

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання кафедри  
15.11.2024 № 4/3-П

**Сергієнко Ольга Андріївна**

**Кваліфікаційна робота**

**ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ТА ЇХ ВПЛИВ  
НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
зі спеціальності 053 Психологія  
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
освітньо-професійної програми Практична психологія

**Науковий керівник:**  
доктор філософії з  
психології  
**Разумова О.Г.**

Дніпро – 2024

## АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена впливу сімейних відносин на формування особистості дитини. У центрі уваги – емоційна підтримка, стилі виховання та психологічні аспекти батьківсько-дитячих взаємин.

У роботі проаналізовано сучасні проблеми сімейних відносин, емпіричні дані щодо впливу стилів виховання на розвиток когнітивних і соціальних навичок дитини. На основі теоретичного аналізу та практичного досвіду було розроблено рекомендації для покращення емоційної підтримки в сім'ї.

Виходячи з цього, було розроблено програму-тренінг яка може бути корисна для батьків, педагогів та психологів, що займаються питаннями сімейної психології та розвитку дітей.

## SUMMARY

The master's thesis is devoted to the influence of family relations on the formation of a child's personality. The focus is on emotional support, parenting styles and psychological aspects of parent-child relationships.

The work analyzed modern problems of family relations, empirical data on the influence of parenting styles on the development of a child's cognitive and social skills. Based on theoretical analysis and practical experience, recommendations were developed to improve emotional support in the family.

Based on this, a training program was developed that can be useful for parents, teachers and psychologists dealing with issues of family psychology and child development.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1: МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ</b>	
<b>ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН .....</b>	<b>7</b>
1.1. Теоретичні підходи до дослідження сімейних відносин .....	7
1.2. Концептуальні підходи до дослідження ролі сім'ї у формуванні особистості .....	11
1.3. Особливості розвитку сімейних відносин у різні вікові періоди .....	14
1.4. Вплив сімейних відносин на розвиток особистості дитини .....	18
Висновки до розділу 1 .....	22
<b>РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЙНА</b>	
<b>ПРОГРАМА ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН .....</b>	<b>24</b>
2.1. Методологія та організація дослідження .....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	26
2.3. Розробка та впровадження корекційної програми для поліпшення сімейних відносин .....	33
Висновки до розділу 2 .....	73
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>75</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>79</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>88</b>

## ВСТУП

Формування особистості дитини значною мірою визначається характером сімейних відносин, що є одним із ключових аспектів у психології та педагогіці. Сім'я виступає первинним соціальним середовищем, у якому дитина набуває перших навичок соціальної взаємодії, емоційної стійкості та поведінкових моделей, що впливатимуть на її розвиток у майбутньому. У сучасному світі, де сімейні моделі зазнають трансформацій, особливо важливо дослідити, як ці зміни впливають на формування соціальних, когнітивних та емоційних характеристик дитини.

Однією з основних теоретичних засад у вивченні сімейних відносин є теорія прив'язаності Джона Боулбі, яка пояснює, як стосунки між дитиною і батьками формують її здатність будувати міжособистісні відносини в майбутньому. Крім того, екологічна теорія Урі Бронфенбреннера підкреслює значення соціальних і культурних контекстів у формуванні особистості, вказуючи на ключову роль сімейного середовища. Концепції прив'язаності, емоційної підтримки та стилів виховання дозволяють глибше зрозуміти, як сімейні взаємини впливають на емоційний і соціальний розвиток дітей.

Магістерська робота має на меті дослідити особливості впливу сімейних відносин на розвиток особистості дитини та розробити рекомендації для покращення цих взаємин. На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричних досліджень у роботі буде створено корекційну програму, яка може стати корисною для батьків, педагогів та психологів у розвитку гармонійних сімейних стосунків.

**Актуальність теми дослідження** зумовлена важливістю сімейних відносин у формуванні особистості дитини. У сучасному світі трансформації традиційних сімейних ролей, зростання кількості неповних сімей, розлучень та соціальних викликів ставлять нові завдання перед психологами, педагогами та батьками. Сім'я

є базовим середовищем для розвитку емоційної, когнітивної та соціальної сфер дитини, а стиль виховання, емоційна підтримка та взаємодія між членами родини формують основу для її адаптації до суспільства.

Особливу увагу варто приділити впливу різних стилів виховання та емоційного клімату в сім'ї на розвиток поведінкових, моральних і соціальних навичок дитини. Теоретичні напрацювання Джона Боулбі, Урі Бронфенбреннера та Дональда Віннікотта вказують на ключову роль прив'язаності та підтримки у формуванні здорової особистості.

Актуальність підкреслюється і необхідністю розробки практичних рекомендацій, які допоможуть покращити сімейні стосунки та створити сприятливі умови для гармонійного розвитку дитини в сучасних соціокультурних реаліях.

**Метою цього дослідження** є вивчення впливу сімейних відносин на формування особистості дитини. Особлива увага приділяється аналізу емоційної прихильності, стилів виховання та їхньому впливу на поведінкові та когнітивні аспекти розвитку дитини.

**Завданнями дослідження є:**

- аналіз основних теоретичних підходів до вивчення сімейних відносин (Фрейд, Боулбі, Бронфенбреннер);
- вивчення сучасних проблем у сфері сімейних відносин та їх впливу на дитину (Віннікотт, Фредріксон);
- емпіричне дослідження впливу стилів виховання на розвиток когнітивних і соціальних навичок дитини;
- розробка практичних рекомендацій для батьків щодо покращення емоційної підтримки в сім'ї.

**Об'єктом дослідження** є сімейні відносини як важливий чинник соціалізації дитини.

**Предметом дослідження** є вплив різних моделей сімейних взаємин на розвиток особистісних рис дитини.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що результати можуть бути використані для розробки програм підтримки батьків з метою формування здорового сімейного середовища.

### **Методи дослідження**

У дослідженні використовувалися такі методи: теоретичний аналіз наукових джерел, зокрема робіт Боулбі, Фрейда, Віннікотта та Баумрінд, що стосуються впливу сім'ї на розвиток дитини. Практичні - методи опитування і тестування для емпіричного дослідження взаємодії батьків і дітей; метод спостереження за сімейними взаєминами для виявлення типових моделей поведінки.

- методи статистичної обробки даних для аналізу взаємозв'язку між стилями виховання і розвитком дитини.

**Апробація результатів дослідження.** Деякі положення роботи були оформлені у вигляді доповіді та тез на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Студенти та молодь – для майбутнього країни», яка відбулась 15.11.2024, та IX Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених «Мовна комунікація і сучасні технології у форматі різнорівневих систем» 25.11.2024.

### **Структура магістерської роботи**

Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел із 94 найменування. Загальний обсяг роботи викладено на 88 сторінках. Робота містить 2 таблиці, 3 рисунки, 10 додатків.

# РОЗДІЛ 1: МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН

## 1.1. Теоретичні підходи до дослідження сімейних відносин

Сімейні відносини є одним із найбільш фундаментальних аспектів соціального життя, що визначає характер розвитку особистості дитини. Сім'я виступає першою соціальною групою, в межах якої відбувається процес соціалізації, формування емоційних, поведінкових і когнітивних навичок, а також засвоєння соціальних норм і цінностей. Різні теоретичні підходи до вивчення сімейних відносин дозволяють глибше розкрити механізми взаємодії між членами родини та їх вплив на розвиток дитини.

У цьому розділі будуть розглянуті основні теоретичні концепції та підходи, що мають ключове значення для розуміння сімейних відносин: теорія прив'язаності Джона Боулбі, екологічна теорія розвитку Урі Бронфенбреннера, концепція “достатньо хорошої матері” Дональда Віннікотта, теорія стилів виховання Діани Баумрінд, а також позитивна психологія Барбари Фредріксон. Кожен з цих підходів робить свій унікальний внесок у розуміння впливу сімейних відносин на розвиток особистості дитини[12].

Джон Боулбі — один із найвпливовіших дослідників у галузі дитячої психології, який створив теорію прив'язаності. Його робота “Attachment and Loss” відкрила нові горизонти у вивченні емоційної прихильності між дитиною та її батьками. Згідно з Боулбі, прив'язаність дитини до матері або основного доглядача є фундаментальною для подальшого розвитку особистості. Боулбі підкреслював, що якість ранніх стосунків між дитиною і її батьками впливає на здатність дитини формувати безпечні та стабільні міжособистісні стосунки в дорослому житті[8].

Вчений виділяв кілька типів прив'язаності: надійну, тривожно-амбівалентну, тривожно-уникаючу та дезорганізовану. Надійна прив'язаність формується у дітей, які отримують стабільну емоційну підтримку від батьків. Такі діти, як правило, більш відкриті до спілкування, здатні вирішувати конфлікти мирним шляхом та

демонструють високий рівень емоційної стійкості. Наприклад, його дослідження показують, що діти з надійною прив'язаністю краще адаптуються до соціальних ситуацій і мають вищу самооцінку.

Тривожно-амбівалентна прив'язаність виникає у дітей, чії батьки є непослідовними у своїй поведінці: іноді вони надають увагу, а іноді ігнорують потреби дитини. Це може призводити до емоційної нестабільності у дитини, яка часто демонструє залежну поведінку, тривожність та страх перед відторгненням. Наприклад, у дорослому віці такі особи можуть відчувати надмірну потребу в схваленні з боку інших і уникати самостійних рішень.

Боулбі також зазначав, що діти з тривожно-уникаючою прив'язаністю можуть вирости замкнутими, уникаючи близьких стосунків з іншими людьми. Такі діти часто демонструють емоційну холодність, оскільки їхні батьки не забезпечували належного рівня емоційної підтримки в дитинстві. Дезорганізована прив'язаність, на його думку, розвивається у дітей, які живуть у сім'ях з частими конфліктами або насильством. Такі діти мають значні проблеми з регуляцією емоцій і можуть демонструвати агресивну або відчужену поведінку[4].

Теорія прив'язаності Боулбі є важливим теоретичним підґрунтям для розуміння впливу ранніх сімейних стосунків на розвиток особистості. Його роботи заклали основу для подальших досліджень у галузі дитячої психології, підкреслюючи важливість стабільних та надійних емоційних зв'язків у формуванні здорової особистості.

Урі Бронфенбреннер є автором екологічної теорії розвитку, яка зосереджується на аналізі різних соціальних середовищ, що впливають на розвиток дитини. У своїй праці "The Ecology of Human Development" вчений описав кілька рівнів соціальної взаємодії, починаючи від найближчого мікросередовища (сім'ї) і закінчуючи макросередовищем (культура і суспільство).

Згідно з думкою вченого, сім'я є ключовою мікросистемою, яка безпосередньо впливає на розвиток дитини. Дитина не ізольована від зовнішнього світу, а перебуває в тісній взаємодії з різними соціальними системами.



Взаємозв'язки між цими системами впливають на формування її поведінкових, когнітивних і емоційних навичок. Наприклад, сім'я дитини, школа, сусіди та релігійні організації разом складають систему, в якій дитина розвивається. Якщо між цими системами існує гармонія, дитина отримує можливість всебічного розвитку.

Автор також наголошує на важливості взаємодії між мікросистемами. Наприклад, якість стосунків між батьками і вчителями може мати вплив на академічні досягнення дитини. Якщо батьки активно залучені в освітній процес, співпрацюють з вчителями і підтримують свою дитину, вона демонструє кращі результати в навчанні. Водночас, негативний вплив у сім'ї, наприклад конфлікти між батьками, може заважати розвитку соціальних навичок дитини та призводити до проблем з поведінкою.

Екологічна теорія розвитку Бронфенбреннера дозволяє оцінити складність взаємодії між різними рівнями соціальної системи і підкреслює важливість багатофакторного підходу до аналізу впливу сім'ї на розвиток дитини[23].

Дональд Віннікотт, британський педіатр і психоаналітик, зробив значний внесок у розуміння ролі матері у розвитку дитини. У своїй концепції “достатньо хорошої матері”, яку він представив у праці “The Good Enough Mother”, психоаналітик підкреслював, що для нормального розвитку дитини не потрібно, щоб мати була ідеальною. Головним є те, що вона повинна забезпечувати базові емоційні потреби дитини: безпеку, підтримку і турботу.

Віннікотт зазначав, що матері мають відповідати потребам дитини на початку її життя, але поступово відступати, дозволяючи дитині вчитися самостійності. Це означає, що мати повинна бути чуйною до емоційних і фізичних потреб дитини, але водночас допомагати їй розвивати здатність самостійно справлятися з викликами. Наприклад, якщо дитина намагається виконати нове завдання, мати може підтримати її на початковому етапі, але згодом дозволити їй самостійно його завершити, тим самим зміцнюючи її впевненість у власних силах.

Ця концепція стала важливим кроком у розумінні ролі батьків у вихованні дітей. Також автор підкреслював, що надмірна опіка може перешкоджати розвитку

самостійності у дитини, тоді як достатня свобода і підтримка сприяють гармонійному розвитку її особистості[51].

Діана Баумрінд у своїй теорії стилів виховання описала три основні стилі батьківської поведінки: авторитарний, демократичний та ліберальний. У праці “Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior” вона досліджувала, як різні підходи до виховання впливають на поведінку дітей.

Авторитарний стиль характеризується суворим контролем і високими вимогами. Психолог вказує, що діти, виховані в таких умовах, часто стають тривожними і менш упевненими у своїх силах. Наприклад, у сім'ях, де батьки постійно контролюють кожен аспект життя дитини, у неї може розвиватися страх перед прийняттям самостійних рішень. Демократичний стиль виховання поєднує в собі підтримку і контроль. Авторка підкреслює, що цей стиль є найбільш ефективним, оскільки він дозволяє дитині розвивати самостійність, відповідальність і впевненість у собі. Ліберальний стиль, навпаки, характеризується низьким рівнем контролю і може призводити до недостатньої відповідальності з боку дитини.

Баумрінд показала, що стиль виховання має значний вплив на розвиток особистості дитини, зокрема на її соціальні та емоційні навички. Її роботи стали основою для багатьох досліджень у галузі дитячої психології та сімейних відносин[2].

Барбара Фредріксон у своїх роботах зосереджувала увагу на ролі позитивних емоцій у розвитку дитини. У праці “The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions” вона розробила концепцію, згідно з якою позитивні емоції сприяють розширенню мислення і збільшенню адаптивних можливостей дитини. Фредріксон підкреслює, що сім'я, яка забезпечує дитині позитивне емоційне середовище, сприяє розвитку її креативності, стійкості до стресу та загального добробуту[3;5].

Дослідження професора показують, що діти, які отримують емоційну підтримку та позитивні переживання у сім'ї, мають вищий рівень соціальної адаптації та більш успішно долають життєві труднощі. Це підтверджує важливість позитивного емоційного клімату в родині для гармонійного розвитку дитини.

Теоретичні підходи до дослідження сімейних відносин дозволяють глибше розкрити вплив сім'ї на розвиток особистості дитини. Теорія прив'язаності Боулбі, екологічна теорія Бронфенбреннера, концепція Віннікотта, теорія стилів виховання Баумрінд та позитивна психологія Фредріксон підкреслюють важливість емоційної підтримки, стилю виховання та соціальних умов для формування особистості дитини. Ці теорії є основою для подальших досліджень у галузі психології розвитку та сімейних відносин, що дозволяє краще зрозуміти процеси, які визначають поведінку та емоційний стан дитини[6].

## **1.2. Концептуальні підходи до дослідження ролі сім'ї у формуванні особистості**

Вивчення впливу сімейних відносин на розвиток особистості дитини вимагає використання комплексних методологічних підходів, які дозволяють розкрити всі аспекти взаємодії між членами сім'ї та їхній вплив на дитину. Такий підхід охоплює не лише аналіз безпосередніх взаємодій у родині, але й дослідження соціально-культурного середовища, емоційного фону, стилів виховання, когнітивних і поведінкових характеристик дітей та батьків.

Методологічна база досліджень впливу сім'ї на розвиток особистості охоплює кілька основних підходів: спостереження, інтерв'ю, анкетування, психологічне тестування та експериментальні дослідження. Кожен з цих методів має свої переваги та обмеження, тому у комплексі вони дозволяють отримати більш повну картину сімейних стосунків[4].

Спостереження є одним із ключових методів дослідження сімейних стосунків, що дозволяє зафіксувати поведінкові патерни, емоційні реакції та типи взаємодії між членами родини у природних умовах. Основна мета цього методу полягає у фіксації неінтерпретованої поведінки, що надає змогу уникнути спотворення інформації через суб'єктивні судження учасників дослідження.

Залежно від поставлених завдань, спостереження може бути як структурованим, так і неструктурованим. У структурованому спостереженні

дослідник заздалегідь визначає конкретні поведінкові аспекти, які підлягають аналізу. Наприклад, у дослідженнях стилів виховання структуроване спостереження може включати спостереження за реакціями батьків на певні дії дитини (похвала, покарання, ігнорування). Неструктуроване спостереження, навпаки, є більш гнучким і дає можливість фіксувати різноманітні поведінкові прояви, що виникають спонтанно в процесі взаємодії.

Метод спостереження був успішно застосований Джоном Боулбі у його дослідженнях прив'язаності. Він спостерігав за дітьми у ситуаціях розлуки з батьками, що дозволило йому виділити типи прив'язаності - надійну, тривожну та унікаючу. Спостереження показало, що діти з надійною прив'язаністю, які отримували стабільну емоційну підтримку від батьків, демонстрували більшу соціальну адаптованість і впевненість у майбутньому[12].

Інтерв'ю та опитування є важливими інструментами для збору суб'єктивної інформації безпосередньо від учасників дослідження. Вони дозволяють отримати дані щодо внутрішніх переживань, оцінок і ставлення членів сім'ї до своїх стосунків. Ці методи є особливо ефективними для дослідження емоційного фону в сім'ї, стилів виховання та суб'єктивного сприйняття батьківсько-дитячих стосунків.

Інтерв'ю може бути як структурованим, так і напівструктурованим. Структуроване інтерв'ю базується на заздалегідь підготовленому списку питань, що дозволяє стандартизувати процес збору даних і порівнювати відповіді між різними респондентами. Це є корисним, наприклад, у дослідженнях стилів виховання. Відомі дослідження Діани Баумрінд, у яких вона використовувала структуровані інтерв'ю для оцінки батьківських стилів, показали, що авторитарний стиль виховання часто призводить до розвитку тривожності у дітей, тоді як демократичний стиль сприяє формуванню впевненості та соціальної адаптованості[53].

Напівструктуроване інтерв'ю дає більше свободи як респондентам, так і дослідникам, дозволяючи виявляти індивідуальні особливості сімейних стосунків. Це особливо важливо для досліджень, де необхідно врахувати особливості

сімейного контексту, наприклад, у випадках, коли сім'я зіштовхується з труднощами, такими як розлучення або серйозні конфлікти.

Анкетування також є важливим інструментом для збору даних. Анкети можуть містити як закриті, так і відкриті питання, що дозволяє збирати як кількісну, так і якісну інформацію. Наприклад, анкети можуть використовуватися для оцінки рівня емоційної підтримки в сім'ї або для визначення рівня задоволеності стосунками.

Психологічне тестування є важливим методом у дослідженні впливу сім'ї на розвиток особистості дитини. За допомогою тестів можна об'єктивно вимірювати різні психологічні аспекти, такі як рівень емоційної стабільності, прив'язаності, когнітивного розвитку та соціальної адаптації. Крім того, психологічне тестування дає змогу оцінювати індивідуальні особливості членів сім'ї, включаючи батьків і дітей.

