.

Водночас відзначається зростання позитивних аспектів взаємодії. Показники автономності дітей, авторитетності батьків та загальної

задоволеності відносинами підвищилися, що свідчить про більш збалансовану сімейну динаміку. Батьки стали краще підтримувати самостійність підлітків, а діти відчувають більше довіри та взаємоповаги у спілкуванні з батьками.

Отже, реалізація програми формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків сприяла покращенню якості сімейної взаємодії, підвищенню емоційної близькості та зміцненню довіри між членами родини. Це підтверджує ефективність комплексного підходу програми не лише для подружніх відносин, а й для розвитку гармонійних батьківсько-дитячих взаємин.

Порівняльні результати обробки даних опитувальника оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації для дітей підліткового віку (Д. Олсон), до впровадження та після впровадження програми, у % представлені табл. 2.12:

Таблиця 2.12

Порівняльні результати обробки даних опитувальника оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації для дітей підліткового віку (Д. Олсон)

Діагностичні параметри	Кількість респондентів		Шкала
	Абс. кількість	%	
Констатувальний етап			
Емоційний зв’язок	12	40	Сімейна Згуртованість
Сімейні границі	2	7	
Прийняття рішень	4	13	
Час	3	10	
Друзі	3	10	
Інтереси та відпочинок	6	20	
Лідерство	7	24	Сімейна адаптація
Контроль	3	10	
Дисципліна	5	16	
Ролі	6	20	
Правила	9	30	
Контрольний етап			
Емоційний зв’язок	18	60	Сімейна згуртованість
Сімейні границі	2	7	
Прийняття рішень	2	7	
Час	4	13	
Друзі	1	3	
Інтереси та відпочинок	3	10	
Лідерство	9	30	Сімейна адаптація
Контроль	3	10	

Дисципліна	6	20	
Ролі	6	20	
Правила	6	20	

Щодо сімейної згуртованості, на контрольному етапі зафіксовано суттєве зростання показника емоційного зв'язку між членами родини – з 40% на констатувальному етапі до 60% після реалізації програми. Це свідчить про посилення почуття близькості, взаємної підтримки та емоційної залученості в сім'ї. Одночасно спостерігається зменшення частки показників, пов'язаних із недостатньо сформованими аспектами згуртованості, зокрема у сферах спільного дозвілля, орієнтації на друзів та інтереси поза родиною, що вказує на зростання значущості сімейної взаємодії для підлітків.

Показники сімейних границь та прийняття рішень на контрольному етапі зберегли стабільні значення, що можна інтерпретувати як формування більш збалансованої моделі взаємодії, у якій поєднуються чіткість меж та залученість усіх членів сім'ї до обговорення важливих питань. Зростання показника, пов'язаного з проведенням спільного часу (з 10% до 13%), додатково підтверджує посилення сімейної єдності. Аналіз сімейної адаптації також виявив позитивні зміни. Зокрема, збільшився показник лідерства з 24% до 30 %, що свідчить про підвищення організованості сімейної системи та чіткіше усвідомлення ролі батьків у керуванні сімейними процесами. Водночас спостерігається більш рівномірний розподіл показників за шкалами дисципліни, ролей та правил, що вказує на зростання узгодженості сімейних норм і передбачуваності поведінки членів родини. Збереження помірного рівня контролю (10%) свідчить про відсутність надмірної регламентації та підтримку автономії підлітків.

Отримані результати переконливо підтверджують ефективність корекційно-розвиткової програми формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків. Реалізація програми сприяла підвищенню рівня емоційної згуртованості сім'ї, зміцненню емоційного зв'язку між її членами та розвитку більш гнучкої й адаптивної системи сімейної взаємодії. Покращення показників сімейної згуртованості та адаптації створює

сприятливі умови для психологічного благополуччя підлітків і загального соціально-психологічного клімату в родині, що підтверджує доцільність і результативність комплексного підходу програми.

Таким чином, результати контрольного етапу емпіричного дослідження підтвердили ефективність корекційно-розвиткової програми формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків. Комплексне використання психокорекційних, розвивальних та просвітницьких методів сприяло зменшенню емоційної байдужості між подружжям, зниженню рівня сімейної тривожності й напруженості, підвищенню задоволеності шлюбом, а також покращенню якості батьківсько-дитячої взаємодії.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження щасливих подружніх стосунків батьків як чинника розвитку особистості підлітка дозволило зробити наступні висновки:

1. Емпіричне дослідження проводилося у 2025–2026 роках на базі ліцею №30 м. Житомир за участю 30 підлітків 9 класу та їхніх батьків. Для вивчення щасливих подружніх стосунків батьків і їхнього впливу на розвиток особистості підлітків застосовувалися такі методики: «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (Є. Потапчук, Д. Карпова) – для оцінки емоційної взаємодії подружжя; «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс, 2000) – для визначення рівня емоційної напруженості та тривожності у сім'ї. Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Сталін, Т. Романова, Г. Бутенко) – для оцінки суб'єктивного шлюбного благополуччя батьків; Методика «Взаємодія батьки–дитина» (І. Марківська) – для аналізу взаємодії батьків і підлітків; Опитувальник оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації для дітей підліткового віку (Д. Олсон) – для оцінки сімейної згуртованості та адаптивності з точки зору підлітків.

2. Кореляційний аналіз показав, що психологічне благополуччя підлітків тісно пов'язане з якістю подружніх стосунків батьків: емоційна байдужість подружжя має значущу негативну кореляцію із задоволеністю

стосунками підлітків з батьками ($r = –0,62$, $p \leq 0,05$), сімейною згуртованістю ($r = –0,58$, $p \leq 0,05$) та сімейною адаптацією ($r = –0,54$, $p \leq 0,05$); сімейна тривога батьків також негативно корелює із задоволеністю стосунками ($r = –0,67$, $p \leq 0,05$), згуртованістю ($r = –0,61$, $p \leq 0,05$) та адаптацією ($r = –0,59$, $p \leq 0,05$). Натомість задоволеність шлюбом батьків позитивно пов'язана з усіма трьома показниками підліткового благополуччя: задоволеність стосунками ($r = 0,71$, $p \leq 0,05$), сімейна згуртованість ($r = 0,65$, $p \leq 0,05$) та адаптація ($r = 0,62$, $p \leq 0,05$). Це підтверджує, що якість подружніх стосунків батьків є ключовим фактором формування психологічного благополуччя підлітків.

3. Метою корекційно-розвиткової програми є формування щасливих і гармонійних подружніх стосунків, підвищення рівня сімейної згуртованості та адаптації, а також створення емоційно безпечного й підтримувального середовища для психологічного благополуччя підлітків. Програма ґрунтується на розвитку емоційної чуйності, ефективної комунікації, конструктивного вирішення конфліктів, усвідомленого розподілу сімейних ролей, дотримання особистих і сімейних меж та формуванні відповідального батьківства. Очікуваними результатами є зниження сімейної тривожності й конфліктності, зміцнення емоційної близькості між подружжям, покращення соціально-психологічного клімату в сім'ї та підвищення благополуччя підлітків.

