Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ БАТЬКА НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІВЧАТ-ТІНЕЙДЖЕРІВ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи змП-25
Павлюк Аліни Віталіївни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Сіткар Віктор Ілліч

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Жизномірська Оксана Ярославівна.

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП *3*

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ БАТЬКА НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ *6*

1.1 Роль батька у системі сімейних стосунків та її динаміка в сучасних умовах **7**

1.2 Психологічні особливості підліткового віку дівчат та ключові завдання розвитку **13**

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКА НА САМОСВІДОМІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ДІВЧАТ-ТІНЕЙДЖЕРІВ *25*

2.1 Організація та методики дослідження **25**

2.2 Аналіз результатів дослідження взаємозв’язку між типом стосунків з батьком та особистісними характеристиками доньок **33**

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТОСУНКІВ «БАТЬКО-ДОНЬКА» *66*

3.1 Розробка та апробація програми психологічної допомоги **66**

3.2 Рекомендації для батьків щодо оптимізації стосунків у системі «батько-донька» **77**

ВИСНОВКИ *83*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ *85*

ДОДАТКИ……..…*90*

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна психологія приділяє все більше уваги дослідженню ролі батька в процесі виховання дитини. Якщо раніше ця роль переважно зводилася до функції годувальника та джерела авторитету, то сьогодні вона значно розширилася, включаючи активну емоційну участь та психологічну підтримку. Для дівчат-тінейджерів, які перебувають на ключовому етапі формування власної ідентичності та уявлень про світ, вплив батька набуває особливого значення. Від характеру стосунків з батьком залежить не лише її самооцінка, а й соціальна компетентність, вміння будувати здорові стосунки з протилежною статтю, а також її кар'єрні амбіції та життєва позиція.

Недостатність або дефіцит батьківської участі, емоційна відстороненість чи авторитарний стиль виховання можуть призвести до серйозних психологічних проблем, таких як низька самооцінка, тривожність, формування неадекватних гендерних стереотипів, труднощі у взаємодії з чоловіками та схильність до ризикованої поведінки. Натомість, позитивний вплив батька, що виявляється у підтримці, повазі до особистості доньки та спільній діяльності, сприяє формуванню впевненої, самодостатньої та соціально адаптованої особистості.

Мета дослідження. Виявити та дослідити соціально-психологічні особливості впливу батька на становлення особистості дівчат-тінейджерів в контексті їх самосвідомості та соціальній адаптації.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення ролі батька у формуванні особистості дівчини в контексті сучасної сім'ї.

2. Вивчити специфіку психологічного розвитку дівчат-тінейджерів та їхні основні вікові завдання.

3. Розробити та провести емпіричне дослідження з метою виявлення взаємозв’язку між стилем батьківського виховання та особистісними характеристиками доньки.

4. Провести порівняльний аналіз самооцінки, соціальної компетентності та уявлень про гендерні ролі у дівчат з різним типом стосунків з батьком.

5. Сформулювати практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо оптимізації взаємодії у системі «батько-донька».

Об'єкт дослідження: Процес становлення особистості дівчат підліткового віку.

Предмет дослідження: Соціально-психологічні вплив батька на становлення особистості дівчат старшого підліткового віку.

Методи дослідження: - ***теоретичні:*** аналіз, порівняння, узагальнення та систематизацію матеріалів психологічної літератури з метою виявлення компонентів соціально-психологічного впливу батька на становлення особистості дівчат старшого підліткового віку. Дослідження ґрунтується на системному підході до вивчення сім'ї як цілісної динамічної системи (В. Сатир, М. Боуен), теорії прив'язаності Дж. Боулбі, психоаналітичних концепціях (З. Фрейд, К. Юнг), а також на соціально-психологічних теоріях (А. Бандура).

- ***емпіричні:*** застосовано низку діагностичних методик, зокрема: 1) Тест «Сімейна соціограма» (Є.Г. Ейдеміллер); 2) Методика «Шкала самооцінки» (методика створена на основі клініко-психологічних розробок М. Куна та Т. Дембо; 3) Тест «Підлітки про батьків» (ADOR), створений Є. Шафером; 4) Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенк.

статистичні: кількісні і якісні інтерпретації та узагальнення даних дослідження (середні арифметичне, відсоткові значення тощо).