Приклад використання тестування: Методика “Аналіз дитячо-батьківських відносин” (АДБВ) дозволяє оцінити, як дитина сприймає свої стосунки з батьками. Це тестування включає аналіз емоційної близькості, рівня контролю та підтримки з боку батьків, що дозволяє отримати глибоке розуміння взаємодії між дитиною і батьками[9].

Психологічне тестування також застосовується для оцінки емоційних станів і поведінкових особливостей самих батьків. Наприклад, існують тести для оцінки рівня стресу, емоційної компетентності або рівня схильності до агресії у батьків. Це дає можливість досліджувати, як батьківські емоційні та когнітивні характеристики впливають на виховання дітей і їхній розвиток.

Експериментальні дослідження дозволяють створити контрольовані умови для вивчення впливу певних чинників на розвиток дитини. Експерименти дозволяють досліднику спостерігати за тим, як змінюються поведінкові або емоційні реакції дитини під впливом певних змін у сімейних стосунках.

Наприклад, експерименти, що використовують метод “незнайомої ситуації”, розроблений Мері Ейнсворт, дозволяють вивчати реакції дитини на розлуку з матір'ю. Це допомагає визначити тип прив'язаності, який сформувався у дитини, і

передбачити її соціальну та емоційну адаптацію у майбутньому. Експериментальні методи також дозволяють досліджувати ефективність різних втручань у сімейні стосунки, таких як зміна стилю виховання або підвищення рівня емоційної підтримки[4].

Методологія дослідження впливу сімейних відносин передбачає використання як кількісних, так і якісних методів аналізу. Кількісні методи, такі як кореляційний аналіз або аналіз регресії, дозволяють узагальнити результати дослідження та виявити закономірності у впливі сім'ї на розвиток дитини. Наприклад, кореляційний аналіз може виявити зв'язок між рівнем емоційної підтримки в сім'ї та академічними досягненнями дитини.

Якісні методи, такі як тематичний аналіз або контент-аналіз, дозволяють глибше дослідити індивідуальні випадки і виявити специфічні теми або патерни, що стосуються сімейних стосунків. Якісний аналіз може показати, як члени сім'ї сприймають свої стосунки, які конфлікти вони вважають важливими, і які методи вирішення конфліктів є найбільш ефективними[56].

Методологічні основи вивчення впливу сім'ї на розвиток особистості дитини передбачають застосування багатофакторного підходу, що поєднує спостереження, інтерв'ю, опитування, психологічне тестування та експериментальні дослідження. Такий підхід дозволяє всебічно оцінити вплив сімейних стосунків на розвиток дитини та виявити закономірності у формуванні її особистісних характеристик. Кількісні та якісні методи аналізу забезпечують можливість детального дослідження цих процесів, роблячи їх доступними для подальшого наукового аналізу та розробки рекомендацій для батьків і педагогів.

### **1.3. Особливості розвитку сімейних відносин у різні вікові періоди**

Розвиток сімейних відносин є безперервним процесом, який змінюється разом з розвитком дитини, її зростанням та зміною життєвих умов. Кожен віковий період дитини вимагає адаптації відносин між членами родини, оскільки змінюються потреби, очікування та рольові функції як дитини, так і батьків. Ці

зміни впливають на психосоціальний розвиток, когнітивні та емоційні процеси, формування особистісних рис та соціальних навичок. Важливо, щоб батьки розуміли потреби дитини на кожному етапі її життя та могли адаптувати свої взаємини відповідно до цих змін, створюючи сприятливе середовище для її гармонійного розвитку[9;33].

Ранній дитячий вік (від народження до 3 років). Цей період є ключовим для розвитку емоційної прив'язаності між дитиною і батьками, яка формується через щоденні взаємодії, забезпечення фізичної безпеки, турботу та емоційну підтримку. Взаємодія між дитиною і матір'ю або іншими членами сім'ї має вирішальний вплив на формування базового почуття довіри до світу.

Відомий дослідник Джон Боулбі у своїй теорії прив'язаності вказував, що діти, які отримують емоційну стабільність через постійну увагу і турботу з боку батьків, формують надійну прив'язаність. Це почуття безпеки, яке розвивається в дитинстві, впливає на здатність дитини в майбутньому будувати здорові стосунки з іншими людьми, взаємодіяти з навколишнім світом без страху або тривоги.

Можна сказати, якщо мати реагує на плач дитини, забезпечує її їжею, фізичним комфортом та емоційною підтримкою, це сприяє розвитку надійної прив'язаності. Дитина відчувається захищеною і впевненою, що її потреби завжди будуть задоволені. Це є основою для формування довіри до навколишнього світу. У випадках, коли мати або батько ігнорують потреби дитини або не вчасно реагують на них, дитина може розвивати тривожну прив'язаність, що вплине на її подальший емоційний та соціальний розвиток.

Важливу роль у цьому віковому періоді відіграє фізичний контакт між дитиною і батьками. Дослідження показують, що обійми, дотики, погладжування мають великий вплив на розвиток нервової системи дитини та її здатність регулювати свої емоції. Позитивний фізичний контакт також формує в дитини почуття спокою та впевненості[21].

Дошкільний вік (від 3 до 6 років) характеризується активним розвитком пізнавальної діяльності та автономії дитини. У цьому періоді діти починають досліджувати світ через гру, взаємодію з однолітками та самостійні дії. Роль батьків

змінюється: вони стають тими, хто підтримує дитячу ініціативу, забезпечуючи водночас захист та безпеку.

Діана Баумрінд у своїх дослідженнях стилів виховання виявила, що найбільш ефективним для розвитку автономії є демократичний стиль. Батьки, які підтримують самостійність дитини, але водночас встановлюють чіткі межі і правила, сприяють формуванню в неї відповідальності, самоконтролю та здатності приймати рішення.

Якщо дитина проявляє ініціативу, наприклад, бажаючи сама вибрати одяг чи вирішити, чим зайнятися у вільний час, батьки можуть надати їй цю можливість, допомагаючи лише у випадку необхідності. Це сприяє розвитку самостійності, а також формує почуття впевненості у власних силах. Навпаки, надмірний контроль або заборона на прийняття самостійних рішень можуть призвести до розвитку залежності та сумніву у власних можливостях.

У дошкільному віці гра стає основним способом соціальної взаємодії дитини з навколишнім світом. Вона вчиться будувати стосунки з однолітками, ділитися, вирішувати конфлікти. Батьки в цей період повинні надавати дитині можливість для соціальної взаємодії та підтримувати її емоційний розвиток.

Наприклад батьки, які організують спільні ігри, де дитина взаємодіє з іншими дітьми, допомагають розвивати її соціальні навички. Наприклад, через гру з однолітками дитина вчиться співпрацювати, ділитися і вирішувати суперечки мирним шляхом, що є важливим для подальшого соціального розвитку[41].

У період молодшого шкільного віку (від 6 до 10 років) на перший план виходить навчання та соціалізація у шкільному середовищі. Це час, коли сімейні стосунки повинні допомагати дитині адаптуватися до нових умов, підтримувати її академічні досягнення та соціальну активність.

У молодшому шкільному віці батьки повинні відігравати активну роль у підтримці навчальних зусиль дитини. Вони можуть допомагати з виконанням домашніх завдань, заохочувати до навчання та підтримувати позитивне ставлення до шкільного процесу. Це створює основу для формування відповідальності та мотивації до навчання.



Батьки, які залучаються до шкільного життя дитини, допомагають їй з виконанням домашніх завдань або беруть участь у шкільних заходах, показують дитині, що її досягнення важливі. Це мотивує її до подальшого навчання та розвитку.

Важливим аспектом цього віку є розвиток соціальних навичок через взаємодію з однолітками та вчителями. Батьки повинні підтримувати дитину у вирішенні соціальних конфліктів, допомагаючи їй знаходити компроміси та вибудовувати здорові стосунки з однолітками.

Якщо дитина має конфлікти з однокласниками, батьки можуть допомогти їй знайти конструктивні рішення, навчити її розуміти почуття інших і бути толерантною до різних поглядів. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту та здатності до співпереживання[5].

Підлітковий вік (від 11 до 18 років) є періодом значних змін у стосунках між батьками та дітьми. Підлітки прагнуть до більшої самостійності, що часто стає причиною конфліктів із батьками. Основне завдання батьків у цей час - надати підтримку, залишаючи простір для самостійного прийняття рішень.

Конфлікти між підлітками і батьками є нормальною частиною цього періоду, оскільки підлітки прагнуть до автономії, часто протестуючи проти правил і обмежень. Проте важливо, щоб ці конфлікти вирішувалися конструктивно, з повагою до почуттів та потреб підлітка.

Наприклад батьки можуть встановлювати межі, водночас дозволяючи підлітку брати участь у прийнятті рішень. Замість суворих заборон на вечірні виходи, батьки можуть домовитися про час повернення додому, надаючи підлітку можливість відчути відповідальність за своє рішення.

Підтримка самостійності. У цей період особливо важливо надавати підліткам можливість для самостійності, але водночас підтримувати їх емоційно. Це допоможе формувати впевненість у собі та відповідальність за власні рішення.

Батьки можуть допомагати підліткам вибирати навчальні курси, професійні напрямки або брати участь у волонтерській діяльності, надаючи їм свободу вибору, але при цьому надаючи поради та підтримку[15;63].

Доросле життя (після 18 років). Після досягнення повноліття стосунки між батьками і дітьми набувають нового характеру. Вони стають більш рівноправними, оскільки діти переходять до самостійного життя. Батьки вже не відіграють роль вихователів, а стають радниками, підтримуючи емоційно своїх дорослих дітей.

Підтримка з боку батьків залишається важливою і в дорослому віці, особливо під час переходу до нових життєвих етапів, таких як початок професійної кар'єри, створення власної сім'ї або вирішення складних життєвих ситуацій.

Батьки, які підтримують своїх дорослих дітей через поради або моральну підтримку під час складних періодів (наприклад, при виборі кар'єри або під час життєвих криз), допомагають їм зберігати емоційну стабільність і почуття підтримки[34].

Кожен віковий період розвитку дитини характеризується своїми особливостями сімейних стосунків, і батькам важливо враховувати ці зміни для того, щоб забезпечити гармонійний розвиток особистості. Від ранньої емоційної прив'язаності до підтримки в дорослому віці сім'я виконує важливу роль у формуванні впевненості в собі, емоційної стабільності та соціальних навичок дитини.

#### **1.4. Вплив сімейних відносин на розвиток особистості дитини**

Розвиток особистості дитини нерозривно пов'язаний із сімейними відносинами. Сім'я є першим і найважливішим соціальним інститутом, де дитина отримує досвід взаємодії, засвоює базові моральні принципи, емоційні реакції та поведінкові моделі. У межах сім'ї формуються первинні риси характеру, соціальні навички та особистісні установки. Сімейні відносини відіграють центральну роль у формуванні особистості дитини на всіх етапах її розвитку, від раннього дитинства до юності, і мають тривалий вплив на її емоційний, когнітивний і соціальний розвиток.

Емоційна підтримка є критично важливою для формування здорової особистості. Діти, які отримують емоційну підтримку з боку батьків, мають більше шансів розвинути позитивне ставлення до себе та світу. Це формує основу для подальшого розвитку самооцінки, впевненості у власних силах та емоційної стійкості.

Емоційна прив'язаність та її наслідки. Теорія прив'язаності[45] показує, що стабільна емоційна прив'язаність між дитиною та батьками сприяє формуванню у дитини позитивного уявлення про світ і взаємодію з іншими людьми. Боулбі виділяв кілька типів прив'язаності, зокрема надійну, тривожну та унікальну. Надійна прив'язаність виникає, коли дитина отримує своєчасну емоційну підтримку та відчуває захищеність. Діти з надійною прив'язаністю мають більшу ймовірність вирости впевненими у собі, здатними до здорових соціальних взаємодій, вони менш схильні до розвитку тривожних розладів або проблем з адаптацією.

Якщо батьки завжди відповідають на емоційні потреби дитини (наприклад, обіймають її, підтримують словом у важкий момент), це формує у дитини впевненість, що вона може розраховувати на допомогу і розуміння. Це позитивно впливає на подальшу емоційну стабільність і готовність взаємодіяти з іншими людьми. У протилежному випадку, коли батьки не звертають уваги на емоційні потреби дитини, це може призвести до розвитку тривожної прив'язаності, яка виражається у страхах, невпевненості та труднощах у побудові довірливих стосунків.

Стиль виховання безпосередньо впливає на те, як дитина розвиватиме свої соціальні та когнітивні навички. Стиль виховання батьків впливає на формування самодисципліни, відповідальності, здатності до вирішення проблем, емоційної стійкості та адаптації до соціального середовища.

Авторитарний стиль виховання, за Діаною Баумрінд характеризується високим рівнем контролю з боку батьків і відсутністю емоційної підтримки. Батьки, що використовують цей стиль, зазвичай нав'язують свої рішення і не дозволяють дитині самостійно робити вибір. Це може призводити до розвитку у дитини страху перед помилками та низької самооцінки.

Діти, виховані в авторитарних сім'ях, часто демонструють труднощі у встановленні соціальних контактів. Через постійний контроль вони бояться висловлювати свої думки, схильні до пасивної поведінки та не вміють ефективно вирішувати конфлікти. Вони також можуть страждати на надмірну тривожність і відчувати сильний страх перед покаранням, що знижує їхню самооцінку та здатність до самостійного прийняття рішень.

Демократичний стиль виховання, згідно з Баумрінд, є найбільш ефективним для розвитку здорової особистості. Він поєднує емоційну підтримку та контроль, дозволяючи дитині вчитися приймати самостійні рішення, але водночас поважати встановлені межі та правила.

Батьки, які застосовують демократичний стиль виховання, заохочують дитину до самостійності, але залишаються поруч, щоб допомогти в разі потреби. Це дозволяє дитині навчитися приймати відповідальні рішення, формувати свої думки та ідеї. Наприклад, дитині надають вибір у виборі позашкільних занять, але допомагають їй зрозуміти, як цей вибір вплине на її розвиток та зайнятість[23;45].

Ліберальний стиль виховання характеризується низьким рівнем контролю та практичною відсутністю встановлених правил і меж. Діти, виховані в таких умовах, мають труднощі із самодисципліною та соціальною відповідальністю, оскільки не вміють контролювати власну поведінку та не отримують адекватних вказівок щодо того, як варто діяти в соціальних ситуаціях.

У сім'ях з ліберальним стилем виховання діти часто відчувають себе розгубленими через відсутність чітких правил. Вони можуть демонструвати імпульсивність, проблеми з дисципліною та труднощі у встановленні довготривалих соціальних зв'язків. Наприклад, коли дитина не має чітких вказівок щодо поведінки в школі або інших соціальних ситуаціях, вона може виявити нездатність впоратися з вимогами дисципліни або підтримувати сталі дружні стосунки.

Сімейна атмосфера, що включає стосунки між батьками та загальну емоційну обстановку в родині, значно впливає на емоційний розвиток дитини. Діти, які

ростуть в атмосфері підтримки, взаємоповаги і любові, розвивають емоційну стабільність і здатність до співпереживання.

У сім'ях, де панує атмосфера поваги між батьками, дитина вчиться конструктивно вирішувати конфлікти та поводитися толерантно в ситуаціях розбіжностей. Наприклад, якщо батьки в сім'ї відкрито обговорюють свої розбіжності, але при цьому зберігають взаємоповагу, дитина переймає цю модель поведінки, що допомагає їй будувати здорові стосунки в майбутньому.

Негативна сімейна атмосфера, зокрема конфлікти між батьками, насильство або байдужість, може призводити до розвитку у дитини емоційних проблем, таких як тривожність, депресія, низька самооцінка та агресивність. Діти, які постійно спостерігають за конфліктами в родині або стають їх учасниками, часто розвивають поведінкові розлади, мають труднощі з емоційним контролем і соціальною адаптацією.

Діти, які зростають у сім'ях з високим рівнем конфліктів, можуть розвивати агресивні реакції або, навпаки, схильність до уникання соціальних взаємодій. Якщо батьки часто сваряться або проявляють фізичне чи емоційне насильство, дитина може сприймати це як норму і в майбутньому відтворювати подібні моделі поведінки у своїх власних стосунках[35].

Батьки є першими моделями для наслідування для своїх дітей, тому їхні дії, моральні установки та поведінка впливають на формування поведінкових і моральних стандартів у дитини. Діти наслідують моделі поведінки, які спостерігають у батьків, засвоюють їхні цінності та норми поведінки.

Якщо батьки демонструють високий рівень чесності та моральних стандартів у своїй поведінці (наприклад, виконують обіцянки, виявляють повагу до інших людей), це формує у дитини розуміння важливості етичних принципів у житті. Такі діти зазвичай демонструють відповідальне ставлення до своїх обов'язків, мають розвинене почуття справедливості та соціальної відповідальності.

Соціально-економічний статус родини також впливає на розвиток особистості дитини. Сім'ї з нижчим соціально-економічним статусом можуть стикатися з викликами, які обмежують доступ дитини до якісної освіти, культурних

можливостей або здорового харчування, що може позначитися на її когнітивному розвитку та соціальних можливостях. У таких сім'ях емоційна підтримка може бути обмежена через стрес, який відчувають батьки, зумовлений фінансовими труднощами.

Діти з родин із фінансовими труднощами можуть стикатися з емоційним стресом через нестабільність у сім'ї. Наприклад, батьки, що переживають стрес через відсутність коштів, можуть мати менше емоційного ресурсу для взаємодії з дитиною. Це може призвести до зниження самооцінки у дитини, підвищеної тривожності та труднощів у навчанні[45].

Сімейні відносини є основним чинником у формуванні особистості дитини. Емоційна підтримка, стиль виховання, сімейна атмосфера, соціально-економічні умови, а також моделі поведінки батьків формують поведінкові, емоційні та моральні стандарти дитини. Кожен із цих аспектів визначає, наскільки дитина зможе адаптуватися до соціального середовища, зберегти емоційну стабільність і досягти успіху у різних сферах життя.

## **Висновки до розділу 1**

Було розглянуто теоретичні та методологічні основи дослідження сімейних відносин і їх впливу на розвиток особистості дитини. Аналіз літератури показав, що сім'я є ключовим соціальним інститутом, у якому дитина отримує перший досвід взаємодії з оточуючим світом, засвоює основні моральні, соціальні та емоційні принципи, які визначають подальший розвиток її особистості.

Виявлено, що різні теоретичні підходи, такі як теорія прив'язаності Джона Боулбі, екологічна теорія розвитку Урі Бронфенбреннера, концепція “достатньо хорошої матері” Дональда Віннікотта та теорія стилів виховання Діани Баумрінд, надають глибоке розуміння механізмів, через які сімейні відносини впливають на розвиток дитини. Кожен із підходів підкреслює важливість емоційної підтримки, батьківської поведінки, соціального середовища та прив'язаності як основоположних чинників формування особистості дитини.

Також було розглянуто аспекти дослідження впливу сім'ї на розвиток особистості, включаючи використання спостереження, інтерв'ю, анкетування та психологічного тестування. Комплексний підхід до використання цих методів дозволяє отримати більш повну картину сімейної взаємодії та її впливу на розвиток особистості.

Особливості розвитку сімейних відносин у різні вікові періоди були представлені як поступова зміна взаємодій між членами сім'ї відповідно до потреб дитини. Виявлено, що на кожному етапі розвитку дитина потребує різного рівня підтримки, автономії та соціальної взаємодії, що визначає характер її поведінки та розвиток емоційних і соціальних навичок.