4. Після впровадження корекційно-розвиткової програми спостерігається помітне покращення сімейної взаємодії та емоційного стану учасників. Емоційна байдужість подружжя знизилася: турбота про партнера – з 23% до 13%, захоплення партнером – з 20% до 10%, інтерес і увага – з 17% до 10%, інтимна байдужість – з 13% до 6%, негативні емоції – з 20% до 10%, сумніви у виборі партнера – з 7% до 3%. Рівень сімейної тривожності зменшився: вина – з 27% до 17%, тривожність – з 56% до 33%, напруженість – з 17% до 3%. Задоволеність шлюбом зросла: позитивні сім'ї – з 40% до 67%. Покращилася взаємодія батьки–дитина: емоційна близькість – з 67% до 40% у підлітків, задоволеність відносинами – з 50% до 70%. Емоційна

згуртованість сім’ї зросла з 40% до 60%, лідерство – з 24% до 30%.

Таким чином, програма ефективно зміцнила емоційний зв’язок у сім’ї, підвищила задоволеність шлюбом і створила підтримувальне сімейне середовище для підлітків.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало можливість сформулювати такі висновки:

1. Встановлено, що сімейні взаємини є складною системою, у якій ключову роль відіграють комунікація, емоційна підтримка та ефективне виконання сімейних ролей; успішність подружніх стосунків залежить від сумісності партнерів, довіри, взаємоповаги та здатності до адаптації під час кризових періодів, а щасливий шлюб створює сприятливий морально-психологічний клімат у родині, який забезпечує підлітку безпеку, підтримку, розвиток позитивної самооцінки, соціальних навичок і здатності до самостійних рішень; таким чином, гармонійні подружні стосунки безпосередньо сприяють формуванню здорової, адаптованої та стійкої особистості підлітка, особливо у складних або стресових умовах.

2. Кореляційний аналіз показав, що психологічне благополуччя підлітків тісно пов’язане з якістю подружніх стосунків батьків: емоційна байдужість подружжя має значущу негативну кореляцію із задоволеністю стосунками підлітків з батьками ($r = –0,62$, $p \leq 0,05$), сімейною згуртованістю ($r = –0,58$, $p \leq 0,05$) та сімейною адаптацією ($r = –0,54$, $p \leq 0,05$); сімейна тривога батьків також негативно корелює із задоволеністю стосунками ($r = –0,67$, $p \leq 0,05$), згуртованістю ($r = –0,61$, $p \leq 0,05$) та адаптацією ($r = –0,59$, $p \leq 0,05$). Натомість задоволеність шлюбом батьків позитивно пов’язана з усіма трьома показниками підліткового благополуччя: задоволеність стосунками ($r = 0,71$, $p \leq 0,05$), сімейна згуртованість ($r = 0,65$, $p \leq 0,05$) та адаптація ($r = 0,62$, $p \leq 0,05$). Це підтверджує, що якість подружніх стосунків батьків є ключовим фактором формування психологічного благополуччя підлітків.

3. Розроблено та апробовано корекційно-розвиткову програму формування щасливих сімейних стосунків та підтримки підлітків, метою якої є формування щасливих, гармонійних і психологічно здорових подружніх стосунків, підвищення рівня сімейної згуртованості та адаптації, а також створення сприятливого емоційного середовища для повноцінного психологічного розвитку й благополуччя підлітків. Програма має комплексну

структуру й охоплює систему послідовних занять, спрямованих на розвиток емоційної чуйності та емпатії між подружжям, формування навичок ефективної комунікації, активного слухання та конструктивного діалогу, усвідомлення і справедливий розподіл сімейних ролей та обов'язків, визначення й дотримання особистих і сімейних меж, зниження рівня тривожності та емоційної напруженості, а також оволодіння стратегіями конструктивного вирішення конфліктів. Окрему увагу в програмі приділено усвідомленому батьківству, розумінню психологічних особливостей підліткового віку, формуванню позитивного емоційного клімату в сім'ї, розвитку сімейних цінностей і традицій та зміцненню емоційного зв'язку між батьками і дітьми.

Аналіз результатів впровадження корекційно-розвиткової програми формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків свідчить про її високу ефективність та позитивний вплив на емоційний стан сімей і якість їхньої взаємодії.

За результатами методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя», на констатувальному етапі спостерігалася суттєва емоційна байдужість: 23% учасників проявляли байдужість у турботі про партнера, 20% – відсутність захоплення партнером, 17% – брак інтересу та уваги до партнера, 13% – інтимну та сексуальну байдужість, 20% – негативні емоції та стани, 7% – сумніви у виборі партнера. Після впровадження програми відбулося помітне зниження цих показників: байдужість у турботі зменшилася до 13%, відсутність захоплення партнером – до 10%, відсутність інтересу та уваги – до 10%, інтимна та сексуальна байдужість – до 6%, негативні емоції та стани – до 10%, сумніви у виборі партнера – до 3%. Заходи програми, спрямовані на розвиток емоційної чуйності та конструктивної взаємодії, ефективно зміцнили емоційний зв'язок.

Методика «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс) також показала позитивні зміни. На констатувальному етапі 27% респондентів відчували сімейну вину, 56% – тривожність і 17% –

напруженість. Після реалізації програми рівень вини знизився до 17%, тривожності – до 33%, напруженість – до 3%. Зменшення цих показників свідчить про поліпшення соціально-психологічного клімату в родинах та зниження емоційного навантаження.

Результати тесту-опитувальника задоволеності шлюбом демонструють аналогічну тенденцію. На констатувальному етапі лише 40% сімей мали позитивний рівень задоволеності (скоріше благополучні та благополучні), а 50% – низький або помірний рівень. Після впровадження програми позитивна частка збільшилася до 67%: скоріше благополучні – 30%, благополучні – 37%, водночас кількість абсолютно неблагополучних сімей знизилася до 3%, неблагополучних – до 13%, скоріше неблагополучних – до 7%. Це демонструє підвищення задоволеності шлюбом та зміцнення подружніх відносин.