Результати роботи можуть бути використані у практиці сімейного консультування, в розробці тренінгів для батьків та підлітків, а також у викладанні курсів з вікової та сімейної психологі.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводили у 2025 році на базі Чорківського гуманітарно-педагогічного фахового коледжу імені Олександра Барвінськаого, та Чортківської гімназії №2. Загальна вибірка досліджуваних становить 80 дівчат-підлітків, серед них 48, які проживають у повних сім'ях, 22, які виховувались без одного із батьків, 10, які проживали з іншими родичами. Також у структуру вибірки входило територіальне місце проживання підлітків, а саме 36 із загальної вибірки, які проживали у селах, 18 із загальної вибірки, які проживали у СМТ, 26 із загальної вибірки, які проживали у місті.

Теоретичне знаняення дослідження полягає у комплексному ауковому аналізі проблематики батьківського ставлення на становлення особистості дівчат підлітків. Зокрема, визначено основні поняття та теоретичні підходи, що існують у психологічній літературі для вивчення даної теми, проаналізовано вікові особливості етапів розвитку та становлення дівчат підлітків, описано як ставлення батька впливає на самооцінку дівчат підітків та їх взаємозв'язок із соціумом.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці комплексної діагностичної процедури для дослідження особливостей впливу батьківського ставлення на формування особистості дівчат-підлітків Результати теоретичного та емпіричного дослідження можуть бути використані у навчанні психологів у вищих навчальних закладах під час вивчення таких дисциплін, як «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Психологія розвитку», «Психодіагностика» тощо.

Апробація матеріалів дослідження. Результати магістерського дослідження відображено у публікації: Павлюк Аліна. Теоретичні підвалини дослідження ролі батька у формуванні особистості підлітків-дівчат. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. Випуск 45. С. 174-177.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (83 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 97 сторінок, з яких основний зміст викладено на 83 сторінках. Робота включає чотири додатки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ БАТЬКА НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

1.1 Роль батька у системі сімейних стосунків та її динаміка в сучасних умовах

Історично роль батька була тісно пов'язана з виконанням соціально-економічних функцій: він виступав захисником, годувальником і носієм сімейного авторитету [22; 34]. В межах традиційного патріархального суспільства батько здебільшого поставав як відсторонена, сувора фігура, що встановлювала правила, контролювала їхнє дотримання та підтримувала дисципліну [7; 45]. Емоційна близькість і турбота традиційно вважалися сферою материнської відповідальності, тоді як батьківська участь у вихованні мала переважно регулятивно-авторитарний характер [61].

Протягом XIX – першої половини XX століття соціальні й економічні реалії індустріалізованих країн ще більше підкріплювали таке розмежування ролей. Батько часто працював поза домом, що обмежувало його щоденний контакт із дітьми. Його присутність у житті дитини мала здебільшого символічне значення – як морального взірця, гаранта економічної стабільності та представника зовнішнього соціального світу.

Ситуація почала змінюватися в другій половині XX століття під впливом кількох чинників. Поширення ідей феміністичних рухів, трансформація сімейних структур, економічні зрушення, що призвели до більшої зайнятості жінок поза домом, а також розвиток психологічних досліджень дитинства зумовили переосмислення батьківської ролі. У науковому та суспільному дискурсі дедалі частіше підкреслювалася важливість емоційної підтримки та безпосередньої участі батька у вихованні дітей [61; 83].

У сучасному постпатріархальному суспільстві від батька очікують не лише матеріального забезпечення сім'ї, але й активної емоційної та виховної взаємодії. Він виступає рівноправним партнером у догляді за дитиною, бере

участь у щоденних справах, розділяє відповідальність за розвиток і добробут дітей. Для дівчат підліткового віку сучасний батько може бути важливим емоційним ресурсом, прикладом здорових міжособистісних стосунків та підтримуючою фігурою у формуванні ідентичності.

Таким чином, еволюція ролі батька – це процес переходу від дистанційованого, авторитарного «годувальника» до емоційно залученого вихователя, що відображає ширші соціокультурні зрушення та нове розуміння сімейних цінностей.

З точки зору класичного психоаналізу, засновником якого є Зиґмунд Фрейд, батько виступає центральною фігурою в структурі Едіпового комплексу, адаптованого для дівчат як так званий «комплекс Електри». На цьому етапі психосексуального розвитку донька формує свої перші глибинні уявлення про чоловіків, про власну сексуальність, а також про своє місце у сімейній ієрархії. Батько у фрейдівській концепції є тією фігурою, через яку дівчина починає усвідомлювати відмінності між статями та вибудовувати початкові моделі майбутніх міжособистісних стосунків.

Карл Ґустав Юнг розширив цю концепцію, ввівши поняття анімуса – внутрішнього чоловічого архетипу в психіці жінки. Образ анімуса формується під впливом багатьох факторів, але одним із ключових є досвід взаємодії з батьком. Юнг вважав, що анімус може бути як конструктивною, так і деструктивною силою: у гармонійному варіанті він сприяє впевненості, внутрішній силі та здатності до раціонального мислення; у дисгармонійному – може призводити до конфліктів у міжособистісних відносинах та спотвореного сприйняття протилежної статі [10; 34].