Таким чином, сімейні відносини є важливим фактором, який впливає на формування особистості дитини. Емоційна підтримка, стиль виховання та соціальна взаємодія в межах сім'ї визначають здатність дитини до соціальної адаптації, емоційної стійкості та успішної інтеграції у суспільство.

## РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ ПОЛПШЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН

### 2.1. Методологія та організація дослідження

Теоретичні положення, викладені у першому розділі, були використані при організації дослідження складових сімейних взаємин та їхнього впливу на розвиток особистості дитини, а саме стилів виховання в родині, емоційного клімату, рівня батьківської підтримки та комунікації між членами сім'ї.

У практичній частині дослідження було сформульовано чітке розуміння батьками значення позитивного сімейного середовища для розвитку особистості дитини. У структуру сімейної взаємодії включено такі компоненти, як емоційне ставлення батьків до дитини, поведінкові моделі, які проявляються у сім'ї, та реакції батьків на емоційні та соціальні потреби дитини.

Емпіричне дослідження проводилось на базі комунального закладу дошкільної освіти (ясла-садок) компенсуючого типу №319 Дніпровської міської ради, за участі сімейних пар віком від 25-35 років.

Для проведення дослідження було розроблено опитування для учасників із детальними інструкціями перед кожною методикою (Додатки А – Г). В інструкції до першої частини дослідження респондентів просили давати відповіді виходячи з їхнього власного досвіду як батьків, а в другій частині – з погляду розвитку дитини в умовах сімейного середовища[54].

У дослідженні взяли участь 94 респонденти, які є батьками дітей молодшого дошкільного та шкільного віку. Респондентам було запропоновано заповнити опитування або в письмовому, або в онлайн-варіанті (Google Forms). Їм повідомили, що всі дані є конфіденційними, анонімними та будуть використані в узагальненому вигляді для цілей дослідження.

У даному дослідженні застосовувалися наступні методики, кожна з яких слугувала важливим інструментом для глибшого аналізу сімейних взаємин:



1. Для дослідження міжособистісного сприйняття сімейних відносин я використовувала методику Тащевої А.І., яка дає змогу вивчити, як індивіди сприймають і інтерпретують поняття, пов'язані із сімейними взаєминами. Ця методика дозволяє аналізувати особливості розуміння сімейних стосунків у залежності від контексту, особистих переконань і цінностей, а також виявляти позитивні та негативні аспекти взаємодії між членами родини.

2. За допомогою методики оцінки міжособистісних відносин у сім'ї (Томас Кілман) я проаналізувала поведінку членів сім'ї під час конфліктів, зокрема їхні стилі взаємодії. Ця методика допомагає визначити основні проблеми в сімейній динаміці та виявити можливі шляхи покращення взаємин шляхом аналізу стилів конфліктної поведінки, таких як суперництво, співпраця чи компроміс.

3. Для діагностики провідного типу реагування у сімейних відносинах я використовувала методику Бондаренко О.І., яка дозволяє визначити стиль поведінки членів родини в конфліктних ситуаціях. Зокрема, за допомогою цієї методики оцінюються моделі, такі як суперництво, співпраця, компроміс, пристосування та уникнення, що сприяє виявленню домінуючих стратегій реагування та їхнього впливу на взаємини.

4. Для оцінки рівня конфліктності в міжособистісних відносинах була використана методика «Самооцінка конфліктності» Ємельянової С. Вона дає змогу оцінити, наскільки людина схильна до конфліктних реакцій, та визначити її здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Цей інструмент є ефективним для аналізу емоційного клімату в сім'ї та рівня толерантності між її членами. [24]

Для обробки даних застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, який допомагає визначити зв'язок між різними аспектами взаємодії. Значення коефіцієнта варіюються від -1 до +1, де +1 вказує на сильний позитивний зв'язок, а -1 – на сильний негативний зв'язок.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

За результатами методики А. І. Тащевої, 26 батьків (27,7 %) у своїх описах сімейних взаємин зосереджуються на асоціаціях, які відображають напруження або конфліктні моменти у сім'ї, такі як непорозуміння та негативні емоції (сварка, непорозуміння, розбіжності тощо). Приблизно половина опитаних – 46 батьків (48,9 %) також має дещо негативне сприйняття деяких аспектів сімейних взаємин, обираючи слова, які констатують наявність труднощів у спілкуванні та порушення гармонії у відносинах (незгода, протистояння, напруження тощо)[55].

Найменша кількість респондентів – 22 батьки (23,4 %) – описує сімейні взаємини в позитивному ключі, використовуючи слова, що підкреслюють підтримку, взаєморозуміння та спільне вирішення проблем (розмова, підтримка, обговорення тощо). Ці батьки схильні розглядати сімейні взаємини як простір для співпраці, пошуку компромісу та конструктивного діалогу.

Друга частина методики О. І. Тащевої передбачала ранжування асоціацій із поняттям “сімейні взаємини” за ступенем близькості до розуміння взаємин у сім'ї. Результати ранжування представлені у таблиці 2.

З таблиці 2 видно, що для більшості респондентів поняття “сімейні взаємини” найчастіше асоціюється зі словами “гармонія” і “підтримка”, на другому місці виявились слова “розмова” та “взаєморозуміння”, на третьому – “конфлікт” і “дискусія”. Найменш релевантними для опису сімейних взаємин виявились такі слова, як “суперництво” і “ізоляція”.

Незважаючи на те, що деякі респонденти вважають “конфлікт” невід'ємною частиною сімейних взаємин, більшість учасників висловили позитивні асоціації з поняттям “сім'я”, підкреслюючи важливість підтримки та гармонії. За результатами методики можна зробити висновок, що батьки здебільшого асоціюють сімейні взаємини з позитивними емоціями та спільним розв'язанням проблем.

Таблиця 2. Ранжування явищ, пов'язаних із поняттям “сімейні взаємини”

Місце у ранжуванні	Гармонія	Підтримка	Розуміння	Спілкування	Дискусія	Сварка	Конфлікт	Дебати	Розбіжність	Згода	Напруження	Полеміка	Обговорення
1	7	4	2	1	9	7	6	0	1	3	5	9	4
2	5	7	4	9	6	8	8	7	9	0	9	3	0
3	9	9	6	5	8	6	0	4	5	1	9	3	3
4	4	1	1	2	6	5	0	6	1	1	0	3	6
5	4	7	7	1	3	6	1	2	7	1	2	8	3
6	2	1	8	6	7	8	6	7	9	4	9	5	4
7	4	9	0	9	5	2	9	1	2	3	1	8	5
8	1	4	4	1	4	6	7	3	1	9	1	5	2
9	4	9	4	8	8	1	5	2	2	9	4	9	9
10	2	9	7	3	2	8	8	6	7	5	7	6	6
11	6	8	3	6	7	5	7	4	9	0	5	5	1
12	2	9	9	5	0	1	2	2	0	7	7	4	5
13	7	5	3	7	7	8	3	0	3	9	0	2	8
14	3	6	5	6	6	7	5	3	9	0	9	3	3
15	3	2	5	1	7	9	6	3	6	3	6	6	0
16	2	9	2	1	3	7	4	6	4	8	9	5	2
17	0	9	9	7	8	7	1	3	4	0	9	3	1
18	9	8	1	0	3	2	3	2	9	4	0	3	5
19	0	9	2	7	9	7	9	0	6	1	8	2	1
20	0	6	8	0	2	3	2	8	6	9	6	9	8
21	7	6	8	8	3	3	4	8	3	2	9	7	1

Для визначення провідного типу взаємодії у сімейних відносинах використовувалась адаптована методика, що дозволяє оцінити домінантні стилі поведінки, такі як підтримка, конфлікт та компроміс.

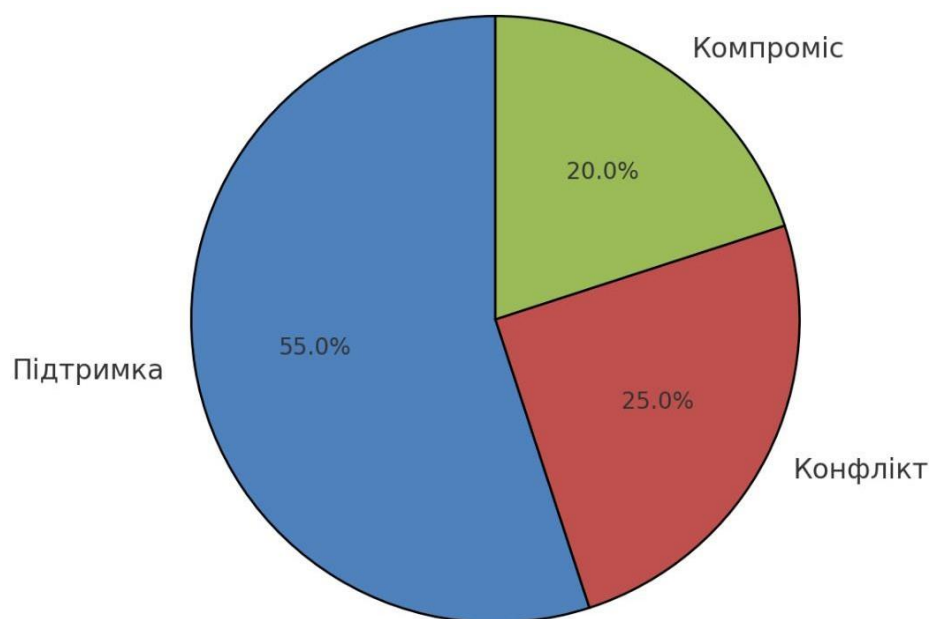
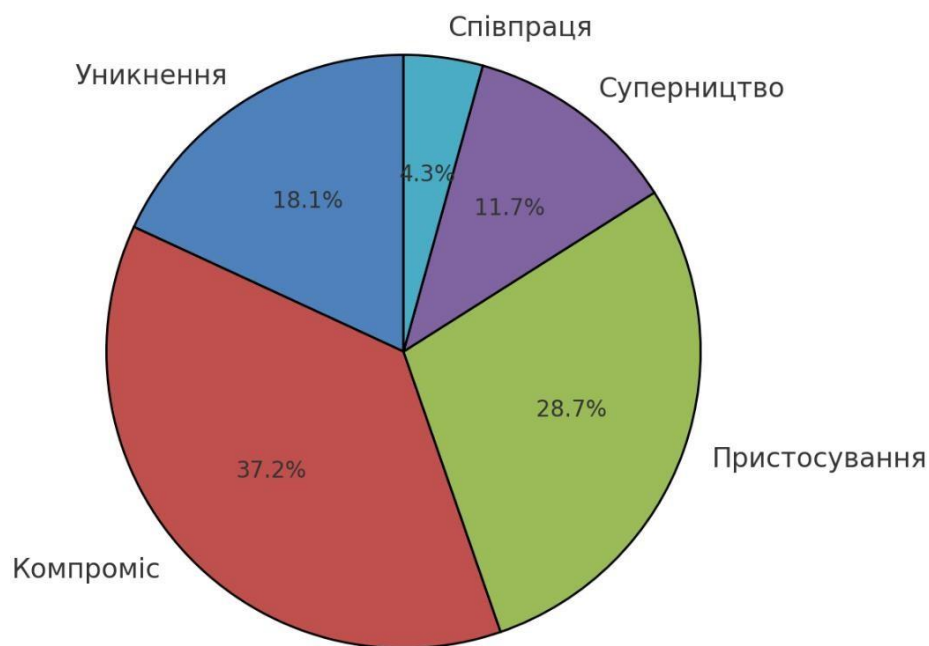


Рисунок 1. Діаграма середніх значень типів взаємодії у сімейних відносинах (1 - підтримка, 2 - конфлікт, 3 - компроміс)

Як показано на рисунку 1, за середніми показниками більшість учасників дослідження, а саме 55% респондентів, обирають «підтримку» як провідний тип взаємодії у сімейних відносинах. Приблизно 25% віддають перевагу стилю «конфлікт» як реакції на складні ситуації, а решта 20% обирають «компроміс» як спосіб досягнення згоди у взаємодії з членами родини.

Опишемо результати дослідження визначення домінуючого стилю поведінки у сімейних ситуаціях за методикою К. Томаса. За результатами діагностики (рисунок 2), стиль поведінки «Уникнення» виявлено у 18% учасників. Ці

респонденти зазвичай уникають активного вирішення конфліктів, вдаючи, що проблеми не існує, що дозволяє уникнути ескалації. Проте, існує ризик накопичення невирішених питань, які можуть призвести до повторення конфлікту[32].



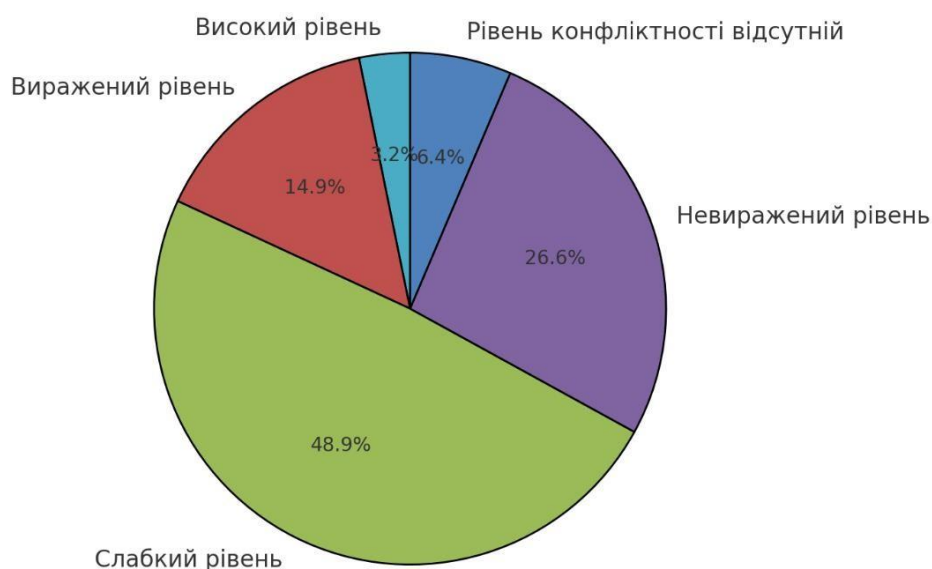
Як показано на рисунку 2, за результатами дослідження домінуючого стилю поведінки у сімейних відносинах, більшість респондентів обирають «компроміс» як основний стиль взаємодії (37,2%). Другим за популярністю є «пристосування», який обрали 28,7% опитаних. Стиль «уникнення» виявився у 18,1% респондентів, тоді як 11,7% віддали перевагу «суперництву». Найменш поширеним стилем є «співпраця», яку обрали лише 4,3% учасників дослідження.

Більшості респондентів, а саме 35 осіб (37,2%), притаманний стиль поведінки «Компроміс». Вони обмінюються взаємними частковими поступками, частково виграючи, але також частково відмовляючись від своєї мети. Такий підхід дозволяє уникнути конфлікту, але зберігає певну напруженість, яка може призвести до його відновлення.

Стиль поведінки «Пристосування» характерний для 27 респондентів (28,7%), які готові жертвувати своїми інтересами заради збереження гармонії у відносинах,

фактично погоджуючись на власний програш задля підтримання добрих стосунків. Для 11 респондентів (11,7%) характерний стиль поведінки «Суперництво». Ці учасники прагнуть досягти своїх цілей, навіть якщо це йде на шкоду іншим, виявляючи наполегливість та конкурентність у взаєминах. Найменш популярним є стиль «Співпраця», який обрали лише 4 респонденти (4,3%). Цей стиль передбачає спільний пошук рішень, що повністю задовольняють інтереси обох сторін.

Далі розглянемо результати дослідження самооцінки конфліктності респондентів за методикою С. Ємельянова (рисунок 3).



За результатами дослідження самооцінки конфліктності (рисунок 3) більшість респондентів продемонстрували слабкий рівень конфліктності – 48,9%. Це означає, що ці респонденти, як правило, не схильні до конфліктної поведінки і здатні зберігати спокій у більшості ситуацій[62].

Невиражений рівень конфліктності характерний для 26,6% респондентів, що вказує на їхню тенденцію уникати конфліктів, проте в певних ситуаціях вони можуть виявляти легке роздратування. Виразений рівень конфліктності виявлено у 14,9% учасників дослідження, що свідчить про більш активну схильність до

конфліктів у разі незгоди з іншими. Найменше респондентів мають високий рівень конфліктності (3,2%) та відсутність конфліктності (6,4%). Високий рівень конфліктності властивий 3 респондентам (3,2%), які самі активно шукають привід для суперечок. Виражений рівень конфліктності був виявлений у 14 респондентів (14,9%), що означає їхню схильність наполегливо відстоювати свою точку зору, навіть якщо це може негативно вплинути на стосунки з оточенням. Слабкий рівень конфліктності притаманний 46 респондентам (48,9%), які зазвичай уникають конфліктних ситуацій і вміють згладжувати суперечки, проте можуть захищати свої інтереси, якщо це необхідно. Невиражений рівень конфліктності характерний для 25 респондентів (26,6%), які зазвичай тактовні та не схильні до суперечок. Вони беруть до уваги, як їхні дії можуть вплинути на стосунки з іншими. У 6 респондентів (6,4%) рівень конфліктності відсутній – це свідчить про їхню схильність уникати конфліктів, поступатися власними інтересами та уникати протистояння.

Аналіз результатів дослідження показує, що більшість респондентів схильні до компромісу і пристосування у конфліктних ситуаціях, що сприяє більшій частині з них виявляти невиражений рівень конфліктності.

Для оцінки можливості використання коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона було перевірено нормальність розподілу ознак за допомогою параметричних критеріїв асиметрії та ексцесу, що показало нормальний розподіл.

Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона виявив значущі кореляційні зв'язки між рівнем конфліктності та стилями поведінки у конфлікті:

- Між рівнем конфліктності та пристосуванням існує зворотна пропорційна залежність (при  $p \leq 0,001$ ), тобто за підвищення рівня конфліктності респонденти рідше обирають стиль пристосування.
- Між рівнем конфліктності та суперництвом виявлено прямо пропорційну залежність (при  $p \leq 0,001$ ), тобто з підвищенням рівня конфліктності респонденти частіше схильні до суперництва.

- Між рівнем конфліктності та співпрацею також виявлено зворотну пропорційну залежність (при  $p \leq 0,001$ ), що означає, що з підвищенням рівня конфліктності респонденти рідше обирають співпрацю як стиль поведінки.

Таблиця 3. Результати розрахунків коефіцієнтів лінійної кореляції К.

Пірсона

Шкали опитувальників	Уникнення	Пристосування	Суперництво	Компроміс	Співпраця	Рівень конфліктності
Уникнення	1,0000	-.1838 (p=.016)	-.3299 (p=.001)	-.0675 (p=.382)	-.0430 (p=.578)	-.1008 (p=.191)
Пристосування	-.1838 (p=.016)	1,0000	-.4485 (p=.001)	-.2975 (p=.001)	.0341 (p=.658)	.3174 (p=.001)
Суперництво	-.3299 (p=.001)	-.4485 (p=.001)	1,0000	-.3247 (p=.001)	-.4393 (p=.001)	.5397 (p=.001)
Компроміс	-.0675 (p=.382)	-.2975 (p=.001)	-.3247 (p=.001)	1,0000	-.0140 (p=.856)	-.0945 (p=.220)
Співпраця	-.0430 (p=.578)	.0341 (p=.658)	-.4393 (p=.001)	-.0140 (p=.856)	1,0000	-.2585 (p=.001)
Рівень конфліктності	-.1008 (p=.191)	.3174 (p=.001)	.5397 (p=.001)	-.0945 (p=.220)	-.2585 (p=.001)	1,0000



Таким чином, рівень розвитку навичок взаємодії у сімейних відносинах допомагає особистості знаходити конструктивні способи вирішення конфліктних ситуацій, мінімізувати їх деструктивні форми. Виходячи з цього, виникає необхідність у розробці програми, спрямованої на формування навичок ефективної взаємодії у сімейних стосунках.