За методикою «Взаємодія батьки–дитина» (І. Марківська) відбулося помітне покращення якості сімейної взаємодії. Показники негативних проявів знизилися: невибагливість – з 33% до 20% у підлітків і з 40% до 27% у батьків, м’якість–строгість – з 40% до 25% у підлітків і з 47% до 30% у батьків, емоційна дистанція – з 67% до 40% у підлітків і з 63% до 37% у батьків, відкидання – з 60% до 35% у підлітків і з 57% до 33% у батьків, відсутність співробітництва – з 53% до 30% у підлітків і з 53% до 27% у батьків, незгода – з 57% до 35% у підлітків і з 50% до 33% у батьків, непослідовність – з 27% до 15% у підлітків і з 23% до 13% у батьків. Водночас позитивні аспекти підвищилися: автономність – з 57% до 70% у підлітків і з 60% до 73% у батьків, авторитетність батьків – з 57% до 65% у підлітків і з 60% до 68% у батьків, загальна задоволеність відносинами – з 50% до 70% у підлітків і з 53% до 73% у батьків. Це підтверджує підвищення довіри, емоційної близькості та підтримки між батьками і підлітками.

Опитувальник оцінки сімейної згуртованості та адаптації (Д. Олсон) показав покращення емоційного зв’язку з 40% на констатувальному етапі до

60% на контрольному, збільшення лідерства з 24% до 30%, покращення дисципліни з 16% до 20%, більш рівномірне дотримання правил – з 30% до 20% (зменшення хаотичності), збільшення часу, проведеного разом – з 10% до 13% (+3%). Показники сімейних границь і прийняття рішень залишилися стабільними (7%), що свідчить про збалансовану взаємодію з чіткими межами та залученням членів родини.

Отже, результати контрольного етапу підтвердили ефективність авторської корекційно-розвиткової програми формування щасливих подружніх стосунків та підтримки підлітків. Реалізація програми сприяла зміцненню емоційного зв'язку між подружжям і підлітками, підвищенню психологічного благополуччя всіх членів сім'ї.

Перспективи подальших теоретичних та емпіричних досліджень вбачаємо у поглибленому вивченні впливу різних моделей подружніх стосунків на психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєксєєнко Т. Ф. Сімейне виховання: концептуалізація ідей теорії і практики. (монографія). Київ-Умань: ФОП Жовтий О. О. 2016. 503 с.

2. Андросова А. С., Шеленкова Н. Л. Специфіка подружніх конфліктів. *Психологічний журнал,* (3). 2019. С. 22–31.

3. Астремська І. В., Зелінська Г. Л. Психологічні особливості подружніх стосунків молодої сім'ї. *Габітус.* 2022. № 44. С.142–146.

4. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки,* 6, 202. С. 10–15.

5. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус.* 2021. Вип. 24(2). С. 20–24.

6. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК».* 2016. Вип. 24. С. 221–228.

7. Ващенко І. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. *Наука і освіта.* Одеса, 2015. № 3–4. С. 13–17.

8. Венгер А. Сім'я, як соціально-психологічний феномен. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет іменіГригорія Сковороди. Психологія: зб. наук.* Переяслав-Хмельницький, 2015. Вип. 37. С. 50–60.

9. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 2022. С. 42–46.

10. Гурлєва Т. С. Проблеми сімейної комунікації: причини та їх психопрофілактика URL: https://ap.uu.edu.ua/article/421 (дата звернення: 03.01.2026)

11. Денисенко А.О. Вплив гендерних особливостей на рольову

адекватність подружжя з різним сімейним стажем. *Психологія особистості.* Випуск 23. 2021. С. 104–108.

12. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. №1. С. 95–105.

13. Зозуль Т. В. Психологічні чинники конфліктів у молодій сім'ї. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*, (47), 2014. С. 58–65.

14. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії.* 2012. 72 с.

15. Журавльова Л. П., Якобчук Я. В. Особливості стресостійкості в підлітковому віці. Світ наукових досліджень. Випуск 24: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 21-22 листопада 2023 р.)/за ред.: О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО-П Шпак ВБ 2023. С. 177–179.

16. Карвацька Н. С., Рудницький Р. І. Гармонія в сімї URL: https://www.bsmu.edu.ua/blog/4552-garmoniya-v-sim-i/ (дата звернення: 02.01.2026)

17. Каретна О., Прохоренко Є., Яценко М. Соціологія сім'ї та шлюбу: навч.-метод. посіб. нац. Ун-т «Одес. юрид. академія». Одеса: Фенікс, 2023. 94 с.

18. Карпова Д., Вербська А. Особливості появи та подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. *Науковий журнал «Психологічні травелоги*», 2024, № 3. С. 164–176.

19. Карпова Д. Є., Потапчук Є. М. Психологічний інструментарій для діагностики особистісних якостей та моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький : «PolyLux», 2025. 58 с.

20. Карпова Д. Є. Емоційна співзалежність подружжя як причина ролевої дисфункції. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві :

зб. матеріалів IV Всеукр. наук.-практ. конф. (18 жовт. 2019 р.). Львів, 2019. С. 1–3.

21. Коломієць Т. В., Литвинчук А. І., Можаровська Т. В. Психологічні ознаки деструктивної сім'ї. Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської науково- практичної конференції для молодих учених (м. Житомир, 19 квітня 2019 року)] / Ред. колегія: Л.П. Журавльова, Л.О. Котлова, К.А. Марчук / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2019. С. 63–65.

22. Коломієць Т. В. Можаровська Т. В. Особливості рефлексії батьківськькго ставлення підлітками з провних та неповних деструктивних сімей. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій.* Житомир, 2019. № 1 (39). Секція «Психологія». С. 72–77.

23. Корсунська В. В., Адаптація до нових умов життя. Ольвійський форум – 2022: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі: XVI Міжнар. наук. конф. 2022 р., Миколаїв. С. 25–28.

24. Костю С. Й. Психологічні особливості та специфіка готовності молоді до створення власної сім'ї. Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: зб. тез доп. за матеріалами II Міжнар. наук.-практ. конф. Мукачево, 2022. С. 258–260.

25. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2019, № 1, с. 223–228.

26. Котлова Л. О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists «Science», Prague,* 2014. Vol. 2. P. 176–182.

27. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні XXI століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.

28. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*, (4), 2017. С. 71–74.

29. Кучманич І.М. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2018. 174 с.

30. Левицький Н., Потапчук Є. Теоретико-методологічний аналіз проблеми посттравматичного зростання членів сім'ї в умовах війни. *Psychology Travelogs*, (2), 2024. С. 184–196.

31. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.

32. Мельник Н., Дучимінська Т. Психологічні особливості впливу стилів сімейного виховання на формування самоприйняття особистості у дітей та підлітків. Інновації в дошкільній освіті: теорія, досвід, перспективи: зб. наукових праць І Всеукраїнської науковопрактичної онлайн-конференції з міжнародною участю. Луцьк, 2024. С. 150–184.

33. Михайловська А. В., Психологічні особливості прояву емоцій у подружніх взаємовідносинах в умовах війни. Ольвійський форум – 2022: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі: XVI Міжнар. наук. конф. 2022 р., Миколаїв. С. 30–32.

34. Можаровська Т. В. Психологічна безпека як ключовий концепт сімейного благополуччя у свідомості українців. *Габітус.* 2021. № 27. С. 141–145.

35. Муратова Д. А., Якимчук О. І. «Подружні дисгармонії у сім'ях: способи вирішення конфліктів». Освіта і наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Ред. колегія: Л.М. Вольнова. Київ, 2023. С. 188–191.

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

37. Надич В., Грись А. Особливості уявлень про рольові стосунки між

подружжям залежно від типу світоглядних орієнтирів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія,* (3 (52), 2022. С. 89–100.

38. Нестеренко М. О. Гендерні детермінанти сімейних стосунків у молодій сім'ї. Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф., Харків, 2019. С. 168–170.

39. Парфанович А. Я. Порушення міжособистісної комунікації у стосунках молодої пари як передумова проявів сімейного насильства. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія : Педагогіка.* 2018. Вип. 9. С. 98–105.

40. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

41. Петрунько О. В., Склярук А. В. Міжособистісна комунікація та реплікація досвіду в проблемних сімейних системах. *Вчені записки університету "КРОК". Серія: Економіка.* 2022. Вип. 2. С. 173–183.

42. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. Наука та освіта в умовах викликів сьогодення: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Чернігів, 16 грудня 2023 р). Research Europe, 2023. С. 264–267.

43. Пирог Г., Свінціцька М. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками. Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернетконференції (25 травня 2023 р.)]. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 176–177.

44. Посвістак О. А. Теоретико-методологічні основи психології сім'ї як галузі наукових знань. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2015. Вип. 5. С. 157–162.

45. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. Н*ауковий журнал «Габітус»*

Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. 2021. № 21. С. 268–274.

46. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «Polylux design & print», 2021. 52 с.

47. Потапчук Є. М., Качан І. О. Вплив сім'ї та сімейного виховання на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2022. № 42. С. 84–89.

48. Потапчук Є. М., Серга О. О. Реалізація сім'єю з підлітками функції виховання як психологічна проблема. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.* 2021. № 21. С. 183–187.

49. Потапчук Є., Дворецька О. Причини розвитку синдрому недолюбленої дитини. *Науковий журнал «psyhology Travelogs» Хмельницького національного університету*. № 4, 2024. С. 180-190.

50. Потапчук Є., Карпова Д. Авторська психологічна методика діагностики емоційної байдужості подружжя. *Науковий журнал «Psyhology Travelogs» Хмельницького національного університету*. № 2, 2025. С. 161–171.

51. Потапчук Є., Пастощук Г. Чинники готовності майбутніх психологів до роботи з неповними сім'ями. *Науковий журнал «psyhology Travelogs» Хмельницького національного університету.* № 4, 2024. С. 136–146.

52. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Вид-во «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

53. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Теоретичний аналіз психологічної структури уявлень молоді про сімейні ролі. *Psychology Travelogs*. 2021. Iss. 1. С. 15–29.

54. Прокопенко Н., Тертична Н. Погляди на шлюб та сім'ю в системі ціннісних орієнтацій сучасної молоді. *Молодий вчений*, 8 (108), 2022. С. 26–29.

55. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. Л. Магдисюк, М. Замелюк, О. Беспарточна, Н. Борбич. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.

56. Психологія сім'ї: підручник, за ред. В.М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.

57. Римаренко І. В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. *Науковий огляд*. 2019. Т. 6. № 59. С. 28–44.

58. Серга О. О. Критерії та ознаки гармонійного сімейного виховання дітей підліткового віку. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. Секція 2. Педагогічна та вікова психологія.* №4. 2021. С. 101–107.

59. Синишина В. М. Психологічні чинники виникнення конфліктів у молодій сім'ї. Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцею, гімназії». Спеціальний тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції європейського освітнього простору». № 2. К. 3. Том II (89). Київ: Гнозис, 2020. С. 242–254.

60. Сімейний Кодекс України від 10.01.2002 № 2947-III URL: https://ips.ligazakon.net/document/T022947?an=821366 (дата звернення:03.01.2026)

61. Сіткова К. О., Проблема руйнування сім'ї внаслідок війни. Ольвійський форум – 2022: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі: XVI Міжнар. наук. конф. 2022 р., Миколаїв. С. 33–35.

62. Скворчевська Є. Уявлення подружньої пари про сімейні ролі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*, 2023. С. 87–93.

63. Сосніхіна С. Є. Психологічний аналіз сучасних шлюбно-сімейних стосунків студентської сім'ї. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* Харків, 2016.

Вип. 52. С. 134–142.

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

65. Терещенко М. В. Уявлення про шлюб та сім'ю як аспект картини світу людини. Київ: Нова книга, 2011. 321 с.

66. Ткачук Т .А., Іщенко А. С. Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. *Молодий вчений.* 2017. № 5 (45). С. 227–230.

67. Туриніна О. Л. Діагностика та психологічні шляхи розв`язання конфліктів у молодих подружніх парах. 2018. 203 с. URL: http://medpsyhology.pp.ua/rozvyazannya_konfliktiv (дата звенення: 02.01.2026)

68. Ушакова І. Психології сім'ї: конспект лекцій Харків: НУЦЗУ, 2019. 90 с.

69. Федоренко Р. П. Аналіз проблеми шлюбних орієнтацій молоді як засобу запобігання сімейної дисгармонії. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/790/1/disgarm.pdf (дата зверення: 02.01.2026)

70. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.

71. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.

72. Федоренко Р. П. Психологія сімї : навч. посіб. Вид. 3-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.

73. Федоренко Р. П. та ін. Психологія молодої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

74. Филоненко В. В. Якимчук О. І. Психологічні особливості виникнення подружніх конфліктів в молодих сім'ях. Освіта і наука – 2023: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Ред. колегія: Л.М. Вольнова. Київ, 2023. С. 300–

302.

75. Філіпенко Т. Г. Ханецька Т. І. Психологічні особливості подружніх конфліктів у молодих сім'ях Освіта і наука – 2023: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Ред. колегія: Л.М. Вольнова. Київ, 2023. С. 302–304.

76. Формування сімейних цінностей в учнів загальноосвітніх навчальних закладів: посібник Л. В. Гончар, І. М. Мачуська, К. М. Павицька, А. В. Хижняк ; за заг. ред. Л. В. Гончар. Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. 176 с.

77. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Вид-во Ліра-К, 2020, 266 с.

78. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус.* Випуск 24. Т. 2. 2021. С. 177–183.

79. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. Спеціальний випуск №2. С. 550–557.

80. Шулдик А. Психологічні особливості ефективного спілкування підлітків та батьків. *Вчені записки Університету «КРОК»,* (4(80), 2025. С. 453–459.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Психологічна методика «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП) (Є. Потапчук, Д. Карпова)

Метою психологічної методики «Діагностика емоційної байдужості між подружжям» (ДЕБП) є визначення тривалої відсутності відчуття задоволення від шлюбного партнерства, що породжує сімейну кризу емоційної байдужості.