### **2.3. Розробка та впровадження корекційної програми для поліпшення сімейних відносин**

#### **«Міцна родина: від гармонії до взаємоповаги»**

Сімейні відносини відіграють ключову роль у формуванні особистості, зокрема у розвитку дитини. Стабільна, тепла й довірлива атмосфера в родині сприяє емоційній стійкості, адаптивності та психологічному комфорту всіх членів сім'ї. Корекційна програма, розроблена для покращення сімейних відносин, спрямована на формування позитивних моделей поведінки, розвиток навичок ефективної комунікації та подолання конфліктів.

**Мета програми:** покращення взаєморозуміння та зміцнення зв'язків у сім'ї, формування конструктивних підходів до розв'язання конфліктів та розвиток емоційної підтримки між членами сім'ї.

#### **Завдання програми:**

1. Розвинути навички активного слухання та емпатії.
2. Навчити методам конструктивного розв'язання конфліктів.
3. Сформувати почуття підтримки та безпеки в сім'ї.
4. Підвищити рівень емоційної близькості та взаємоповаги.

Програма включає 16 занять, по одному заняттю на день, кожне з яких триває близько години. Кожен день має свою унікальну тему і вправи, спрямовані на досягнення конкретних цілей у зміцненні сімейних відносин.

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Кіл-ть годин	Обладнання
1	Емоційна взаємодія в родині	Ознайомити учасників з основними емоційними потребами членів сім'ї, підвищити усвідомлення щодо важливості емоційної підтримки та навчити висловлювати вдячність одне одному	<p>1. Вступ та обговорення мети</p> <p>2. Вправа-знайомство «Моя родина і я»</p> <p>3. Інформування «емоційні потреби в сім'ї»</p> <p>4. Вправа «Коло підтримки»</p> <p>5. Практичне завдання «Щоденник подяки»</p> <p>6. Підсумки дня та завершення.</p>	<p>15 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>30 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>10 хв.</p>	<p>Дошка або фліпчарт, бєджі, маркери, набір паперу та ручок для учасників, щоденники подяки (зошити або блокноти), м'ячик або предмет (для передачі слова)</p>
2	Спілкування в родині	Поглибити знання учасників про ефективні техніки спілкування, навчити навичкам	<p>1. Вступ та обговорення мети дня.</p> <p>2. Розминка «Емоційні жести».</p>	<p>10 хв.</p> <p>20 хв.</p>	<p>Дошка або фліпчарт, бєджі, маркери, набір паперу та ручок для учасників, картки з прикладами ситуацій для</p>

		активного слухання та конструктивного вираження своїх думок.	3. Інформування «Основи ефективного спілкування». 4. Вправа «Активне слухання». 5. Вправа «Конструктивний діалог». 6. Завершення дня.	15 хв. 30 хв. 30 хв. 15 хв.	«Конструктивного діалогу», м'ячик або предмет (для передачі слова)
3	Конфлікти в сім'ї: причини та способи розв'язання.	Ознайомити учасників із причинами конфліктів у сім'ї, навчити їх ефективним способам розв'язання конфліктів та запобігання ескалації.	1. Вступ та обговорення мети дня. 2. Розминка «Конфлікти в житті». 3. Інформування «причини конфліктів у сім'ї». 4. Вправа «Аналіз конфлікту». 5. Вправа «Стратегії	10 хв. 15 хв. 15 хв. 30 хв. 30 хв.	Дошка або фліпчарт, бейджі, маркери, набір паперу та ручок для учасників, картки з описами конфліктних ситуацій, листи з описом стратегій вирішення конфліктів, м'ячик або предмет (для передачі слова).

			вирішення конфліктів».	10 хв.	
			6.Завершення дня.		
4	Емоційний інтелект у сім'ї.	Розвинути у учасників емоційний інтелект, навчити їх розпізнавати та управляти своїми емоціями, а також емоціями членів сім'ї.	1. Вступ до теми. 2. Розминка «Впізнай емоцію». 3. Інформування «Емоційний інтелект: поняття та складові». 4. Вправа «Емоційна карта». 5. Вправа «Емпатія в дії». 6. Завершення дня.	10 хв. 20 хв. 15 хв. 30 хв. 30 хв. 10 хв.	Картки з малюнками облич (демонструють різні емоції), маркерна дошка або фліпчарт, маркери, аркуші паперу А3, А5, олівці, фломастери, стільці для роботи в парах.
5	Алгоритм роботи посередника	Ознайомити учасників із основами роботи посередника, навчити їх розумінню та застосуванню	1. Вступ та обговорення мети дня. 2. Розминка «Ролі посередника». 3. Інформування «Етапи медіації».	10 хв. 20 хв. 15 хв.	Картки з описом ролей, картки з етапами медіації, маркерна дошка, маркери, роздруковані сценарії конфліктів,

		алгоритму медіації у сімейних конфліктах.	4. Вправа «Створення алгоритму».  5. Вправа «Розігрування ситуацій».  6. Завершення дня.	30 хв.  30 хв.  15 хв.	стільці для роботи в тріадах.
6	Профілактика конфліктів у родині.	Навчити учасників методам профілактики конфліктів, створення позитивної атмосфери в родині та використання конструктивних комунікаційних стратегій.	1. Вступ до теми.  2. Розминка «Позитивна енергія».  3. Інформування «Методи профілактики конфліктів».  4. Вправа «Створення плану профілактики».  5. Вправа «Сімейні традиції».  6. Завершення дня.	10 хв.  15 хв.  15 хв.  30 хв.  30 хв.  15 хв.	Список позитивних якостей, маркерна дошка, маркер, аркуші паперу А3, А4, кольорові олівці та фломастери, стільці для роботи в малих групах.

7	Вирішення конфліктів у родині	Ознайомити учасників з різними техніками вирішення конфліктів у родині та навчити їх застосовувати на практиці.	<p>1. Вступ та обговорення мети дня.</p> <p>2. Розминка «Обговорення конфліктних ситуацій».</p> <p>3. Інформування «Методи вирішення конфліктів».</p> <p>4. Вправа «Розігрування конфліктів».</p> <p>5. Вправа «Стратегія вирішення конфлікту».</p> <p>6. Завершення дня.</p>	<p>10 хв.</p> <p>20 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>30 хв.</p> <p>30 хв.</p> <p>15 хв.</p>	Маркерна дошка, маркер, картки з описом конфліктних ситуацій, список методів вирішення конфліктів, аркуші паперу, ручки, стільці для роботи в парах та групах.
8	Емоційне управління конфліктами.	Навчити учасників вмінню керувати своїми емоціями під час конфліктів та	<p>1. Вступ та обговорення мети дня.</p> <p>2. Розминка «емоційна мозаїка».</p>	<p>10 хв.</p> <p>20 хв.</p>	Маркерна дошка, маркери, картки з емоціями, роздруковані таблиці для емоційної рефлексії, картки з емоціями, бланки

		розпізнавати емоції інших.	3. Інформування «Емоційне управління». 4. Вправа «Контроль емоцій». 5. Вправа «Емоційна рефлексія». 6. Завершення дня.	15 хв. 30 хв. 30 хв. 15 хв.	для ведення «Щоденника емоцій», таймер або годинник.
9	Комунікація в сім'ї.	Ознайомити учасників з основами ефективної комунікації в сім'ї, навчити їх основним принципам активного слухання та конструктивного спілкування.	1. Вступ до теми. 2. Розминка «Спілкування без слів». 3. Інформування «Принципи ефективної комунікації». 4. Вправа «Активне слухання». 5. Вправа «конструктивне спілкування».	10 хв. 20 хв. 15 хв. 30 хв. 30 хв.	Маркерна дошка, маркери, картки з емоціями або ситуаціями для розминки та вправ, таймер або годинник, роздруковані сценарії для вправи «конструктивне спілкування», листи або блокноти.

			6.Завершення дня.	15 хв.	
10	Побудова довіри в сім'ї	Розвинути у учасників навички побудови довіри та відкритості в родинних стосунках.	1. Вступ до теми. 2. Розминка «Розкриття довіри». 3. Інформування «Фактори довіри». 4. Вправа «Довіра в дії». 5. Вправа «Побудова довіри». 6. Завершення дня.	10 хв. 20 хв. 15 хв. 30 хв. 30 хв. 15 хв.	Маркерна дошка, маркер, таймер або годинник, пазли для вправи «Побудова довіри», листи або блокноти, картки з запитанням для обговорення факторів довіри.
11	Емоційна інтелігентність у сімейних відносинах.	Розвинути у учасників емоційну інтелігентність та навчити їх ефективно використовувати її у родинних стосунках.	1. Вступ до теми. 2. Розминка «Емоційні картки». 3. Інформування «Складові емоційної інтелігентності».	10 хв. 20 хв. 15 хв.	Маркерна дошка, маркери, емоційні картки, таймер або годинник, блокноти або листки, ручки або фломастери.



			4. Вправа «Емоційний щоденник».	30 хв.	
			5. Вправа «Емпатія».	30 хв.	
			6. Завершення дня.	15 хв.	
12	Сімейні цінності та традиції.	Допомогти учасникам усвідомити значення сімейних цінностей та традицій у зміцненні родинних зав'язків.	1. Вступ до теми. 2. Розминка «Обмін традиціями». 3. Інформування «Сімейні цінності». 4. Вправа «Мозаїка цінностей». 5. Вправа «Сімейні традиції». 6. Завершення дня.	10 хв. 20 хв. 15 хв. 30 хв. 30 хв. 15 хв.	Маркерна дошка, маркери, картки для запису цінностей, таймер або годинник, листи та ручки, клей або скоч.
13	Сімейні ролі та їх значення.	Допомогти учасникам усвідомити значення ролей у сім'ї та їх	1. Вступ до теми. 2. Розминка «Ролі у родині».	10 хв. 20 хв.	Маркерна дошка, маркери, картки або листи паперу, таймер або годинник,

		вплив на взаємини.	3. Інформування «Типи сімейних ролей». 4. Вправа «Ролі в дії». 5. Вправа «Аналіз ролей». 6. Завершення дня.	15 хв. 30 хв. 30 хв. 15 хв.	роздруковані сценарії сімейних ситуацій, лист та ручки, клей та скоч.
14	Проблеми і виклики у сімейних відносинах.	Допомогти учасникам усвідомити можливі проблеми у сімейних відносинах та навчитися їх вирішувати.	1. Вступ до теми. 2. Розминка «Проблеми у родині». 3. Інформування «Типи сімейних проблем». 4. Вправа «Розв'язання проблеми». 5. Вправа «Сімейна рада». 6. Завершення дня.	10 хв. 20 хв. 15 хв. 30 хв. 30 хв. 15 хв.	Маркерна дошка, маркери, картки або листи паперу, таймер або годинник, роздруковані картки з описом проблем, листи та ручки, клей та скоч.
15	Управління стресом у	Навчити учасників ефективним	1. Вступ та обговорення мети дня.	10 хв.	Килимки для релаксації, тиха музика, аудіо

	сімейних відносинах.	стратегіям управління стресом для покращення сімейних відносин.	<p>2.Розминка «Визначення стресу».</p> <p>3.Інформування «Техніки управління стресом».</p> <p>4.Вправа «Релаксація».</p> <p>5.Вправа «Стресові ситуації».</p> <p>6.Завершення дня.</p>	<p>20 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>30 хв.</p> <p>30 хв.</p> <p>15 хв.</p>	<p>колонка, листи та ручки паперу, маркерна дошка, маркери, таймер або годинник, роздруковані інструкції для технік релаксації, блокноти або аркуші.</p>
16	Підсумкове заняття: плани на майбутнє	Підсумувати отримані знання та спланувати подальші кроки для поліпшення сімейних відносин.	<p>1.Вступ до теми.</p> <p>2.Розминка «Що я дізнався?».</p> <p>3.Інформування «Плани а майбутнє».</p> <p>4.Вправа «Мої сімейні цілі».</p> <p>5.Вправа «Висловлення подяки».</p>	<p>10 хв.</p> <p>20 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>30 хв.</p> <p>30 хв.</p>	<p>Маркерна дошка, маркери, листи паперу та ручки, конверти, блокноти або аркуші, таймер або годинник.</p>

			6.Завершення дня.	15 хв.	
--	--	--	----------------------	--------	--

### **День 1: Тема «Емоційна взаємодія в родині»**

Мета: Ознайомити учасників з основними емоційними потребами членів сім'ї, підвищити усвідомлення щодо важливості емоційної підтримки та навчити висловлювати вдячність одне одному.

#### **1. Вступ та обговорення мети дня (15 хвилин)**

Ведучий представляє учасникам основні цілі програми, коротко пояснюючи, як емоційна підтримка та взаєморозуміння впливають на загальний клімат у родині.

Обговорення: Ведучий просить учасників подумати, які очікування вони мають від програми. Учасники по черзі озвучують свої думки. Це допомагає налаштувати їх на позитивний настрій і забезпечити відчуття причетності до програми.

#### **2. Вправа-знайомство «Моя родина і я» (15 хвилин)**

Процедура: Учасники по черзі коротко розповідають про свою сім'ю та свою роль у ній. Наприклад, «Я – Марія, мама двох дітей. Мені важливо, щоб наша сім'я підтримувала одне одного», або «Я – Іван, старший брат, і мені подобається допомагати молодшим». Ведучий може запропонувати також поділитися своїми хобі чи улюбленими сімейними традиціями.

Мета знайомства:

- Дати можливість кожному учаснику представити себе та свою роль у сім'ї, створюючи відчуття приналежності.
- Розкрити індивідуальність кожного учасника і допомогти встановити перший контакт у групі.
- Сформувати атмосферу взаємної поваги та підтримки.

Обговорення після знайомства:

- Що нового ви дізналися про інших учасників?
- Чи вдалося знайти щось спільне з іншими?

### 3. Інформування «Емоційні потреби в сім'ї» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий розповідає про основні емоційні потреби, такі як:

- Потреба у підтримці (відчуття, що інші на вашому боці).
- Потреба у прийнятті (почуття, що тебе цінують таким, як ти є).
- Потреба у довірі (впевненість у тому, що інші не зрадять).
- Потреба у безпеці (відчуття, що сім'я — це місце, де тебе розуміють і захищають).

Запитання для обговорення:

- Які емоційні потреби ви вважаєте найважливішими у своїй родині?
- Як ви зазвичай виражаєте підтримку чи довіру одне одному?

### 4. Вправа «Коло підтримки» (30 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам відчути значущість підтримки та навчитися висловлювати вдячність і похвалу.

Процедура: учасники утворюють коло.

Кожен по черзі звертається до іншого члена сім'ї, використовуючи фрази на зразок: «Я ціную тебе за...» або «Я вдячний тобі за...».

Ведучий заохочує конкретні вислови (наприклад: «Я вдячний тобі за твою допомогу у домашніх справах», або «Мені приємно, що ти завжди підтримуєш мене в роботі»).

Обговорення після вправи:

- Що ви відчували, коли говорили або чули подяку від інших?

- Чи було вам легко чи складно висловити вдячність?
- Що нового ви дізналися про своїх рідних під час цієї справи?

#### 5. Практичне завдання «Щоденник подяки» (15 хвилин)

Завдання на тиждень: Ведучий пропонує кожному члену сім'ї вести щоденник подяки. Упродовж тижня кожен день учасники мають записувати три речі, за які вони вдячні членам своєї сім'ї.

Інструкції: Записи можуть бути простими і конкретними, наприклад, «Я вдячний за те, що ти допоміг з прибиранням», «Я ціную, що ти мене вислухав» тощо.

Обговорення завдання: Через тиждень під час наступного заняття учасники обговорять свої враження від ведення щоденника, як це вплинуло на їхні стосунки та розуміння одне одного.

#### 6. Підсумки дня та завершення (10 хвилин)

Обговорення: Ведучий пропонує учасникам поділитися своїми враженнями та завершити речення: «Сьогодні я зрозумів...»

Мета: Це дозволяє закріпити нові знання, які вони отримали протягом дня, і допомагає налаштуватися на подальшу роботу над собою та своїми відносинами.

### **День 2: Тема «Спілкування в родині»**

Мета: Поглибити знання учасників про ефективні техніки спілкування, навчити навичкам активного слухання та конструктивного вираження своїх думок і почуттів.

#### 1. Вступ та обговорення мети дня (10 хвилин)

Ведучий нагадує учасникам про мету програми та важливість спілкування у відносинах.

Обговорення теми дня: чому важливо навчитися ефективному спілкуванню в родині.

## 2. Розминка «Емоційні жести» (20 хвилин)

Процедура: учасники утворюють коло. Ведучий демонструє різні емоції (радість, смуток, гнів, здивування) за допомогою жестів та міміки. Учасники повторюють за ведучим.

Мета: Розвинути невербальну комунікацію, допомогти учасникам зрозуміти, як емоції можуть передаватися без слів.

Обговорення: Які емоції було легше відтворити? Чому важливо вміти розуміти невербальну комунікацію?

## 3. Інформування «Основи ефективного спілкування» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий розповідає про ключові принципи ефективного спілкування:

- Чіткість та зрозумілість висловлювань.
- Використання «Я-повідомлень» для висловлення своїх почуттів і потреб.
- Активне слухання: підтвердження слів співрозмовника, уточнення, перепитування.
- Уникання «Ти-повідомлень», які можуть викликати захист у іншого.

Запитання для обговорення: Чи стикаєтеся ви з труднощами у спілкуванні? Які моменти викликають найбільші конфлікти?

## 4. Вправа «Активне слухання» (30 хвилин)

Мета: Розвинути навички активного слухання та вміння висловлювати свої думки.

Процедура: учасники діляться на пари. Один партнер говорить про свою думку або почуття (3-4 хвилини), а інший слухає, використовуючи техніки активного слухання:

- Підтвердження (наприклад, «Я чую, що ти відчуваєш...»).
- Уточнення (наприклад, «Що ти маєш на увазі, коли кажеш...?»).

Повторення основних моментів.

Після завершення обговорення пари змінюються ролями.

Обговорення після вправи: Як ви почувалися, коли вас слухали? Які труднощі виникали під час активного слухання?

#### 5. Вправа «Конструктивний діалог» (30 хвилин)

Мета: Відпрацювати техніки конструктивного вираження думок і почуттів.

Процедура: учасники знову діляться на пари. Ведучий пропонує учасникам обговорити певну ситуацію (наприклад, конфлікт через відсутність допомоги по дому) за допомогою «Я-повідомлень».

Приклад ситуації: «Я відчуваю розчарування, коли ти не допомагаєш із домашніми справами, тому що я також маю багато роботи. Мені б хотілося, щоб ми змогли обговорити це разом».

Після обговорення пари змінюються, щоб спробувати нові ситуації.

Обговорення після вправи: Як змінилося ваше спілкування, коли ви використовували «Я-повідомлення»?