Інструкція до методики:уважно ознайомтесь з переліком поданих на бланку ознак і за допомогою 3-х тверджень: а)так (1 бал); б)важко сказати (0,5 балів); в)не так (0 бал); оцініть наявність ознак емоційної байдужості у себе і у свого шлюбного партнера.

№	Ознаки емоційної байдужості між подружжям	Це про мене	Це про партнера
1	Виявляє відстороненість від партнера		
2	Виявляє грубість до партнера		
3	Виявляє емоційну холодність до партнера		
4	Виявляє жорстокість до партнера		
5	Виявляє неприязнь (відразу) до партнера		
6	Виявляє неповагу до партнера		
7	Виявляє нетерпіння до партнера		
8	Виявляє неуважність до партнера		
9	Не висловлює захоплення партнером		
10	Не виявляє турботи про партнера		
11	Не виявляє пристрасті у стосунках		
12	Не говорить компліменти партнеру		
13	Не переймається проблемами партнера		
14	Не робить приємні сюрпризи партнеру		
15	Не цікавиться настроєм партнера		
16	Не цікавиться самопочуттям партнера		
17	Не цікавиться справами партнера		
18	Уникає спільного відпочинку з партнером		
19	Уникає витрачати кошти на потреби партнера		
20	Уникає виявів ласки та ніжності		
21	Уникає душевних розмов		
22	Уникає інтимної близькості		
23	Уникає обіймів		
24	Уникає написання ніжних повідомлень		
25	Уникає поцілунків		
26	Уникає спільних походів за покупками		
27	Уникає спільного проведення вільного часу		

28	Уникає прогулянок разом		
29	Уникає романтичних проявів		
30	Уникає спільних прийомів їжі		
31	Часто відчуває розчарування партнером		
32	Часто дорікає партнеру		
33	Часто висловлює бажання розлучитися		
34	Часто дратується під час розмов		
35	Часто ігнорує переживання партнера		
36	Часто критикує дії та поведінку		
37	Часто критикує зовнішність партнера		
38	Часто нудиться під час спілкування		

Обчислення результатів оцінки ознак емоційної байдужості: Підрахунок результатів оцінки ознак емоційної байдужості між подружжям(своїх чи свого шлюбного партнера) проводиться за 3-бальною шкалою, де:

1. Бажання турбуватися про партнера: 10; 13; 16; 19; 26. Сукупна оцінка 3 і більше балів свідчить про відсутність бажання турбуватися про потреби партнера.

2. Захоплення партнером: 8; 9; 12; 14; 20; 21; 23; 24; 25; 29. Сукупна оцінка 6 і більше балів свідчить про відсутність романтичних настроїв, компліментів, ніжності, ласки, що вказує на зникнення захоплення партнером.

3. Інтерес, увага до партнера: 1; 15; 17; 18; 27; 28; 30; 38. Сукупна оцінка 5 і більше балів свідчить про відсутність інтересу, уваги до партнера.

4. Інтимна та сексуальна байдужість: 5; 11; 22; 23; 25. Сукупна оцінка 3 і більше балів свідчить про зникнення взаємного інтересу, бажання, пристрасті, що вказує на наявність інтимної та сексуальної байдужості.

5. Негативні емоції та негативні стани: (2; 3; 4; 7; 34; 35). Сукупна оцінка 4 і більше балів свідчить про виявипартнерами агресії, апатії, грубості, а отже – у їхніх стосунках наявні негативні емоції та стани.

6. Сумнів у виборі партнера: (6; 31; 32; 33; 36; 37). Сукупна оцінка 4 і більше балів свідчить про наявність відчуття невдоволення та розчарування партнером, що породжує сумнів у виборі партнера і появу бажання розлучитися.

Додаток Б

Методика «Загальна сімейна тривога»
(Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс (2000)

Мета методики - вивчення загального фону переживань індивіда, пов'язаного з його позицією в сім'ї, з тим, як він сприймає себе в сім'ї. Під «сімейною тривогою» розуміють стан тривоги у одного або кількох членів сім'ї, які нерідко погано усвідомлюються і важко локалізуються. Характерною ознакою даного типу тривоги є наявність сумнівів, страхів, побоювань, що стосуються, насамперед, сім'ї - здоров'я її членів, їх отлучек і пізніх повернень, сутичок і конфліктів. Тривога ця зазвичай не поширюється на поза сімейних сфери - виробничу діяльність, родинні, сусідські відносини і т. п.

В основі «сімейної тривоги», як правило, лежить погано усвідомлювана невпевненість індивіда в якомусь дуже для нього важливому аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях іншого чоловіка, в собі. Нерідко подібні переживання, що суперечать уявленням про себе, витісняються, що може проявитися в сімейних відносинах у вигляді тривоги.Важливими складовими «сімейної тривоги» є також відчуття безпорадності і нездатності втрутитися в хід подій в родині, направити його в потрібне русло. Індивід з сімейно-обумовленої тривогою не відчуває себе значущим дійовою особою в родині, в незалежності від того, яку позицію він у ній займає і наскільки активну роль грає в дійсності (Е. Г. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс, 2000).

Опис методики

Членам сім'ї пропонується самостійно заповнити опитувальник.

Інструкція: «Пропонований Вам опитувальник містить твердження про Ваше самопочуття вдома, в сім'ї. Твердження пронумеровані. Такі ж номери є в бланку, що додається до методикою. Читайте по черзі твердження опитувальника. Якщо Ви загалом згодні з ними, то на бланку обведіть кружком номер твердження. Якщо Ви в цілому не згодні - закресліть цей же

номер. Якщо дуже важко вибрати, то поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох. Пам’ятайте, Ви характеризуєте своє самопочуття в сім’ї. У опитувальнику немає «правильних» і «неправильних» тверджень. Відповідайте так, як відчуваєте.

Текст опитувальника

1. Знаю, що члени моєї сім’ї часто бувають незадоволені мною.

2. Відчуваю, що, як би я не вступив (а), все одно буде не так.

3. Я багато чого не встигаю зробити.

4. Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (а) у всьому, що трапляється в нашій сім’ї.

5. Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною).

6. Вдома мені часто доводиться нервувати.

7. Коли потрапляю додому, відчуваю себе незграбним (незграбною) і незграбним (незручною).

8. Деякі члени сім’ї вважають мене нетямущим (недолугою).

9. Коли я вдома, весь час через що-небудь переживаю.

10. Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім’ї.

11. Іду додому і з тривогою думаю, що ще трапилося в мою відсутність.

12. Вдома у мене постійно відчуття, що треба ще дуже багато зробити.

13. Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвою) будинку.

14. Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки.

15. Вдома мені постійно доводиться стримуватися.

16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.

17. Ідеш додому, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше.

18. Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися.

19. Деяким членам моєї родини буває незручно через мене перед друзями і знайомими.

20. Часто буває так: хочу зробити добре, але виявляється, вийшло

погано.

21. Мені багато чого у нас не подобається, але я цього прагну не показувати.

Обробка й інтерпретація результатів. За кожне згоду з твердженням нараховується 1 бал. Сума балів підраховується окремо по кожній з трьох шкал:

Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї) - неадекватне відчуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається в сім'ї. До шкали відносяться наступні твердження: 1,4,7,10, 13,16, 19. Наявність сімейної провини діагностується при п'яти відповідях Так.

1. Субшкала Т - тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї) – відчуття, що ситуація в сім'ї не залежить від власних зусиль обстежуваного. До шкали відносяться твердження: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

Сімейна тривожність діагностується при п'яти погоджувальних відповідях.

2. Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість) - відчуття, що виконання сімейних обов'язків являє собою непосильну задачу для індивіда. До шкали відносяться твердження: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Наявність сімейної напруги діагностується при п'яти відповідях так. Після підрахунку балів за окремими шкалами обчислюється сума балів за узагальненою шкалою (вина + тривожність + напруженість), на підставі чого робиться висновок про рівень загальної сімейної тривожності.

Додаток В

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

(В. Сталін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» призначений для експресдіагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари. Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом тієї чи іншої соціальної групи. Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді.

Інструкція опитуваному. Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти".

Текст опитувальника

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

а) скоріше занепокоєння і страждання;

б) важко відповісти;

в) скоріше радість і задоволення.

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як удалий;

б) щось середнє;

в) невдалий.

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):

а) багато чого;

б) важко сказати;

в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви:

а) більш нещасливі, ніж інші;

б) важко сказати;

в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – надто дорога ціна за цілковиту свободу:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:

а) так;

б) важко сказати;

в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);

б) важко сказати;

в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважують його (її) достоїнства:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

а) у характері вашого чоловіка (дружини);

б) важко сказати;

в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

а) підсилилися;

б) важко сказати;

в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:

а) так;

б) важко сказати;

в) ні.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

22. Помиляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Порядок підрахунку. Якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) – 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі – 0 балів. Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала – від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

0–16 – абсолютно неблагополучні;
17–22 – неблагополучні;
23–26 – скоріше неблагополучні;
27–28 – перехідні;
29–32 – скоріше благополучні;
33–38 – благополучні;
39–48 – абсолютно благополучні.

Додаток Г

Методика «Взаємодія батьки-дитина» (І. Марківська)

Методика для вивчення взаємодії батьків з дітьми призначена для діагностики особливостей взаємодії батьків і дітей. є однією з небагатьох, в яких з самого початку передбачалися два паралельних опитувальника - для дітей і для батьків, - що вимірюють одні й ті ж параметри дитячо-батьківської взаємодії. Експерти повинні були оцінити зміст кожного питання на відповідність його певною шкалою опитувальника.

При заповненні опитувальника батькам і дітям пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною системою: 1 бал - зовсім не згоден, це твердження зовсім не підходить, 5 балів - абсолютно згоден, це твердження абсолютно підходить.

В опитувальнику «Взаємодія батько-дитина» для підлітків та їх батьків представлені наступні 10 шкал.

1. Невимогливість-вимогливість батька. Дані цієї шкали показують той рівень вимогливості батька, який проявляється у взаємодії батьків з дитиною. Чим вища за цією шкалою, тим більш вимогливий батько, тим більше очікує він високого рівня відповідальності від дитини.

2. М’якість-строгість батька. За результатами цієї шкали можна робити висновки про суворість заходів, що застосовуються до дитини, про жорсткість правил, встановлюваних у взаєминах між батьками і дітьми, про ступінь примусу дітей до чого-небудь.

3. Автономність-контроль щодо дитини. Чим вище показники за цією шкалою, тим більше виражено контролює поведінку щодо дитини. Високий контроль може виявлятися в дріб’язкової опіки, нав’язливості, прагненні обмежувати; низький контроль може приводити до повної автономії дитини, до вседозволеності, яка може бути наслідком або байдужого ставлення до дитини, або милування. Можливо також, що низький контроль пов’язаний з проявом довіри до дитини або прагненням батьків прищепити йому

самостійність.

4. Емоційна дистанція – емоційна близькість дитини до батьків. Слід звернути особливу увагу, що ця шкала відображає уявлення батьків про близькість з дитиною. Таке трактування цієї шкали викликане дзеркальної формою опитувальника, за якою діти оцінюють свою близькість до батьків, своє бажання ділитися найпотаємнішим і важливим з батьками. Порівнюючи результати опитування батьків та дитини, можна робити висновок про точність уявлень батьків, про переоцінку або недооцінку близькості з дитиною.

5. Заперечення - прийняття дитини батьком. Ця шкала відображає базове ставлення батьків до дитини, його прийняття чи відкидання особистісних якостей і поведінкових проявів дитини. Прийняття дитини як особистості є важливою умовою сприятливого розвитку дитини, її самооцінки. Поведінка батьків може сприйматися дитиною як прийняття або неприйняття.

6. Відсутність співпраці - співробітництво. Співпраця є наслідком включення дитини у взаємодію з батьками, визнання її прав і гідності. Вона відображає рівність і партнерство у стосунках батьків і дітей. Відсутність такого може бути результатом порушених взаємин, авторитарного, байдужого або вседозволеного стилю виховання.

7. Незгода-згода між дитиною та батьком. Ця шкала теж описує характер взаємодії між батьком і дитиною і відображає частоту і ступінь згоди між ними в різних життєвих ситуаціях. Використовуючи дві форми опитувальника - дитячу і дорослу, можна оцінити ступінь згоди не тільки за цією шкалою, а й по всіх інших шкалами, так як розбіжності між ними теж дозволяють судити про відмінності в поглядах дитини і батька на виховну ситуацію в сім’ї.

8. Непослідовність - послідовність батька. Послідовність батька є важливим параметром взаємодії, в цій шкалі відображається, наскільки послідовний і постійний батько в своїх вимогах, у своєму ставленні до

дитини, в застосуванні покарань і заохочень і т.д. Непослідовність батька може бути наслідком емоційної неврівноваженості, виховної невпевненості, що відкидає ставлення до дитини і т.п.

9. Авторитетність батька. Результати цієї шкали відображають самооцінку батька у сфері його впливу на дитину, наскільки його думки, вчинки, дії є авторитетними для дитини, яка сила їх впливу. Порівняння з даними дитини дозволяє судити про ступінь розбіжності оцінок батьківського авторитету. Коли діти дають високу оцінку авторитетності батьків, то найчастіше це означає виражене позитивне ставлення до батькові в цілому, тому показники за цією шкалою дуже важливі для діагностики позитивності-негативності відносин дитини до батьків, як і показники за наступною - 10-й шкалі.