#### 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість ефективного спілкування для покращення сімейних відносин.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

Ведучий нагадує учасникам про важливість практики навичок, отриманих на занятті, у повсякденному житті.

**День 3: Тема «Конфлікти в сім'ї: Причини та способи розв'язання»**



Мета: Ознайомити учасників із причинами конфліктів у сім'ї, навчити їх ефективним способам розв'язання конфліктів та запобігання ескалації.

### 1. Вступ та обговорення мети дня (10 хвилин)

Ведучий вітає учасників і коротко оголошує тему дня. Наголошує на важливості розуміння причин конфліктів і шляхів їх вирішення для зміцнення сімейних відносин.

Учасники можуть поділитися короткими історіями про конфлікти у своїй родині (на добровільній основі).

### 2. Розминка «Конфлікти в житті» (15 хвилин)

Процедура: Учасники по черзі називають ситуацію, яка може викликати конфлікт у сім'ї (наприклад, розподіл обов'язків, фінансові питання, виховання дітей). Ведучий записує ситуації на дошці.

Мета: Створити список типових конфліктних ситуацій, з якими стикаються учасники у своїй родині.

### 3. Інформування «Причини конфліктів у сім'ї» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий розповідає про основні причини конфліктів у родині, зокрема:

- Різні погляди на виховання дітей.
- Нерівномірний розподіл обов'язків.
- Фінансові труднощі.
- Емоційна відчуженість.
- Вплив зовнішніх факторів (наприклад, стрес на роботі).
- Запитання для обговорення:
  - Які причини конфліктів ви спостерігали у своїй родині?
  - Як часто конфлікти виникають у вашій сім'ї через різні погляди?

#### 4. Вправа «Аналіз конфлікту» (30 хвилин)

Мета: Навчити учасників аналізувати конфлікти та шукати способи їх вирішення.

Процедура: учасники розбиваються на малі групи по 3-4 особи.

Кожна група отримує картку з описом конфлікту (можна використовувати реальні ситуації з життя).

Завдання: Проаналізувати конфлікт, визначити його причини, учасників та запропонувати способи розв'язання.

Після 15 хвилин роботи групи презентують свої висновки.

Обговорення: Які рішення були найбільш конструктивними? Чи виникали альтернативні думки щодо вирішення конфлікту?

#### 5. Вправа «Стратегії вирішення конфліктів» (30 хвилин)

Мета: Ознайомити учасників із різними стратегіями вирішення конфліктів.

Процедура: ведучий коротко пояснює різні стратегії: уникнення, компроміс, співпраця, суперництво, пристосування.

Учасники розбиваються на пари. Кожна пара отримує ситуацію та повинна обрати стратегію для її вирішення. Після вибору вони повинні обґрунтувати, чому обрали саме цю стратегію.

Ведучий заохочує учасників обговорити переваги та недоліки обраних стратегій.

Обговорення: Яка стратегія виявилася найефективнішою? Чи змінилося ваше ставлення до використання певних стратегій?

#### 6. Завершення дня (10 хвилин)

Ведучий підсумовує основні моменти дня, акцентуючи увагу на важливості розуміння причин конфліктів та ефективних стратегій їх вирішення.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

#### **День 4: Тема «Емоційний інтелект у сім'ї»**

Мета: Розвинути у учасників емоційний інтелект, навчити їх розпізнавати та управляти своїми емоціями, а також емоціями членів сім'ї.

##### **1. Вступ до теми (10 хвилин)**

Ведучий розповідає, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у зміцненні сімейних відносин. Важливо вміти розуміти та управляти своїми емоціями, а також підтримувати членів сім'ї в їхніх почуттях.

##### **2. Розминка «Впізнай емоцію» (20 хвилин)**

Процедура: Учасники отримують картки з малюнками облич, які відображають різні емоції. Вони по черзі демонструють картку, а інші учасники намагаються вгадати, яку емоцію показує їхній партнер.

Мета: Допомогти учасникам краще розуміти емоції один одного та розвивати навички емоційного сприйняття.

##### **3. Інформування «Емоційний інтелект: поняття та складові» (15 хвилин)**

Лекційна частина: Ведучий пояснює, що таке емоційний інтелект і які його складові:

- Самосвідомість: здатність усвідомлювати свої емоції.
- Саморегуляція: вміння контролювати емоції.
- Емпатія: здатність розуміти емоції інших.
- Соціальні навички: вміння будувати стосунки та ефективно спілкуватися.

Запитання для обговорення: Яка з цих складових є найважливішою для вас? Чому?

#### 4. Вправа «Емоційна карта» (30 хвилин)

Мета: Визначити свої емоції та їх вплив на взаємодію в родині.

Процедура: учасники отримують аркуші паперу та кольорові олівці.

Кожен учасник малює свою «емоційну карту», на якій відображає, які емоції він відчуває у різних ситуаціях (радість, сум, гнів тощо) та як вони впливають на його поведінку.

Обговорення: Які емоції найчастіше вас супроводжують? Як ці емоції впливають на вашу поведінку в родині?

#### 5. Вправа «Емпатія в дії» (30 хвилин)

Мета: Розвинути емпатію та вміння слухати.

Процедура: учасники розбиваються на пари. Один партнер розповідає про емоцію, яку він відчуває в певній ситуації (3-4 хвилини), а інший партнер активно слухає, задає уточнюючі запитання та намагається зрозуміти його почуття.

Після обміну ролями учасники обговорюють, що вони відчували під час слухання.

Обговорення: Як вам було говорити про свої емоції? Як ви почувалися, коли вас слухали?

#### 6. Завершення дня (10 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість емоційного інтелекту у відносинах.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

### **День 5: Тема «Алгоритм роботи посередника»**

Мета: Ознайомити учасників із основами роботи посередника, навчити їх розумінню та застосуванню алгоритму медіації у сімейних конфліктах.

### 1. Вступ та обговорення мети дня (10 хвилин)

Ведучий пояснює, чому важливо мати чіткий алгоритм роботи в ролі посередника при вирішенні конфліктів у сім'ї. Наголошує на важливості нейтралітету та об'єктивності в процесі медіації.

### 2. Розминка «Ролі посередника» (20 хвилин)

Процедура: Учасники діляться на тріади (1 посередник, 2 учасники конфлікту). Ведучий пропонує ситуацію конфлікту (наприклад, конфлікт між батьками через методи виховання).

Кожен учасник у тріаді має провести короткий діалог (2-3 хвилини), в якому посередник спостерігає за ситуацією.

Після цього учасники обговорюють, як посередник справлявся з роллю та які техніки використовував.

Обговорення: Що було легко, а що викликало труднощі?

### 3. Інформування «Етапи медіації» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий пояснює етапи медіації:

1. Підготовка до медіації: визначення проблеми та встановлення правил.
  2. Зустріч учасників: вказання на важливість вислуховування.
  3. Розгляд проблеми: кожен учасник висловлює свої почуття та думки.
  4. Генерація можливих рішень: спільний пошук варіантів розв'язання конфлікту.
  5. Вибір рішення: обговорення та затвердження спільного рішення.
- Запитання для обговорення: Які етапи є найбільш важливими для вас? Чому?

### 4. Вправа «Створення алгоритму» (30 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам засвоїти етапи медіації через практичне виконання.

Процедура: учасники діляться на малі групи (4-5 осіб). Кожна група отримує картки з етапами медіації, які потрібно правильно розставити в порядку.

Після завершення групи представляють свої варіанти алгоритму та обговорюють, чому вони обрали саме цей порядок.

Обговорення: Який етап, на вашу думку, є найскладнішим у процесі медіації?

#### 5. Вправа «Розігрування ситуацій» (30 хвилин)

Мета: Відпрацювати навички медіації у складних ситуаціях.

Процедура: Учасники розбиваються на тріади (1 посередник, 2 учасники конфлікту). Кожній тріаді видається ситуація, яку потрібно розіграти, використовуючи алгоритм медіації.

Наприклад, конфлікт через різні погляди на виховання дітей.

Учасники працюють по 10 хвилин у кожній тріаді, після чого змінюють ролі.

Обговорення: Які труднощі виникли під час медіації? Як ви справлялися з ними?

#### 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість роботи посередника у сімейних конфліктах.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями і закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

## **День 6: Тема «Профілактика конфліктів у родині»**

Мета: Навчити учасників методам профілактики конфліктів, створення позитивної атмосфери в родині та використання конструктивних комунікаційних стратегій.

### 1. Вступ до теми (10 хвилин)

Ведучий пояснює важливість профілактики конфліктів для збереження гармонійних стосунків у родині. Наголошує на тому, що запобігання конфліктам значно легше, ніж їх вирішення.

### 2. Розминка «Позитивна енергія» (15 хвилин)

Процедура: Учасники по черзі висловлюють позитивні речі про своїх рідних. Кожен має 30 секунд для висловлення. Ведучий заохочує конкретні приклади.

Мета: Підвищити позитивну атмосферу в групі та навчити учасників звертати увагу на позитивні якості членів родини.

### 3. Інформування «Методи профілактики конфліктів» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий розповідає про методи профілактики конфліктів:

Чітке вираження своїх потреб та очікувань.

- Регулярні сімейні зустрічі для обговорення важливих питань.

- Використання «Я-повідомлень» у комунікації.

- Створення сімейних традицій та ритуалів.

- Запитання для обговорення: Які методи ви вже використовуєте у своїй родині? Чи є методи, які ви хотіли б спробувати?

### 4. Вправа «Створення плану профілактики» (30 хвилин)

Мета: Сформувати у учасників конкретний план профілактики конфліктів у своїй родині.

Процедура: учасники працюють у малих групах і розробляють план профілактики конфліктів для своєї родини на основі вивчених методів.

Кожна група представляє свій план та обговорює його з іншими.

Обговорення: Які ідеї ви вважаєте найціннішими для своєї родини? Чи є у вас пропозиції для вдосконалення планів?

#### 5. Вправа «Сімейні традиції» (30 хвилин)

Мета: Визначити сімейні традиції та ритуали, які допомагають уникнути конфліктів і зміцнюють зв'язки.

Процедура: учасники по черзі діляться традиціями, які вони мають у своїй родині, або вигадують нові, які хотіли б ввести.

Обговорення: Як ці традиції можуть допомогти у профілактиці конфліктів? Які нові традиції ви хотіли б ввести?

#### 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість профілактики конфліктів для збереження гармонійних стосунків у родині.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

### **День 7: Тема «Вирішення конфліктів у родині»**

Мета: Ознайомити учасників з різними техніками вирішення конфліктів у родині та навчити їх застосовувати ці техніки на практиці.

#### 1. Вступ до теми (10 хвилин)

Ведучий підкреслює важливість вміння вирішувати конфлікти для збереження гармонії в родині. Обговорюються основні причини, чому конфлікти виникають і як їх вирішувати.

#### 2. Розминка «Обговорення конфліктних ситуацій» (20 хвилин)



Процедура: учасники по черзі розповідають про конфліктні ситуації, з якими вони стикалися у своїй родині, і як вони їх вирішували. Ведучий записує на дошці ключові моменти.

Обговорення: Що було корисним у їхньому підході? Які методи працювали краще?

### 3. Інформування «Методи вирішення конфліктів» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий пояснює різні методи вирішення конфліктів:

- Компроміс.
- Співпраця.
- Уникнення.
- Пристосування.
- Суперництво.
- Запитання для обговорення: Які методи ви вважаєте найбільш ефективними? Чому?

### 4. Вправа «Розігрування конфлікту» (30 хвилин)

Мета: Відпрацювати навички вирішення конфліктів.

Процедура: учасники розбиваються на тріади (1 учасник конфлікту, 1 посередник, 1 спостерігач).

Кожна тріада отримує ситуацію конфлікту, яку потрібно розіграти, використовуючи методи, обговорені раніше.

Після розігрування ситуації, група обговорює, які методи були використані та як вони могли б покращити результат.

Обговорення: Як ви почувалися під час розігрування? Що б ви змінили в своєму підході?

### 5. Вправа «Стратегія вирішення конфліктів» (30 хвилин)

Мета: Визначити найбільш підходящу стратегію для вирішення конфлікту.

Процедура: учасники працюють в групах і отримують картки з описом конфліктних ситуацій.

Кожна група повинна обрати і обґрунтувати стратегію вирішення для кожної ситуації.

Обговорення: Які стратегії були найбільш ефективними? Чому?

### 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість використання конструктивних методів для вирішення конфліктів у родині.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

## **День 8: Тема «Емоційне управління в конфліктах»**

Мета: Навчити учасників вмінню керувати своїми емоціями під час конфліктів та розпізнавати емоції інших.

### 1. Вступ до теми (10 хвилин)

Ведучий пояснює, чому важливо вміти управляти емоціями під час конфліктів. Обговорюються наслідки емоційної реакції на конфлікт.

### 2. Розминка «Емоційна мозаїка» (20 хвилин)

Процедура: Учасники отримують картки з емоціями (щастя, гнів, страх, смуток). Вони повинні знайти інших учасників, які представляють протилежні емоції, і створити «мозайку» емоцій.

- Обговорення: Які емоції були легшими для виявлення? Чому важливо розуміти емоції інших?

### 3. Інформування «Емоційне управління» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий пояснює техніки управління емоціями:

- Визнання та прийняття своїх емоцій.
- Використання дихальних технік для заспокоєння.
- Ведення щоденника емоцій.
- Рефлексія після конфлікту для аналізу своїх реакцій.

Запитання для обговорення: Які методи ви вважаєте найкориснішими?

Чому?

### 4. Вправа «Контроль емоцій» (30 хвилин)

Мета: Відпрацювати техніки контролю емоцій у конфліктних ситуаціях.

Процедура:

- Учасники діляться на пари. Один з них розігрує емоційну ситуацію (наприклад, отримання негативного відгуку), а інший використовує техніки управління емоціями.

- Після 5 хвилин учасники змінюються ролями.

Обговорення: Які техніки були найефективнішими? Як ви почувалися під час виконання?

### 5. Вправа «Емоційна рефлексія» (30 хвилин)

Мета: Аналізувати свої емоції після конфлікту.

Процедура: Учасники заповнюють таблицю з емоціями, які вони відчували під час конфлікту, та способами, які вони використовували для управління цими емоціями.

Обговорення: Які емоції ви відчували? Які техніки були найбільш корисними?

## 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість емоційного управління у конфліктних ситуаціях.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

## День 9: Тема «Комунікація в сім'ї»

Мета: Ознайомити учасників з основами ефективної комунікації в сім'ї, навчити їх основним принципам активного слухання та конструктивного спілкування.

### 1. Вступ до теми (10 хвилин)

Ведучий підкреслює важливість ефективної комунікації в сімейних відносинах. Обговорюється, як спілкування може запобігти конфліктам і покращити взаєморозуміння.

### 2. Розминка «Спілкування без слів» (20 хвилин)

Процедура: Учасники діляться на пари. Один партнер без слів демонструє емоцію або ситуацію (наприклад, радість, гнів, смуток), а інший намагається вгадати, що це. Після кількох хвилин партнери змінюються ролями.

Обговорення: Як ви почувалися під час виконання вправи? Чи було легко передати емоції без слів?

### 3. Інформування «Принципи ефективної комунікації» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий пояснює основні принципи ефективної комунікації:

- Чіткість і конкретність.
- Уважність до співрозмовника.
- Вміння слухати.

- Визнання та повага до емоцій інших.

- Запитання для обговорення: Який принцип, на вашу думку, є найважливішим? Чому?

#### 4. Вправа «Активне слухання» (30 хвилин)

Мета: Відпрацювати навички активного слухання.

Процедура:

- Учасники діляться на пари. Один з партнерів розповідає про ситуацію, що його турбує, а інший слухає, використовуючи техніки активного слухання (перефразування, уточнюючі запитання).

- Після 5-7 хвилин партнери змінюються ролями.

Обговорення: Як ви почувалися, коли вас уважно слухали? Чи легко було використовувати техніки активного слухання?

#### 5. Вправа «Конструктивне спілкування» (30 хвилин)

Мета: Навчитися конструктивному спілкуванню у конфліктних ситуаціях.

Процедура:

- Учасники отримують ситуації конфлікту і повинні обговорити, як би вони могли конструктивно спілкуватися, щоб вирішити проблему.

- Кожна група представляє свої рішення та обговорює, які стратегії були найефективнішими.

Обговорення: Як конструктивне спілкування впливає на вирішення конфліктів?

#### 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість комунікації в сімейних відносинах та її вплив на запобігання конфліктам.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

### **День 10: Тема «Побудова довіри в сім'ї»**

Мета: Розвинути у учасників навички побудови довіри та відкритості в родинних стосунках.

#### 1. Вступ до теми (10 хвилин)

Ведучий пояснює, чому довіра є важливою для здорових сімейних відносин. Обговорюються основні фактори, що сприяють або заважають довірі.

#### 2. Розминка «Розкриття довіри» (20 хвилин)

Процедура: Учасники діляться на пари. Один учасник розповідає про щось особисте (на свій вибір), а інший слухає. Потім учасники обмінюються ролями.

Обговорення: Як вам було ділитися своїми переживаннями? Як ви почувалися, коли вас слухали?

#### 3. Інформування «Фактори довіри» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий пояснює фактори, що сприяють довірі в родині:

- Відкритість і чесність.
- Спільний досвід.
- Поваги до особистого простору.
- Уміння визнавати помилки.

Запитання для обговорення: Які фактори, на вашу думку, є найважливішими у вашій родині?

#### 4. Вправа «Довіра в дії» (30 хвилин)

Мета: Відпрацювати довіру у групі.

Процедура: учасники встають в коло, один учасник закриває очі і повільно падає назад, інші учасники повинні спіймати його.

Після кількох спроб, обговорюється, як це вплинуло на відчуття довіри в групі.

Обговорення: Як ви почувалися під час вправи? Чи легко було довірити іншим?

#### 5. Вправа «Побудова довіри» (30 хвилин)

Мета: Розвинути навички довіри через спільну діяльність.

Процедура: Учасники в групах виконують завдання, яке вимагає співпраці (наприклад, складання пазла або проходження естафети). Після виконання завдання обговорюється, як працювала команда.

Обговорення: Які моменти допомогли зміцнити довіру в групі?

#### 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість довіри у стосунках і як вона може вплинути на сімейні відносини.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

### **День 11: Тема «Емоційна інтелігентність у сімейних відносинах»**

Мета: Розвинути у учасників емоційну інтелігентність та навчити їх ефективно використовувати її у родинних стосунках.

#### 1. Вступ до теми (10 хвилин)

Ведучий пояснює, що таке емоційна інтелігентність і чому вона важлива для здорових сімейних відносин. Обговорюється, як розуміння власних і чужих емоцій може покращити взаємодію.

#### 2. Розминка «Емоційні картки» (20 хвилин)

Процедура: Учасники отримують картки з емоціями (щастя, гнів, смуток, страх, здивування). Вони повинні продемонструвати свою емоцію невербально, а інші учасники намагаються вгадати, що це за емоція.

Обговорення: Як ви відчували себе, коли показували емоцію? Чи було легко вгадати емоції інших?

### 3. Інформування «Складові емоційної інтелігентності» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий пояснює складові емоційної інтелігентності:

- Самосвідомість: усвідомлення своїх емоцій.
- Саморегуляція: вміння контролювати емоції.
- Емпатія: здатність розуміти почуття інших.
- Соціальні навички: ефективне спілкування і взаємодія.

Запитання для обговорення: Яка з цих складових, на вашу думку, є найбільш важливою у ваших стосунках?