10. Задоволеність взаєминами дитини з батьком. За даними 10-й шкали можна судити про загальну ступеня задоволеності стосунками між батьками і дітьми - як з тієї, так і з іншого боку. Низький ступінь задоволеності може свідчити про порушення в структурі батьківсько-дитячих відносин, можливих конфліктах або про стурбованість сформованою сімейною ситуацією.

ОПИТУВАЛЬНИК «ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКІВ З ДИТИНОЮ» (ВБД)

Підлітковий варіант

Інструкції. Позначте ступінь згоди з наступними твердженнями щодо 5- бальної системи. Оцініть твердження окремо для кожного з батьків у бланку відповідей: під літерою М – для матері, під літерою Б – для батька. 5 - безсумнівно, так (дуже сильна згода); 4 - загалом, так; 3 - і так, і ні; 2 - швидше ні, ніж так; 1 - ні (абсолютна незгода).

1. Якщо він чогось вимагає від мене, то обов’язково доб’ється цього. 2. Він завжди карає мене за мої погані вчинки. 3. Я рідко кажу йому, куди мула і коли повернуся. 4. Він вважає мене цілком самостійною людиною. 5. Можу розповісти йому про все, що зі мною відбувається. 6. Він(а) думає, що я

нічого не досягну в житті. 7. Він(а) чаші помічає в мені недоліки, ніж переваги. 8. Він часто доручає мені важливі і важкі справи. 9. Нам важко досягти взаємної згоди. 10. Іноді він може дозволити те, що ще вчора забороняв. 11. Я завжди враховую його (її) точку зору. 12. Я хотів би, щоб мої майбутні діти ставилися до мене так само, як до нього (до неї). 13. Я рідко роблю з першого разу те, про що він мене просить. 14. Він мене рідко лає. 15. Він намагається контролювати всі мої дії та вчинки. 16. Вважає, що головне – це слухатися його (її). 17. Якщо у мене трапляється нещастя, насамперед я поділяюся з ним (з нею). 18. Він не поділяє моїх захоплень. 19. Він не вважає мене таким розумним і здібним, як йому хотілося б. 20. Він може визнати свою неправоту і вибачитися переді мною. 21. Він часто йде у мене на поводі. 22. Ніколи не скажеш напевно, як він поставиться до моїх слів. 23. Можу сказати, що він для мене авторитетна людина. 24. Мені подобаються наші з нею стосунки. 25. Вдома він дає мені більше обов'язків, ніж у сім'ях більшості моїх друзів. 110 26. Буває, що застосовує до мене фізичні покарання. 27. Навіть якщо я не хочу, мені доводиться робити так, як хоче він(а). 28. Вважає, що він краще знає, що мені потрібно. 29. Він завжди співчуває мені. 30. Мені здається він мене розуміє. 31. Він хотіла б у мені багато чого змінити. 32. При прийнятті сімейних рішень він завжди враховує мою думку. 33. Він завжди погоджується з моїми ідеями та пропозиціями. 34. Ніколи не знаєш, що від нього чекати. 35. Він є для мене еталоном і прикладом у всьому. 36. Я вважаю, що він правильно виховує мене. 37. Він пред'являє до мене багато вимог. 38. За характером він м'яка людина. 39. Зазвичай він мені дозволяє повертатися додому, коли я захочу. 40. Він прагне захистити мене від труднощів і неприємностей життя. 41. Він не допускає, щоб я помічав його слабкості і недоліки. 42. Я відчуваю, що йому подобається їй мій характер. 43. Він часто критикує мене по дрібницях. 44. Він(а) завжди охоче мене вислуховує. 45. Ми розходимося з ним (з нею) з багатьох питань. 46. Він(а) карає мене за такі вчинки, які робить сам(а). 47. Я поділяю більшість його (її) поглядів. 48. Я втомлююсь від повсякденного

спілкування з ним (з нею). 49. Він часто змушує мене робити те, що мені не хочеться. 50. Прощає мені те, за що інші покарали б. 51. Він хоче знати про мене все: про що я думаю, як ставлюся до своїх друзів і т.п. 52. Я не раджуся з ним (з нею), з ким мені дружити. 53. Можу сказати, що він(а) – найближча мені людина. 54. Він весь час висловлює невдоволення мною. 111 55. Думаю, він вітає мою поведінку. 56. Він бере участь у справах, які я вигадую. 57. Ми по-різному з ним представляємо моє майбутнє життя. 58. Поодинокі мої вчинки можуть викликати в нього (ні) то закиди, то похвалу. 59. Мені хотілося б бути схожим на нього. 60. Я хочу, щоб він завжди ставився до мене так само, як зараз.

ОПИТУВАЧ «ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКІВ З ДИТИНОЮ» (ВБД)

Варіант для батьків підлітків

Інструкції. Позначте ступінь згоди з наступними твердженнями щодо 5- бальної системи. Оцініть твердження окремо для кожної дитини у бланку відповідей. 5 - безсумнівно, так (дуже сильна згода); 4 - загалом, так; 3 - і так, і ні; 2 - швидше ні, ніж так; 1 - ні (абсолютна незгода).

1. Якщо вже я чогось вимагаю від нього (ні), то обов'язково доб'юся цього. 2. Я завжди караю його (її) за погані поступки. 3. Він рідко говорить мені, куди йде і коли повернеться. 4. Я вважаю його (її) цілком самостійною людиною. 5. Син (дочка) може розповісти мені про все, що з ним (нею) відбувається. 6. Думаю, що він(а) нічого не досягне в житті. 7. Я кажу йому (їй) частіше про його (її) недоліки, ніж переваги. 8. Часто доручаю йому (їй) важливі та важкі справи. 9. Нам важко досягти взаємної згоди. 10. Буває, що дозволяю йому те, що ще вчора забороняв. 11. Син (дочка) завжди враховує мою думку. 12. Я хотів би, щоб він ставився до своїх дітей так само, як я до нього (до неї). 13. Він рідко робить з першого разу те, про що я прошу. 14. Я його (її) дуже рідко лаю. 15. Я намагаюся контролювати всі його дії та вчинки. 16. Вважаю, що для нього головне — слухатися мене. 17. Якщо в нього (її) трапляється нещастя, насамперед він ділиться зі мною. 18. Я не поділяю його захоплень. 19. Я не вважаю його таким розумним і здібним, як