### 4. Вправа «Емоційний щоденник» (30 хвилин)

Мета: Розвинути самосвідомість учасників.

Процедура: Учасники протягом тижня ведуть щоденник, в якому фіксують свої емоції та причини їх виникнення. Сьогодні вони обговорюють, які емоції були найпоширенішими, і як вони вплинули на їхній настрій та стосунки.

Обговорення: Які емоції ви виявили найчастіше? Які ситуації їх викликали?

### 5. Вправа «Емпатія» (30 хвилин)

Мета: Розвинути навички емпатії.

Процедура: Учасники діляться на пари. Один учасник розповідає про ситуацію, в якій він відчував певні емоції, а інший слухає і потім перефразовує, що він почув, намагаючись висловити підтримку і розуміння.



Обговорення: Як ви відчували себе під час слухання? Які емоції викликала у вас історія партнера?

#### 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість емоційної інтелігентності для збереження гармонії у родинних відносинах.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

### **День 12: Тема «Сімейні цінності та традиції»**

Мета: Допомогти учасникам усвідомити значення сімейних цінностей і традицій у зміцненні родинних зв'язків.

#### 1. Вступ до теми (10 хвилин)

Ведучий пояснює, що таке сімейні цінності та традиції, чому вони важливі для підтримки сімейних зв'язків.

#### 2. Розминка «Обмін традиціями» (20 хвилин)

Процедура: Учасники діляться на пари і обговорюють традиції своїх родин. Потім кожен учасник розповідає про одну традицію своєї родини групі.

Обговорення: Яка традиція найбільше вам подобається? Чому?

#### 3. Інформування «Сімейні цінності» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий обговорює основні сімейні цінності (доброта, повага, підтримка, чесність, відповідальність) і як вони впливають на стосунки в родині.

Запитання для обговорення: Які цінності найбільш важливі у вашій родині? Чому?

#### 4. Вправа «Мозаїка цінностей» (30 хвилин)

Мета: Усвідомити важливість цінностей у родині.

Процедура: Учасники працюють у малих групах і створюють «мозайку цінностей», записуючи їх на картках та прикріплюючи на дошці. Кожна група обирає 3-5 цінностей, які вважає найбільш важливими.

Обговорення: Чому ви обрали саме ці цінності? Як ви можете їх підтримувати у своїй родині?

#### 5. Вправа «Сімейні традиції» (30 хвилин)

Мета: Визначити та зміцнити традиції в родині.

Процедура: Учасники обирають одну традицію, яку вони хотіли б запровадити або вдосконалити у своїй родині, і обговорюють, як це зробити.

Обговорення: Які кроки вам потрібно зробити для реалізації цієї традиції?

#### 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість сімейних цінностей і традицій для підтримки міцних родинних зв'язків.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

### **День 13: Тема «Сімейні ролі та їх значення»**

Мета: Допомогти учасникам усвідомити значення ролей у сім'ї та їх вплив на взаємини.

#### 1. Вступ до теми (10 хвилин)

Ведучий пояснює, що таке сімейні ролі (батько, мати, дитина, брат, сестра тощо) і як вони формуються. Обговорюється, як ролі впливають на стосунки в родині.

#### 2. Розминка «Ролі у родині» (20 хвилин)

Процедура: Учасники пишуть на картках свої ролі в родині і обмінюються ними. Потім кожен учасник по черзі розповідає, що для нього означає ця роль.

Обговорення: Які ролі є в інших родин? Чи є різниця між ролями у вашій родині та у родині інших учасників?

### 3. Інформування «Типи сімейних ролей» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий обговорює різні типи сімейних ролей (лідер, підтримувач, конфліктний, емоційний, опора тощо) і їх вплив на динаміку сімейних стосунків.

Запитання для обговорення: Які ролі ви вважаєте найбільш важливими у вашій родині? Чому?

### 4. Вправа «Ролі в дії» (30 хвилин)

Мета: Визначити свої ролі у родині та проаналізувати їх вплив.

Процедура: Учасники розбиваються на групи і отримують сценарії сімейних ситуацій. Кожна група повинна зіграти свою сцену, демонструючи ролі.

Обговорення: Як ролі вплинули на вирішення конфлікту? Які емоції виникли під час виконання?

### 5. Вправа «Аналіз ролей» (30 хвилин)

Мета: Проаналізувати, як зміна ролі може вплинути на сімейні відносини.

Процедура: Учасники обговорюють, як вони можуть змінити свою роль у родині для покращення стосунків. Кожен повинен написати 2-3 дії, які вони можуть здійснити.

Обговорення: Які дії можуть мати найбільший вплив?

### 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість розуміння сімейних ролей для зміцнення стосунків у родині.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

### **День 14: Тема «Проблеми і виклики у сімейних відносинах»**

Мета: Допомогти учасникам усвідомити можливі проблеми у сімейних відносинах та навчитися їх вирішувати.

#### 1. Вступ до теми (10 хвилин)

Ведучий пояснює, що проблеми у сімейних відносинах можуть виникати через різні фактори: комунікацію, відмінність у цінностях, фінансові труднощі тощо.

#### 2. Розминка «Проблеми у родині» (20 хвилин)

Процедура: Учасники по черзі діляться прикладами проблем, які виникають у їхніх родин, і коротко обговорюють, як вони намагалися їх вирішити.

Обговорення: Які проблеми є найпоширенішими?

#### 3. Інформування «Типи сімейних проблем» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий обговорює основні типи проблем у сімейних відносинах (фінансові, емоційні, комунікаційні).

Запитання для обговорення: Які з цих проблем, на вашу думку, є найбільш важливими? Чому?

#### 4. Вправа «Розв'язання проблем» (30 хвилин)

Мета: Розвинути навички вирішення проблем.

Процедура: Учасники діляться на групи і отримують картки з описом проблем. Кожна група повинна обрати одну проблему і запропонувати кілька способів її вирішення.

Обговорення: Які рішення були найбільш ефективними? Чому?

#### 5. Вправа «Сімейна рада» (30 хвилин)

Мета: Навчитися вирішувати проблеми в родині через конструктивний діалог.

Процедура: Учасники розігрують сцену «Сімейної ради», де кожен повинен висловити свою думку з приводу проблеми та знайти спільне рішення.

Обговорення: Як ви почувалися під час вправи? Чи були складності у спілкуванні?

#### 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість вирішення проблем у сімейних відносинах.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

### **День 15: Тема «Управління стресом у сімейних відносинах»**

Мета: Навчити учасників ефективним стратегіям управління стресом для покращення сімейних відносин.

#### 1. Вступ до теми (10 хвилин)

Ведучий пояснює, як стрес впливає на стосунки в родині, і обговорює важливість управління стресом.

#### 2. Розминка «Визначення стресу» (20 хвилин)

Процедура: Учасники діляться на групи та обговорюють, що для них означає стрес. Кожна група надає приклади стресових ситуацій у сімейних відносинах.

Обговорення: Які фактори викликають стрес у вашій родині? Як це впливає на стосунки?

#### 3. Інформування «Техніки управління стресом» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий розповідає про різні техніки управління стресом, такі як релаксаційні вправи, медитація, фізичні вправи та організація часу.

Запитання для обговорення: Які техніки вам знайомі? Які з них ви використовуєте?

#### 4. Вправа «Релаксація» (30 хвилин)

Мета: Ознайомити учасників з техніками релаксації.

Процедура: Ведучий проводить сесію глибокого дихання та прогресивної м'язової релаксації. Учасники сидять у зручному положенні і слідуєть інструкціям ведучого.

Обговорення: Які відчуття ви отримали під час релаксації? Чи допомогло це зменшити стрес?

#### 5. Вправа «Стресові ситуації» (30 хвилин)

Мета: Визначити власні стресові тригери та розробити стратегії їх подолання.

Процедура: Учасники пишуть на аркушах паперу ситуації, які викликають у них стрес. Потім вони обговорюють ці ситуації в групах та розробляють стратегії подолання.

Обговорення: Які стратегії були найбільш ефективними? Чому?

#### 6. Завершення дня (15 хвилин)

Ведучий підсумовує важливість управління стресом у сімейних відносинах.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями та закінчують речення: «Сьогодні я дізнався...»

### **День 16: Тема «Підсумкове заняття: Плани на майбутнє»**

Мета: Підсумувати отримані знання та спланувати подальші кроки для поліпшення сімейних відносин.

#### 1. Вступ до теми (10 хвилин)

Ведучий пояснює, що сьогоднішнє заняття буде підсумковим, і кожен учасник матиме можливість поділитися своїми планами на майбутнє.

## 2. Розминка «Що я дізнався?» (20 хвилин)

Процедура: Учасники по черзі діляться своїми найбільшими відкриттями за час програми. Ведучий записує ключові моменти на дошці.

Обговорення: Які знання були найбільш корисними для вас?

## 3. Інформування «Плани на майбутнє» (15 хвилин)

Лекційна частина: Ведучий розповідає, як важливо ставити цілі для поліпшення стосунків і пропонує учасникам подумати про свої плани.

Запитання для обговорення: Які конкретні дії ви плануєте вжити для покращення своїх сімейних відносин?

## 4. Вправа «Мої сімейні цілі» (30 хвилин)

Мета: Сформулювати особисті цілі для поліпшення сімейних відносин.

Процедура: Учасники пишуть на аркушах паперу 2-3 цілі, які вони хочуть досягти в своїй родині. Потім вони обговорюють свої цілі в групах.

Обговорення: Які дії ви будете робити для досягнення цих цілей?

## 5. Вправа «Висловлення подяки» (30 хвилин)

Мета: Визначити позитивні моменти у родині та висловити подяку близьким.

Процедура: Учасники пишуть листи подяки своїм близьким, висловлюючи свою вдячність за підтримку та любов.

- Обговорення: Як ви почувалися, коли висловлювали вдячність? Чи плануєте ви продовжувати це у своїй родині?

## 6. Завершення програми (15 хвилин)

Ведучий підсумовує програму, дякує учасникам за активну участь і підкреслює важливість отриманих знань для поліпшення сімейних відносин.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями від програми та висловлюють свої думки про те, як вони можуть застосувати отримані знання у своєму житті.

### **Основи відновлювальних програм для зниження рівня конфліктності та профілактики девіантної поведінки дітей і підлітків**

Відновлювальні програми, що сприяють зниженню рівня конфліктності та попередженню девіантної поведінки дітей і підлітків, ґрунтуються на принципах добровільності, нейтральності, конфіденційності та відповідальності учасників. Одним із головних аспектів таких програм є те, що учасники мають право брати участь у медіаціях і зустрічах за власним бажанням без примусу. Важливо, щоб усі учасники були повністю поінформовані про процес, етапи медіації і можливі наслідки, щоб вони могли приймати обґрунтовані рішення.

Нейтральність медіатора є необхідною умовою ефективного вирішення конфліктів. Медіатор не повинен упереджувати одну зі сторін, і якщо він не може дотримуватися нейтральної позиції, має передати справу іншому спеціалісту. Медіатор також не повинен отримувати винагороди від учасників, щоб уникнути конфлікту інтересів. Крім того, конфіденційність є важливою умовою медіації — усі деталі процесу повинні залишатися приватними, за винятком випадків, коли є загроза для життя або існує можливість скоєння злочину, що вимагає повідомлення відповідних органів.

У процесі відновлювальної медіації важливим етапом є «загладжування шкоди», тобто визнання кривдником своєї провини та вжиття заходів для компенсації заподіяної шкоди. Це може бути у вигляді вибачень, відшкодування або інших заходів, які сприяють відновленню довіри й гармонії в стосунках.

Відновлювальна медіація — це процес, де учасники конфлікту працюють із нейтральним посередником для вирішення проблеми. Медіатор створює умови для



конструктивного діалогу, допомагає учасникам висловити свої думки та почуття, а також знаходити рішення, яке враховує потреби обох сторін. Процес може включати як окремі зустрічі з кожною стороною, так і спільні засідання.

Крім того, для вирішення соціальних конфліктів широко використовуються Кола підтримки, спільноти, що мають своє коріння в традиціях корінних народів Північної Америки. Це групові зустрічі для відкритого обговорення важливих соціальних проблем, де кожен учасник має можливість висловитися та знайти спільне рішення. Учасники Кола мають добровільно брати участь, і підготовка до такого заходу є важливою для досягнення конструктивного результату. Зберігач Кола не є нейтральним посередником, а активно сприяє вирішенню проблем, забезпечуючи відкритість і підтримку емоційної атмосфери.

Іншим важливим видом відновлювальних практик є сімейні групові конференції. Це зустрічі, на яких зібрані всі найближчі родичі, друзі та представники соціальних служб для обговорення кризових ситуацій у родині. У таких конференціях акцент робиться на активізації потенціалу родини для самостійного вирішення проблем. Ведучий конференції не має упереджень і є незалежною особою, а рішення приймаються за результатами обговорення, коли досягнуто консенсусу між усіма учасниками. Важливими етапами є обмін інформацією, обговорення ситуації родинною в приватному режимі, а також формулювання плану дій для вирішення проблеми.

Усі ці відновлювальні програми мають на меті створити середовище для конструктивного діалогу та співпраці, знижуючи рівень конфліктності, поліпшуючи взаємини та сприяючи вирішенню проблем у сімейних та соціальних відносинах.

## **Висновки до розділу 2**

Дослідження виявило, що батьки, здебільшого мають негативне уявлення про сімейні конфлікти, асоціюючи їх із агресією, стресом і емоційними

переживаннями. Це свідчить про необхідність роботи над зміною ставлення до конфліктів, зокрема через розвиток конструктивних підходів до їх вирішення.

Результати аналізу показали, що більшість обирають стилі поведінки, які передбачають компроміс і пристосування, вказуючи на наявність тенденції до збереження відносин у сім'ї. Проте, існує також невелика група, які виявляють агресивну реакцію на конфлікти. Це свідчить про необхідність впровадження програм, які б формували навички асептивного спілкування та конструктивного вирішення конфліктів.

Важливим висновком є те, що конфліктологічна компетентність, яка включає знання, навички та вміння в управлінні конфліктами, суттєво впливає на ефективність взаємодії в сімейному середовищі. Розроблені методики та програми-тренінги сприяють підвищенню цього рівня компетентності.

Розробка корекційної програми для поліпшення сімейних відносин виявилася ефективною у формуванні розуміння важливості конструктивного підходу до вирішення конфліктів. Учасники програми отримали змогу покращити навички спілкування, підвищити рівень емоційної компетентності та зміцнити стосунки в сім'ї.

Необхідно продовжувати дослідження та впровадження відновлювальних програм, таких як медіація, Кола спільнот і Сімейні конференції, які можуть стати важливими інструментами в роботі з конфліктами у сімейному середовищі. Ці програми сприяють розвитку співпраці між учасниками, допомагають відновити довіру та забезпечити конструктивний діалог у процесі вирішення конфліктів.

## ВИСНОВКИ

Завершуючи роботу над темою впливу сімейних відносин на розвиток особистості дитини, важливо підсумувати ключові аспекти, що були розглянуті та досліджені. У процесі виконання дослідження поставлені завдання дозволили систематично підійти до аналізу проблеми, використовуючи різні теоретичні підходи, емпіричні дослідження, та пропонуючи практичні рекомендації для батьків. Основна увага була зосереджена на тому, як різні стилі виховання, психологічний клімат у сім'ї, а також емоційна підтримка з боку батьків впливають на розвиток когнітивних і соціальних навичок дитини.

Завданням дослідження було глибоке вивчення основних теоретичних підходів до розуміння сімейних відносин і їхнього впливу на розвиток дитини. Зокрема, важливу роль відіграв аналіз робіт таких відомих вчених, як Зигмунд Фрейд, Джон Боулбі та Урі Бронфенбреннер.

Зигмунд Фрейд, у своїй психоаналітичній теорії, наголошував на ролі первинного дитячого досвіду у формуванні особистості. Фрейд стверджував, що сім'я, особливо стосунки з батьками, є джерелом перших емоційних переживань, які впливають на подальший розвиток особистості. Конфлікти, які можуть виникати в сім'ї, особливо між дітьми та батьками, Фрейд розглядав як важливі етапи формування ідентичності дитини. Його підхід до розуміння сімейних відносин і конфліктів у ранньому віці виявляється значущим для розуміння ролі батьків у психологічному розвитку дитини.

Джон Боулбі у своїй теорії прив'язаності описав важливість емоційної близькості між дитиною та батьками. Він наголошував, що стосунки з батьками створюють базис для всіх подальших соціальних і емоційних взаємодій дитини. Безпечна прив'язаність сприяє розвитку впевненості у собі, здатності до саморегуляції та довірливим стосункам у майбутньому. Дитина, яка відчуває емоційну підтримку та безпеку в родині, виростає більш стійкою до стресу та краще адаптується до соціальних ситуацій.

Урі Бронфенбреннер розширив розуміння впливу сім'ї на розвиток дитини, впровадивши свою екологічну теорію розвитку. Він розглядав сім'ю як частину складної системи, яка включає інші соціальні контексти, такі як школа, громада та культура. Вплив сім'ї, згідно з цією теорією, не є ізольованим – взаємодія дитини з різними соціальними системами залежить від того, наскільки стабільними та підтримуючими є сімейні відносини. Бронфенбреннер наголошував, що сім'я є лише однією, але дуже важливою системою, що впливає на розвиток дитини, і її вплив може посилюватися або послаблюватися в залежності від того, як сім'я взаємодіє з іншими соціальними інститутами.

Ці теоретичні підходи допомогли зрозуміти глибинний вплив сім'ї на розвиток дитини, сформували базис для подальшого аналізу сучасних проблем у сфері сімейних відносин та їхнього впливу на розвиток дітей.

Значний вплив на розуміння сучасних проблем у сфері сімейних відносин мають дослідження Дональда Віннікота та Фредріксона. Віннікотт підкреслював роль так званої «достатньо хорошої матері» у формуванні емоційного благополуччя дитини. Він стверджував, що мати, яка виявляє увагу до потреб дитини, створює відчуття стабільності та безпеки. Водночас він наголошував на тому, що надмірна опіка або, навпаки, емоційна відстороненість можуть призвести до порушень у розвитку дитячої особистості.

Дослідження Фредріксона допомогли глибше зрозуміти, як стресові фактори у сімейному житті можуть негативно впливати на емоційний та когнітивний розвиток дитини. Наприклад, сімейні конфлікти, фінансові труднощі, або емоційна нестабільність батьків можуть призвести до того, що дитина відчуватиме тривожність, нестачу впевненості у собі та проблеми з поведінкою. Це може стати на заваді нормальному формуванню соціальних навичок та адаптації у колективі.

Таким чином, сучасні проблеми у сфері сімейних відносин є важливим чинником, який не можна ігнорувати при дослідженні розвитку дітей. Соціально-економічні умови, стресові ситуації, а також емоційна доступність батьків є ключовими елементами, що формують основу для розвитку дитини.

Наступним важливим етапом дослідження було проведення емпіричного аналізу впливу різних стилів виховання на розвиток когнітивних та соціальних навичок дитини. Дослідження виявило, що найбільш сприятливим для розвитку дитини є демократичний стиль виховання, де батьки надають дитині емоційну підтримку, але водночас встановлюють певні правила і межі. Це сприяє розвитку відповідальності, самостійності, а також здатності до вирішення конфліктів та співпраці.

Авторитарний стиль виховання, де батьки застосовують жорсткий контроль та каральні методи, призводить до розвитку тривожності, низької самооцінки та пасивності у соціальних взаємодіях. Діти, які зростають у такій атмосфері, частіше мають проблеми з адаптацією у колективі, відчувають страх перед авторитетами та проявляють низьку мотивацію до досягнень.

Натомість, надмірно ліберальний стиль виховання, де батьки не встановлюють жодних обмежень та правил, також виявився несприятливим для розвитку когнітивних і соціальних навичок. Діти, які зростають у такому середовищі, можуть демонструвати проблеми з дисципліною, виявляти надмірну незалежність, що заважає їм успішно взаємодіяти з іншими та виконувати завдання в рамках групової роботи.

Ці результати підтвердили важливість балансованого підходу до виховання, де емоційна підтримка поєднується з певними межами та правилами поведінки. Діти, які зростають у таких умовах, демонструють кращі показники як у когнітивній, так і у соціальній сферах розвитку.

На основі отриманих даних було розроблено низку практичних рекомендацій для батьків, які мають на меті покращення емоційної підтримки в сім'ї та сприяння гармонійному розвитку дитини. Перша та найважливіша рекомендація полягає у тому, що батьки повинні бути емоційно доступними для своїх дітей. Це означає, що важливо не лише задовольняти фізичні потреби дитини, але й забезпечувати їй психологічну підтримку, слухати її проблеми та переживання.

Другим важливим аспектом є встановлення чітких меж та правил, які допоможуть дитині зрозуміти, що дозволено, а що заборонено. Такі правила

повинні бути обґрунтованими і не надто жорсткими, оскільки надмірний контроль може призвести до того, що дитина почне відчувати тиск і втрату власної ініціативи.

Також батькам варто звертати увагу на те, як вони реагують на досягнення і невдачі дитини. Позитивне підкріплення є важливим елементом у формуванні високої самооцінки та мотивації до подальших досягнень. Навпаки, постійна критика або недооцінка успіхів може призвести до формування низької самооцінки і вплинути на соціальну адаптацію дитини у майбутньому.

Загалом, батькам важливо створювати підтримуюче та стабільне середовище для дитини, яке дозволить їй відчувати безпеку, а також сприятиме її емоційному і когнітивному розвитку. Водночас, батьки повинні бути готовими до того, що діти потребують часу і простору для розвитку власної самостійності, тому важливо уникати як надмірної опіки, так і байдужості до потреб дитини.

Дослідження впливу сімейних відносин на розвиток дитини підтвердило важливість емоційної підтримки та стабільності у сімейному середовищі для формування здорової і впевненої у собі особистості. Підтверджено, що стиль виховання, взаємини з батьками та їх емоційна доступність є ключовими факторами, що впливають на розвиток когнітивних та соціальних навичок дитини.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що демократичний стиль виховання, де поєднуються емоційна підтримка і встановлення меж, є найбільш ефективним для розвитку гармонійної особистості. Водночас, авторитарні та надмірно ліберальні стилі виховання можуть призводити до проблем у поведінці та емоційному стані дитини, що може негативно вплинути на її соціалізацію і успішність у навчанні.

Отримані дані можуть бути використані як основа для подальших досліджень, зокрема у сфері розробки програм психологічної підтримки для сімей, які стикаються з труднощами у вихованні дітей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості. У 2-х кн. К.: Либідь, 2003.
2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001.
3. Бондарчук О. І. Сім'я як осередок соціалізації дитини. К.: АЛД, 1998.
4. Вакуленко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. *Український соціум*. 2004. № 1 (3). С. 95–99.
5. Введення у соціальну роботу. Навчальний посібник. К.: Фенікс, 2001.
6. Власова О. І. Педагогічна психологія. К.: Либідь, 2005.
7. Гостовий В. І. Сучасна сім'я і її педагогіка. К.: Освіта, 1999.
8. Дмитренко А. К., Мармазінська П. Є., Тарновська О. С. Психологія сімейного виховання. Чернівці: Прут, 2001.
9. Захаров А. І. Походження дитячих неврозів і психотерапія.
10. Конституція України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р.
11. Конончук Н. В. Формування стилю вирішення життєвих труднощів в умовах неправильного виховання. *Психологічний журнал*. 1995. № 5. С. 32.
12. Про освіту. Закон України від 23 травня 1991 р. № 1060 зі змінами і доповненнями.
13. Про охорону дитинства України. Закон України від 26 квітня 2001 р.
14. Сімейний кодекс України. Затверджений Законом України 10 січня 2002 р. № 2947.
15. Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка. К.: ІЗМН, 1997.
16. Фіцула М. М. Педагогіка. Навчальний посібник. Тернопіль, 1997.
17. Антонова Н. О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності психолога: монографія. К.: Маторін Б. І., 2010. 562 с.
18. Барановська Л. В., Дьомін А. І. Спрямованість діяльності викладача ВНЗ на попередження конфліктів за суб'єкт-суб'єктної взаємодії. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2009. № 1. С. 76–84.

19. Березовська Л. І., Богайчук В. Ж. До питання діагностики психологічної готовності студентів до розв'язання конфліктів. Психологопедагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі: зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. Мукачево: Вид-во МДУ, 2017. С. 17–19.
20. Берлач А.І., Кондрюкова В.В., Криволапчук В.О. Конфліктологія. Одеса: ОДУВС, 2020. 162 с.
21. Білик Т., Гаврилюк Р., Городиський І. Медіація у професійній діяльності юриста: підручник. Одеса: Екологія, 2019. 456 с.
22. Білоконенко Л.А. Український міжособистісний конфлікт: монографія. Київ: Інтерсервіс, 2015. 335 с.
23. Браніцька Т.Р. Конфліктологічна культура фахівців соціономічних професій: технологія формування. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2019. 462 с.
24. Браніцька Т.Р. Реалізація технології формування конфліктологічної культури майбутніх фахівців соціономічних професій. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, V (53), Issue: 114, 2017. С. 69–72.
25. Бузовський І. Соціальна напруженість і тривожність у контексті діагностики суспільних конфліктів. *Соціологія: теорія, практика та методи*. 2008. № 3. С. 169–176.
26. Ващенко І.В., Кляп М.І. Конфліктологія та теорія переговорів: навч. посіб. К.: Знання, 2013. 407 с.
27. Великий В.М. Менеджмент конфліктів. Херсон: ХДАУ, 2016. 345 с.
28. Великий В.М., Виноградова Т.І. Формування конфліктостійкості у майбутніх фахівців. Теорія і методика виховання: науково-педагогічний вісник. Вип. 7. Херсон. 2017. С. 83–84.
29. Верченко Л.С. Тренінги у процесі формування соціальнокомунікативної компетентності майбутніх викладачів вищої школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки, №6, 2016. Частина II. С. 228–234.
30. Власенко І.А. Конфліктологічна компетентність студентів. Теорія і практика сучасної психології. №1.1. 2020. С. 155-160.



31. Власенко І.А. Психологічні практики розвитку конфліктологічної компетентності особистості. Габітус. 2021. № 26. С. 58-64.
32. Войцехівська Н.К. Примирення як спосіб подолання конфліктної мовленнєвої взаємодії. Вісник Житомирського державного ун-ту імені Івана Франка. Філологічні науки, 2013. Вип. 68. С. 55–58.
33. Волосник В.В., Горіна А.В., Муратова І.О. Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора: тренінговий комплекс. Харків, 2018. 97 с.
34. Волошин О.М. Конфлікт як елемент людських стосунків: соціально-психологічний тренінг для педагогів. Шкільному психологу. Усе для роботи. 2012. № 10. С. 17–26.
35. Вошколуп Г. Ю. Конфліктологічна компетентність як складова професійної компетентності студентів – майбутніх фахівців. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. 2016. №1. С. 184-189.
36. Гайдук Н., Сенюта І., Терешко Х. Альтернативні підходи до розв'язання конфліктів: теорія і практика застосування. Львів: ПАІС, 2007. 296 с.
37. Герасінова О.М., Панова Л.К. Конфліктологія: підручник. Х.: Право, 2002. 256 с.
38. Геберт М. Г. Управління конфліктами: Конспект лекцій. Дніпропетровськ, Дніпропетровська державна фінансова академія, 2008. 230 с.
39. Гіренко С. П. Методологічні орієнтири впровадження інноваційної моделі конфліктологічної освіти. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави: X Міжнародна наук.-практ. Конференція, Харків: ХНУВС, 2021. С. 265-268.
40. Гірник А.М. Конфліктологічна компетентність як складова професійної компетентності сучасного фахівця. Зб. матеріалів III Міжнар. наук. конф. «Соціальногуманітарні вектори педагогіки вищої освіти», Харків, 2011. С. 19-22.

41. Гірник А.М. Основи конфліктології. Київ: ВД «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
42. Головань М.С. Компетенція та компетентність: порівняльний аналіз понять. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, № 8 (18), 2011. С. 224-233.
43. Голубєва М., Жарук І. Психолого-педагогічний зміст термінів «конфліктна компетентність» та «конфліктологічна компетентність». Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації : матеріали III Міжнародної наукової конференції, Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2022. С. 449-454.
44. Гомонюк О. Розвиток психолого-педагогічної компетентності викладачів закладів вищої освіти в умовах неперервної освіти. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2020. Вип. 57. Розд. 3. С. 155-164.
45. Гречановська О.В. Обґрунтування педагогічних умов у процесі формування конфліктологічної культури в майбутніх фахівців технічних спеціальностей. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Збірник наукових праць. Випуск 53. Київ Вінниця 2019. С. 155–162.
46. Гречановська О.В. Педагогічна система формування конфліктологічної культури в майбутніх фахівців технічних спеціальностей: монографія. Вінниця: ТОВ Твори, 2018. 437 с.
47. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.
48. Дідора М.І. Тренінг як ефективний засіб профілактики та розв'язування конфліктів у вищій школі. Шляхи удосконалення навчального процесу в контексті інноваційних змін у системі вищої освіти. 2011. С. 12–15.
49. Дзяна О.С. Роль конфліктологічної компетентності у структурі конфліктологічної культури: зб. наук. праць I Всеукр. наук.-метод. Семінару, Хмельницький: Поліграфіст-2, 2011. С. 127–129.

50. Дмитріюк Н.С. Емпатія як психологічна передумова ефективної педагогічної взаємодії. Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі: збірник тез Всеукр. наук.-практ. конф., Мукачево: Вид-во МДУ, 2017. С. 153–154.
51. Дурманенко Є.А. Конфлікти в педагогічному середовищі. Луцьк: РВВ «Вежа». Волин. держ. ун-ту імені Л. Українки, 2004. 287 с.
52. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
53. Єременко Л.В. Конфліктологія: навчальний посібник. Мелітополь: ФОП Однорог ТВ, 2018. 32 с.
54. Жук О.С. Конфліктологічна культура як наукова проблема. Збірник наукових праць. Київ-Вінниця, 2009. Вип. 21. С. 37–42.
55. Заверико Н.В. Медіація як технологія розв'язання конфліктів серед підлітків: вітчизняний та зарубіжний досвід. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2012. №2. С. 28–33.
56. Зарічанський О. А., Кляп М. І. Формування конфліктологічної культури в майбутніх фахівців сфери туризму. Науково-інформаційний вісник. Економіка. 2012. № 6. С. 237–241.
57. Кабачинський М. І., Жук О. С. Конфліктологічна культура як умова професійної успішності сучасного фахівця сфери обслуговування. Вісник Хмельницького національного університету. 2010. № 6. Т. 4. С. 300–303.
58. Калаур С.М. Аналіз зарубіжного досвіду професійної підготовки фахівців до розв'язання конфліктів. Зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький: ХІСТ, 2017. №14. С. 26–30.
59. Калениченко Т., Кисельова Т., Проценко Д. Управління конфліктами для потреб публічної служби: посібник і методичні рекомендації. Київ, 2021. 224 с.
60. Карамушка Л. Дзюба К. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій). Полтава, 2009. 268 с.

61. Катасанов О. М. Особливості конфліктологічної компетентності особистості та підходи до її формування. Актуальні проблеми психології: зб. 74 наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. С. 88-94.
62. Климентьева О.С. Конфліктологічна компетентність як складова професіоналізму майбутніх правоохоронців. Педагогіка та психологія: збірник наук. праць. Харк. нац. пед. університет ім. Г. С. Сковороди, 51, 2015. С. 269-276.
63. Козич І.В. Формування конфліктологічної компетентності соціального педагога в умовах магістратури: дисертація канд. пед. наук: 13.00.05. Запоріжжя, 2008. 254 с.
64. Котлова Л.О. Конфліктологічна компетентність в системі безперервної освіти. Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній навчальний заклад – доуніверситетська підготовка: зб. наук. праць матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції. К.: НАУ, 2018. С. 130-133.
65. Коулман П. Т., Фергюсон Р. Р. Результативний конфлікт. Невзгода – це сила, що працює на вас. Київ: Наш Формат, 2016. 313 с.
66. Кутас М.С. Необхідність розвитку асертивності як складової конфліктологічної компетентності педагога. Правничий вісник Університету «КРОК». Вип. 24. Київ, 2016. С. 261-266.
67. Левкович А. Конфліктологічна компетентність майбутнього вчителя початкової школи: теоретичний аналіз. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. РОЗДІЛ II. Теорія навчання. №1, 2015. с. 46-50.
68. Ложкін Г. В. Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. С. 206 – 212.
69. Мала Н.Т. Конфлікт у організації: класифікація та моделювання. Науковий вісник НЛТУ України, 2010. Вип. 20.15. С. 212-219.
70. Матяш-Заяц Л.П. Сучасні підходи до розуміння конфліктної компетентності у психологічній науці. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12, 2013. № 42(66). С. 26–33.

71. Медвідь М.О. Конфліктологічна компетентність як уміння конструктивного розв'язку конфліктів. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», 2017. № 14. С. 228-231.
72. Мілорадова Н.Е., Шевченко В.В. Компетентнісний підхід як методологічна основа дослідження професійної компетентності особистості. Габітус. 2020. Випуск 16. С. 233-237.
73. Муліка К.М. Конфліктологічна компетентність вчителя як умова ефективної профілактики та вирішення ситуацій булінгу. Габітус, 2021. Вип. 22. С. 139-146.
74. Мухіна Л. Структура конфліктологічної компетентності майбутнього вчителя. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки». 2016. №1 (16). С. 142–146.
75. Мухіна Л.М. Конфліктологічна компетентність як чинник розвитку професійної компетентності викладача. Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Наука. Студенство. Сучасність», Миколаїв: МДУ імені В.О. Сухомлинського, 2015. С. 417-419.
76. Омеляненко С.В. Формування конфліктологічної компетентності майбутніх соціальних педагогів. Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технологія, 2009. С. 235–239.
77. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
78. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник. К.: МАУП, 2007. 360 с.
79. Примуш М.В. Конфліктологія: навч. посіб., К.: Професіонал, 2006. 288 с.
80. Пухно С.В. Особливості формування конфліктологічної культури майбутніх вчителів в системі вищої освіти. Science and education for sustainable development. Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts University of Technology, Katowice Monograph 50. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022. С. 589–607.
81. Пухно С.В. Формування конфліктологічної компетентності майбутніх вчителів інформатики, математики, фізики в ході вивчення дисципліни

- «Психологія», Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2020. С. 215–236.
82. Пухно С.В. Формування конфліктологічної компетентності студентів закладу вищої освіти в ході вивчення дисципліни «Психологія». Особистісно-професійна компетентність педагога: досвід, проблеми, перспективи: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2021. С. 309–311.
83. Романенко О.В., Лукашенко М.Ю. Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем тривожності. Юридична психологія. 2017, №2. С. 21-29.
84. Русинка І.І. Конфліктологія. Психотехнології запобігання і управління конфліктами. Навчальний посібник. Київ, 2007. 332 с.
85. Савченко О. В. Рефлексивні практики як когнітивно-поведінковий ресурс особистості. Особистість і суспільство: Методологія та практика сучасної психології. Матер. V Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2018. С. 96-101.
86. Сорока І.А. Психологічна профілактика конфліктів у педагогічному колективі вищого навчального закладу: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.10. Київ, 2015. 20 с.
87. Титаренко Т.М. Соціально-психологічні практики життє-конструювання особистості. Актуальні проблеми психології: Зб. статей. Вип. 26, 2021. С. 15–23.
88. Титаренко І.І. Педагогічні умови формування конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців з реклами і зв'язків з громадськістю: дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2018. 350 с.
89. Тюріна В.О. Формування комунікативної і конфліктологічної компетентностей викладачів закладів вищої освіти МВС України. Науковий часопис НПУ ім. П.М. Драгоманова. Серія №5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Київ: НПУ. 2019. Вип. 68. С. 220 – 224.

90. Удунова Г.Є. Психологічна культура як інваріант загальної та професійної культури. Психологічна культура: види, інваріанти, розвиток: монографія, Суми: ВВП «Мрія», 2014. С. 8-36.
91. Філь С.С. Визначення та структура конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців соціономічних професій. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2011. Т. 123. С. 20–24.
92. Ярослав Л.О. Психологічний аналіз структури конфліктологічної компетентності майбутнього вчителя. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2010. № 1. С. 56–62.
93. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington. 2013. 118 p.
94. De Dreu C. K. W., Gelfand M. J. The Psychology of Conflict and Conflict Management in Organizations, New York: Taylor & Francis Group, 2013. 508 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Методика дослідження міжособистісного сприйняття сімейних відносин

1. Перерахування синонімів поняття «сімейні відносини». Обробка результатів шляхом контент-аналізу. Виявлення відмінностей в обсязі, структурі та психологічній насиченості синонімів.

Інструкція для піддослідних: Вам необхідно максимально повно (як Ви це розумієте) описати сенс поняття «сімейні відносини» у відомих синонімах даного терміна.

Синоніми для дослідження:

- Сімейне життя
- Родинні зв'язки
- Подружні відносини
- Сімейна система
- Досвід сімейного виховання
- Співжиття
- Родинна динаміка
- Взаємовідносини у родині
- Сімейні стосунки
- Спільне виховання
- Емоційна близькість
- Сімейна згуртованість
- Партнерство



- Взаємодія у родині
- Сімейні зв'язки
- Сімейна культура
- Родинні стосунки
- Взаємопідтримка

2. Варіант методики семантичного диференціалу. Випробуваному надається список синонімів терміна, які він повинен проранжувати залежно від того, наскільки той чи інший термін близький до поняття «сімейні відносини». Синоніми розподіляються за «місцями» (порядкова шкала). На основі індивідуальних відповідей складаються протоколи семантичного диференціалу терміна «сімейні відносини» для групи загалом.

Поняття, що підлягають ранжуванню:

- Сімейне життя
- Родинні зв'язки
- Подружні відносини
- Сімейна система
- Досвід сімейного виховання
- Співжиття
- Родинна динаміка
- Взаємовідносини у родині
- Сімейні стосунки
- Спільне виховання
- Емоційна близькість
- Сімейна згуртованість

- Партнерство
- Взаємодія у родині
- Сімейні зв'язки
- Сімейна культура
- Родинні стосунки
- Взаємопідтримка

Методика оцінки міжособистісних відносин у сім'ї

Інструкція для піддослідних:

Перед Вами 30 пар суджень, у кожному з яких Вам слід вибрати ту думку, яка найбільш типовою для характеристики Вашої поведінки у сімейних відносинах. Вибір можна робити, підкреслюючи або відмічаючи відповідну букву (А або Б). Необхідно відповісти на всі пункти, щоб отримати повну картину вашої поведінки у конфліктних ситуаціях.