мені хотілося б. 20. Можу визнати свою неправоту і вибачитись перед ним (нею). 21. Я часто йду в нього (ні) на поводі. 22. Мені важко буває передбачити свою поведінку по відношенню до неї. 113 23. Думаю, що я для нього авторитетна людина. 24. Мені подобаються наші з нею стосунки. 25. Вдома він має більше обов'язків, ніж більшість його друзів. 26. Доводиться застосовувати щодо нього (до неї) фізичні покарання. 27. Йому доводиться робити так, як я кажу, навіть якщо він не хоче. 28. Думаю, я краще знаю, що йому потрібно. 29. Я завжди співчуваю своїй дитині. 30. Мені здається, я його (її) розумію. 31. Я хотів би в ньому багато змінити. 32. При прийнятті сімейних рішень завжди враховую його (її) думку. 33. Я завжди погоджуюсь з його (її) ідеями та пропозиціями. 34. Моя поведінка часто буває для неї (нею) несподіваною. 35. Я є для нього еталоном і прикладом у всьому. 36. Вважаю, що загалом правильно виховую свого сина (дочка). 37. Я висуваю до нього (до неї) багато вимог. 38. За характером я м'яка людина. 39. Я дозволяю йому повертатися додому, коли він хоче. 40. Я прагну захистити його від труднощів і неприємностей життя 41. Я не допускаю, щоб він помічав мої слабкості та недоліки. 42. Мені подобається його характер. 43. Я часто критикую його за дрібницями. 44. Завжди охоче його (її) вислуховую. 45. Ми розходимося з ним (з нею) з багатьох питань. 46. Я караю його за такі вчинки, які роблю сама. 47. Він поділяє більшість моїх поглядів. 48. Я втомлююсь від повсякденного спілкування з нею (з ним). 49. Мені доводиться змушувати його робити те, що він не хоче. 50. Я прощаю йому те, за що інші покарали б. 51. Мені хотілося б знати про нього вагу; про що він(а) думає, як ставиться до своїх друзів і т.д. 114 52. Він не радиться зі мною з ким йому дружити. 53. Думаю, що для нього (ні) я найближча людина. 54. Я вітаю його (її) наказ. 55. Я часто висловлюю своє невдоволення їм. 56. Беру участь у справах, які він вигадує. 57. Ми по-різному уявляємо з ним (з нею) його (її) майбутнє життя. 58. Буває, що дорікаю і хвалю його (її), по суті, за те саме. 59. Думаю, йому (їй) хотілося б бути схожим на мене. 60. Я хочу, щоб він завжди ставився до мене так само,

як зараз.

Обробка результатів опитувальника ВБД.

Усі форми опитувальника (дитяча та дорослі) обробляються за подібною схемою. Підраховується загальна кількість балів за кожною шкалою, при цьому враховується – це прямі або зворотні твердження. Зворотні твердження переводять у бали наступним чином: відповіді 1 2 3 4 5 бали 5 4 3 2 1. У бланках-ключах зворотні питання позначені зірочками. Оскільки шкали 3 та 5 містять по 10 тверджень, а не по п'ять, як у решті, то арифметична сума балів за цими шкалами ділиться на два. Сумарна оцінка проставляється у останньому стовпці реєстраційного бланка. Кожен рядок бланка для відповідей належить до однієї шкали (див. ключ). Наприклад, до 1-ї шкали відносяться твердження: 1, 13, 25, 37, 49; до 10-ї шкали: 12, 24, 36, 48, 60; до 3-ї шкали: 3, 4, 15, 16, 27, 28, 39, 40, 51, 52 і т.д.

Додаток Д

Опитувальник оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації для дітей підліткового віку (Д. Олсон)

Прізвище, ім'я, по батькові: _____
Вік: _____
Дата дослідження: _____

Інструкція

Ознайомтеся з твердженнями та оцініть кожне з них за п'ятибальною шкалою:
1 – майже ніколи
2 – рідко
3 – час від часу
4 – часто
5 – майже завжди

Варіант А

Опис власної сім'ї (я, мої батьки)

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Члени нашої сім'ї звертаються один до одного по медичну допомогу					
2	Під час вирішення проблем враховуються пропозиції дитини					
3	Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї					
4	При встановленні правил поведінки враховується думка дитини					
5	Нам подобається робити щось усією сім'єю					
6	У сім'ї лідер (головна людина) не може змінюватися					
7	Члени нашої сім'ї ближчі один до одного, ніж до сторонніх					
8	Способи виконання різних справ у нашій сім'ї можуть змінюватися					
9	Члени нашої сім'ї люблять проводити вільний час разом					
10	Покарання обговорюються батьками разом із дітьми					
11	Члени нашої сім'ї відчувають, що ми дуже близькі одна одній люди					
12	У сім'ї діти можуть приймати відвідувачів самостійних рішень					
13	Коли сім'я збирається кудись разом, ніхто людей цього пропускає					
14	Правила у сім'ї можуть змінюватися					
15	Нам легко уявити, можна зробити всією сім'єю					
16	Домашні обов'язки можуть переходити від однієї членів сім'ї до іншого					
17	Ми радимося друг з одним після ухвалення рішень					
18	Важко сказати, хто нам у ній найголовніший					
19	Єдність дуже важливо задля нашої сім'ї					
20	Важко сказати, які обов'язки в домашнє господарство закріплені кожним членом сім'ї					

Варіант Б

Опис ідеальної (бажаної) сім'ї

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Члени нашої сім'ї зверталися б один до одного по медичну допомогу					
2	Під час вирішення проблем враховувалися б пропозиції дитини					
3	Ми схвально ставилися б до друзів інших членів сім'ї					
4	При встановленні правил поведінки враховувалася б думка дитини					
5	Нам подобалося б робити щось усією сім'єю					
6	У сім'ї лідер (головна людина) міг би змінюватися					
7	Члени нашої сім'ї були б ближчі один до одного, ніж до сторонніх					

8	Способи виконання різних справ у нашій сім'ї могли б змінюватися					
9	Члени нашої сім'ї любили б проводити вільний час разом					
10	Покарання обговорювалися б батьками разом із дітьми					
11	Члени нашої сім'ї відчували б, що ми дуже близькі люди					
12	У сім'ї діти могли б приймати самостійні рішення					
13	Коли сім'я збиралася б разом, ніхто цього не пропускав би					
14	Правила у сім'ї могли б змінюватися					
15	Нам легко було б уявити, що можна робити всією сім'єю					
16	Домашні обов'язки могли б переходити від одного члена сім'ї до іншого					
17	Ми радилися б один з одним після ухвалення рішень					
18	Важко було б сказати, хто в сім'ї найголовніший					
19	Єдність була б дуже важливою для нашої сім'ї					
20	Ми б завжди знали, які обов'язки закріплені за кожним членом сім'ї					

Оцінка параметрів

Діагностичні параметри	№ твердження	Шкала
Емоційний зв'зок	1,11,19	Сімейна адаптованість
Сімейні границі	5,7	
Прийняття рішень	17	
Час	9	
Друзі	3	
Інтереси та відпочинок	13,15	
Лідерство	6,18	Сімейна адаптація
Контроль	2,12	
Дисципліна	4,10	
Ролі	8,16,20	
Правила	14	