Текст опитувальника:

1. А. Я намагаюся активно слухати, коли мій партнер говорить.  
Б. Я часто відволікаюся, коли інші члени сім'ї висловлюють свої думки.
2. А. Я відкрито обговорюю свої почуття з членами сім'ї.  
Б. Я вважаю за краще зберігати свої емоції при собі.
3. А. Я зазвичай прагну знайти компроміс у спірних ситуаціях.  
Б. Я наполегливо відстоюю свою точку зору, навіть якщо це викликає конфлікт.
4. А. Я вважаю, що важливо враховувати думки інших членів сім'ї.  
Б. Я вважаю, що мої ідеї завжди найкращі.
5. А. Я намагаюся підтримувати позитивну атмосферу у сім'ї.  
Б. Я часто відчуваю негативні емоції стосовно родинних проблем.
6. А. Я можу поступитися в конфлікті заради миру в родині.  
Б. Я ніколи не поступаюся, коли вважаю, що правий.
7. А. Я намагаюся бути конструктивним у вирішенні конфліктів.  
Б. Я часто просто уникаю конфліктів, щоб зберегти спокій.
8. А. Я завжди відкритий для обговорення проблем у родині.  
Б. Я волію уникати обговорення складних тем.

9. А. Я ставлюся з повагою до думок моїх близьких.  
Б. Я вважаю, що мої думки важливіші за думки інших.
10. А. Я готовий просити пробачення, якщо помиляюсь.  
Б. Я вважаю, що не варто вибачатися, якщо я не вважаю себе винним.
11. А. Я намагаюся зрозуміти точку зору іншого, навіть якщо не згоден.  
Б. Я часто ігнорую чужу думку, якщо вона мені не подобається.
12. А. Я намагаюся знайти рішення, яке задовольняє всіх.  
Б. Я вважаю, що найкраще рішення – це те, яке влаштовує мене.
13. А. Я зазвичай звертаю увагу на емоції інших у конфлікті.  
Б. Я не надаю великого значення почуттям інших у спірних ситуаціях.
14. А. Я готовий обговорити проблеми, навіть якщо це важко.  
Б. Я уникаю обговорення проблем, щоб уникнути конфлікту.
15. А. Я намагаюся слухати, що інші мають сказати, навіть якщо не згоден.  
Б. Я зазвичай відстоюю свою думку, не слухаючи інших.
16. А. Я намагаюся зберігати спокій у конфліктних ситуаціях.  
Б. Я часто реагую емоційно на розбіжності.
17. А. Я вважаю, що комунікація у сім'ї має бути відкритою.  
Б. Я часто відчуваю, що мої почуття не важливі для інших.
18. А. Я намагаюся уникати звинувачень у спірних ситуаціях.  
Б. Я часто вважаю за краще вказувати на помилки інших.
19. А. Я готовий обговорити свої помилки і вчитися на них.  
Б. Я вважаю, що уникаючи помилок, я можу зберегти спокій.
20. А. Я прагну досягти компромісу в конфліктах.  
Б. Я зазвичай наполягаю на своєму.

21. А. Я ставлюся до родинних конфліктів як до можливостей для розвитку.

Б. Я вважаю, що конфлікти завжди негативні.

22. А. Я завжди готовий вислухати іншу сторону.

Б. Я вважаю, що моя позиція найважливіша.

23. А. Я готовий прийняти конструктивну критику від інших.

Б. Я вважаю, що критика може бути образливою.

24. А. Я намагаюся аналізувати свої помилки.

Б. Я вважаю, що краще зосередитися на позитивних аспектах.

25. А. Я вважаю, що потрібно обговорювати проблеми, щоб їх вирішити.

Б. Я зазвичай уникаю складних розмов.

26. А. Я намагаюся діяти в інтересах усіх учасників конфлікту.

Б. Я вважаю, що важливо спочатку задовольнити свої власні потреби.

27. А. Я готовий компромісно підходити до вирішення конфліктів.

Б. Я зазвичай стою на своїй позиції.

28. А. Я намагаюся зрозуміти інші точки зору, навіть якщо вони відрізняються від моєї.

Б. Я зазвичай не зважаю на думки, які не співпадають з моїми.

29. А. Я прагну до того, щоб усі були задоволені результатом.

Б. Я вважаю, що важливіше досягти своїх цілей.

30. А. Я вважаю, що здорове спілкування в родині є запорукою гармонії.

Б. Я вважаю, що іноді краще мовчати, ніж говорити.

Оцінювання результатів

Для аналізу отриманих даних, кожен піддослідний підраховує, скільки разів обрав варіант А та варіант Б. Відповіді можна проаналізувати за такими критеріями:

- Конструктивність: Високий рівень вибору варіанта А свідчить про готовність особи до конструктивного вирішення конфліктів.

- Конфліктність: Високий рівень вибору варіанта Б вказує на схильність до конфліктних реакцій і недостатню готовність до компромісів.

Ця методика дозволяє виявити стилі поведінки особистості у конфліктних ситуаціях у рамках сімейних відносин, що допоможе в подальшій роботі з покращення комунікацій і зменшення конфліктності в сім'ї.

№	Конструктивність	Конфліктність	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5	А			Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		

1 1		А			Б
1 2			Б	А	
1 3	Б		А		
1 4	Б	А			
1 5				Б	А
1 6	Б				А
1 7	А			Б	
1 8			Б		А
1 9		А		Б	
2 0		А	Б		
2 1		Б			А
2 2	Б		А		
2 3		А		Б	
2 4			Б		А

2 5	А				Б
2 6		Б	А		
2 7				А	Б
2 8	А	Б			
2 9			А	Б	
3 0		Б			А



**Додаток В**

Методика діагностики провідного типу реагування у сімейних відносинах

Інструкція для піддослідних:

Методика містить 42 твердження, кожне з яких відображає типову реакцію на ситуації, пов'язані з сімейними стосунками. Випробувані оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою, виходячи з того, наскільки характерним для них є запропонований спосіб поведінки.

- “0” - “Я так ніколи не роблю, це для мене не характерно”.
- “1” - “Я рідко так роблю”.
- “2” - “Я часто дію подібним чином”.
- “3” - “Це найбільш характерний для мене спосіб поведінки”.

Твердження:

1. Під час обговорення проблеми з партнером я:

- а) намагаюся переконати його у своїй правоті, навіть якщо не до кінця впевнений.
- б) надаю партнеру право ухвалювати остаточне рішення.
- в) уважно слухаю його пропозиції, намагаючись зрозуміти.

2. Якщо під час розмови партнер поводить себе агресивно, я:

- а) відповідаю тим самим.
- б) замовкаю, відчуваючи при цьому образ.
- в) намагаюся ігнорувати його агресію.

3. Коли бачу, що партнер неправий, але продовжує наполягати, я:

- а) гублюсь, не знаючи, як реагувати.
- б) називаю його впертим або необізнаним.

- в) намагаюся спокійно пояснити, у чому він помиляється.

4. Під час вирішення конфлікту в родині я вважаю важливим:

- а) мати силу характеру, щоб відстояти свою точку зору.

- б) знайти компромісне рішення.

- в) залучити нейтральну третю особу для вирішення.

5. Якщо партнер не може вирішити проблему під час обговорення,  
я:

- а) пропоную відкласти розмову на інший час.

- б) висловлюю свою точку зору для подальшого обговорення.

- в) починаю дратуватися через його нерішучість.

6. Коли помічаю, що хтось у родині пасивний під час розмови, я:

- а) запитую про причину такої поведінки.

- б) критикую його, вважаючи це причиною непорозумінь.

- в) припускаю, що ситуація виправиться сама собою.

7. Якщо мене звинувачують у тому, чого я не робив, я:

- а) вірю, що правда згодом з'ясується сама.

- б) обурююся і висловлюю кривднику своє незадоволення.

- в) спокійно пояснюю ситуацію, намагаючись з'ясувати правду.

8. У конфлікті між двома близькими я:

- а) намагаюся зрозуміти причину конфлікту.

- б) стаю на бік одного з них, підтримуючи його.

- в) залишаюся осторонь, очікуючи, що вони розберуться самі.

9. Якщо наше спільне з партнером рішення виявилось помилковим, я:

- а) переконаний, що моя вина тут відсутня.
- б) аналізую, що пішло не так, і шукаю шляхи виправлення.
- в) уникаю повернення до цієї теми.

10. Якщо партнер відкладає важливу розмову через інші справи, я:

- а) відкладаю вирішення проблеми, займаючись іншими справами.
- б) обурююся, вимагаючи продовжити розмову.
- в) намагаюся вирішити питання самостійно.

11. Якщо мене не слухають під час висловлювання моєї думки, я:

- а) замовкаю, більше не торкаючись теми.
- б) запитую партнера про його думку з цього питання.
- в) підвищую голос, щоб мене почули.

12. Якщо партнер категорично наполягає на своєму, я:

- а) не поступаюся ні за яких обставин.
- б) йду на поступки, якщо це здається розумним.
- в) залишаю рішення за партнером.

13. Під час обговорення з партнером я:

- а) допускаю можливість прояву жорсткості, щоб утвердити свою думку.
- б) не прагну підпорядкувати партнера.
- в) вважаю, що тиск на партнера не призведе до правильного рішення.

14. Під час вирішення сімейної проблеми я:

- а) впевнений у своїй правоті.
- б) відкритий до обговорення ідей партнера.
- в) зручніше обговорювати готове рішення, ніж пропонувати своє.

Оцінювання результатів:

Для аналізу відповідей, підрахуйте загальну кількість балів для кожної категорії (наприклад, “Суперництво”, “Компромiс”, “Спiвпраця”, “Уникнення” та “Пристосування”). Високий бал у конкретній категорії свiдчить про доминиуючий стиль поведiнки в конфлiктних ситуацiях у сiм’ї.

- Суперництво: Якщо часто обираєте відповідь, де виявляєте твердість та наполегливість.
- Компромiс: Якщо надаєте перевагу обговоренню та спiльному вирiшенню.
- Спiвпраця: Якщо прагнете взаєморозумiння та поваги до думок iнших.
- Уникнення: Якщо уникаєте конфлiкту чи залишаєте рiшення на iнший час.
- Пристосування: Якщо часто поступаєтеся чи вiддаєте рiшення на розсуд партнера.

Ключ до методики

№ питання	Тип реагування			

Суперництво (С)	Співпраця (СП)	Компроміс (К)	Пристосування (П)	
1	а	б		
2		б	а	
3	а			б
4			а	б
5		а		б
6	б			а
7			б	а
8	а	б		
9	б			а
10	а		б	
11		а		б
12			б	а
13	б		а	
14	б	а		
15			б	а
16	б			а
17	а			б
18			б	а
19		а		б
20		а	б	
21		б		а
22	б		а	
23		а		б
24			б	а
25	а			б
26		б	а	
27				а

28	а	б		
29			а	б
30		б		а

### Визначення норм виразності типів реагування

Норма виразності	Суперництво (С)	Співпраця (СП)	Компроміс (К)	Пристосування (П)
Низький	0–3	0–7	0–5	0–5
Нижче середнього	4–8	8–12	6–10	6–10
Середній	9–15	13–18	11–15	11–15
Вище середнього	16–21	19–23	16–20	16–20
Високий	22 і більше	24 і більше	21 і більше	21 і більше

Методика “Самооцінка конфліктності – 2” (адаптовано для міжособистісних відносин у сім’ї)

Інструкції: Оцініть кожне твердження лівої та правої колонки. При цьому позначте кружечком, на скільки балів у вас проявляється властивість, представлена в лівій колонці. Оцінка проводиться за 7-бальною шкалою, де 7 балів означає, що властивість, що оцінюється, проявляється завжди, а 1 бал вказує на те, що ця властивість не проявляється зовсім.

Текст методики “Самооцінка конфліктності – 2”

№	Твердження	Бали	Альтернативне твердження
1	Наполягаю на своїй думці, навіть якщо це призводить до конфлікту	7 6 5 4 3 2 1	Унікаю суперечок, навіть якщо це означає поступитися
2	Рідко звертаю увагу на емоції партнера під час обговорення	7 6 5 4 3 2 1	Враховую емоції партнера в будь-яких обговореннях
3	Завжди вимагаю вибачень, якщо почуваюся ображеним	7 6 5 4 3 2 1	Легко прощаю та не чекаю вибачень
4	Висловлюю свої претензії голосно та емоційно	7 6 5 4 3 2 1	Вважаю за краще обговорювати претензії

			спокійно та конструктивно
5	Вважаю, що мій погляд на ситуацію є найправильнішим	7 6 5 4 3 2 1	Відкритий до різних точок зору
6	Часто використовую критику, щоб довести свою правоту	7 6 5 4 3 2 1	Уникаю критики та намагаюся підтримати партнера
7	Схильний нав'язувати свої рішення членам сім'ї	7 6 5 4 3 2 1	Підтримую самостійність і вибір інших членів сім'ї
8	Рідко визнаю свою провину у конфліктних ситуаціях	7 6 5 4 3 2 1	Легко визнаю свою провину, якщо вона є
9	Постійно наголошую на своїй правоті у суперечках	7 6 5 4 3 2 1	Слухаю та приймаю думки інших під час суперечок
10	Вважаю, що в суперечці важливо перемогти	7 6 5 4 3 2 1	Важливо досягти взаєморозуміння, навіть якщо це означає поступитися

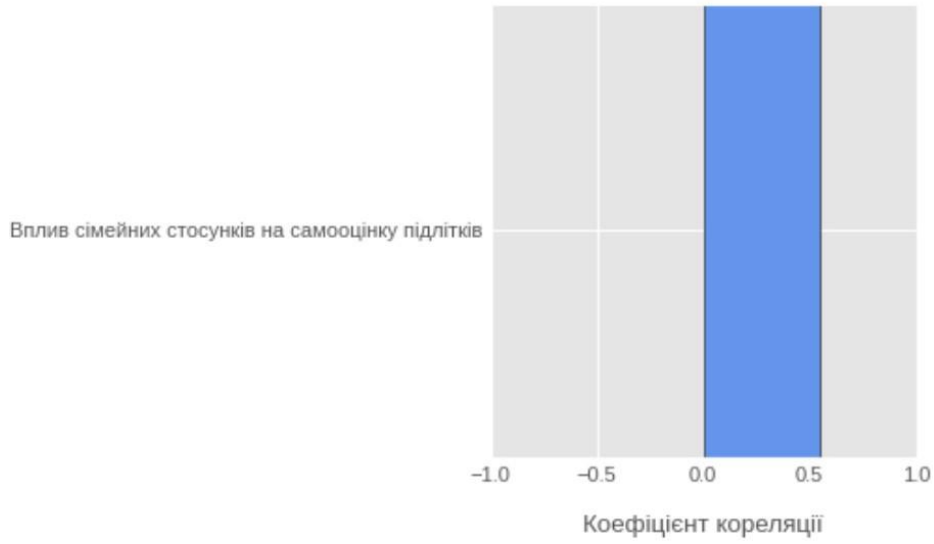
Оцінка результатів:



Відхилення від середини (4) ліворуч означає схильність до конфліктності, а відхилення праворуч вказуватиме на схильність до уникнення конфліктів.

- 70 балів і більше — дуже високий рівень конфліктності;
- 60–69 балів — високий рівень конфліктності;
- 50–59 балів — середній рівень конфліктності;
- 11–49 балів — схильність уникати конфліктних ситуацій.

## Вплив сімейних стосунків на самооцінку підлітків



Ім'я дитини	Підтримка від батьків	Звертається за порадою	Конфлікти в сім'ї	Отримує похвалу	Обговорює проблеми з батьками	Допомога з домашніми завданнями	Відчуває, що батьки розуміють	Часто домагається повногосподарству	Відчуває себе безпечною вдома	Відчуває, що батьки поважують думку
Олександр	Так	Так	Ні	Часто	Так	Так	Так	Часто	Так	Так
Марія	Так	Ні	Ні	Рідко	Так	Ні	Ні	Рідко	Так	Ні
Дмитро	Ні	Так	Так	Часто	Ні	Так	Так	Часто	Так	Так
Анна	Так	Так	Ні	Іноді	Так	Так	Так	Часто	Так	Так
Іван	Так	Ні	Так	Часто	Так	Ні	Ні	Рідко	Ні	Ні
Олеся	Ні	Так	Так	Рідко	Ні	Так	Ні	Іноді	Так	Так
Микола	Так	Ні	Ні	Іноді	Ні	Ні	Так	Часто	Ні	Ні
Анастасія	Так	Так	Так	Часто	Так	Так	Ні	Рідко	Так	Так
Катерина	Так	Так	Ні	Рідко	Ні	Так	Так	Часто	Так	Так
Юрій	Ні	Ні	Так	Часто	Так	Так	Так	Часто	Так	Так

## Додаток Е

Ім'я дитини	Чи допомагають домашні ми завданнями?	Як часто зпроводиш час з батьками?	Чи залучають зь до приготування їжі?	Чи обговорюєш з батьками плани на майбутнє?	Чи ділишся з своїми проблемами з батьками?	Чи підтримують твої захоплення?	Як часто обговорюєш свої успіхи у школі з батьками?
Олександр	Так	Щодня	Так	Так	Так	Так	Щодня
Марія	Ні	Кілька разів на тиждень	Так	Ні	Ні	Так	Рідко
Дмитро	Так	Раз на тиждень	Ні	Так	Так	Ні	Часто
Анна	Так	Кілька разів на тиждень	Так	Так	Так	Так	Іноді
Іван	Ні	Рідко	Ні	Ні	Ні	Так	Часто
Олеся	Так	Щодня	Так	Так	Ні	Ні	Рідко
Микола	Ні	Раз на тиждень	Ні	Ні	Так	Так	Іноді
Анастасія	Так	Рідко	Так	Так	Ні	Так	Часто
Катерина	Так	Щодня	Так	Так	Так	Так	Рідко
Юрій	Ні	Раз на тиждень	Ні	Так	Так	Ні	Часто



Ім'я батька/матері	Висловлюється підтримку	Обговорює з дитиною проблеми	Частота конфліктів	Хвалить дитину	Допмагає з домашніми завданнями	Слухає думку дитини при рішеннях	Відчуває, що дитина відчуває вашу підтримку	Залучає дитину до сімейних рішень	Обговорює досягнення дитини	Часто проводите час з дитиною
Володимир	Так	Так	Ні	Часто	Так	Так	Так	Так	Так	Так
Оксана	Ні	Так	Так	Іноді	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Ні
Микола	Так	Ні	Ні	Часто	Ні	Так	Так	Так	Ні	Так
Ганна	Ні	Ні	Так	Рідко	Так	Ні	Так	Так	Ні	Так
Олег	Так	Так	Ні	Часто	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Ні
Людмила	Так	Ні	Так	Іноді	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так
Ігор	Так	Так	Ні	Часто	Так	Так	Так	Так	Ні	Так
Марія	Ні	Ні	Так	Рідко	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Ні
Сергій	Так	Так	Ні	Часто	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так

Оле на	Так	Так	Так	Часто	Так	Так	Так	Так	Так	Так
-----------	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Категорія	Кількість
Діти	10
Батьки	10

Ім'я дитини	Вік
Олександр	12
Марія	13
Дмитро	14
Анна	12
Іван	11
Олеся	15
Микола	13
Анастасія	14
Катерина	12
Юрій	13

Ім'я батька/матері	Вік
Володимир	40
Оксана	38
Микола	42
Ганна	35



Олег	45
Людмила	39
Ігор	41
Марія	37
Сергій	44
Олена	43