Здорова, емоційно підтримуюча взаємодія з батьком допомагає дівчині інтегрувати архетип анімуса у збалансованій формі. Це сприяє формуванню цілісної особистості, розвитку внутрішньої впевненості та здатності будувати зрілі, гармонійні стосунки з чоловіками в майбутньому. Навпаки, відсутність або дефіцит позитивного батьківського впливу може призвести до

деформацій у структурі анімуса, що виявляється у труднощах із встановленням довірливих і стабільних міжособистісних зв'язків [61].

Таким чином, у психоаналітичній парадигмі батько не лише виконує соціальну та виховну функцію, а й стає фундаментальною психологічною матрицею, через яку вибудовується внутрішній образ чоловічого начала в особистості жінки.

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі, наголошує, що якість емоційного зв'язку з обома батьками, а не лише з матір'ю, має вирішальне значення для подальшого психологічного розвитку дитини. Безпечна прив'язаність із батьком формує у доньки відчуття емоційної та фізичної захищеності, що створює основу для розвитку впевненості у собі, внутрішньої стабільності та готовності досліджувати навколишній світ. Продовжуючи ідеї Боулбі, Мері Ейнсворт виокремила кілька типів прив'язаності, кожен із яких має свої особливості та наслідки для розвитку дитини.

1. **Безпечна прив'язаність**

Дівчинка, яка має безпечний тип прив'язаності до батька, сприймає його як надійну та доступну фігуру, готову підтримати у складних ситуаціях. Така дитина охоче досліджує світ, знаючи, що завжди може повернутися до «емоційної бази» у вигляді батьківської підтримки. Наприклад, під час участі у новій соціальній активності дівчинка відчуває спокій, бо впевнена у стабільності стосунків із батьком. Цей тип прив'язаності асоціюється з високою самооцінкою, емоційною регуляцією та вмінням будувати здорові стосунки в майбутньому.

2. **Тривожна-амбівалентна прив'язаність**

Цей тип формується, коли батьківська підтримка є непослідовною – у певні моменти батько емоційно залучений, а в інші відсторонений. У результаті дівчинка стає надмірно залежною від уваги та схвалення батька, відчуваючи постійну невпевненість у його ставленні. Наприклад, під час конфлікту з однолітками вона може надмірно шукати підтвердження своєї

цінності саме від батька, побоюючись його емоційного віддалення. У майбутньому цей тип прив'язаності може призводити до емоційної нестабільності у стосунках.

3. Уникаюча прив'язаність

Виникає, коли батько систематично емоційно відсторонений або ігнорує потреби дитини в підтримці. У такому випадку дівчинка вчиться приховувати свої емоції та покладатися лише на себе, щоб уникнути відчуття відкинутості. Наприклад, після невдачі в школі вона може взагалі не ділитися своїми переживаннями з батьком, вважаючи, що не отримає розуміння. У дорослому житті цей тип часто пов'язаний із труднощами в емоційній близькості.

4.**Дезорганізована прив'язаність**

Характеризується суперечливим поєднанням поведінки уникання та тривожності. Найчастіше формується в умовах, коли батько є одночасно джерелом підтримки і страху (наприклад, при досвіді насильства або непередбачуваних спалахів агресії). Дівчинка може одночасно прагнути близькості з батьком і боятися її. Наприклад, у стресовій ситуації вона вагається, чи варто звертатися до батька, побоюючись негативної реакції. У майбутньому це може призводити до нестабільних і суперечливих відносин із партнерами.

Таким чином, тип прив'язаності до батька має глибокий вплив на емоційний розвиток дівчини, її самооцінку, стиль взаємодії з іншими людьми та здатність будувати зрілі стосунки.

Соціально-когнітивна теорія, розроблена Альбертом Бандурою, підкреслює, що значна частина людського навчання відбувається шляхом спостереження за поведінкою інших та подальшого наслідування. У контексті розвитку дівчини-підлітка батько виступає важливою та впливовою моделлю для формування поведінкових патернів, цінностей та гендерних уявлень [17; 52].

Дівчина, спостерігаючи за тим, як батько взаємодіє з матір'ю, іншими членами сім'ї та жінками у соціумі, засвоює моделі поваги або, навпаки, знецінення, які можуть закріплюватися як норми у її власній системі відносин. Так само значення мають реакції батька на успіхи та невдачі доньки: підтримка та конструктивний зворотний зв'язок формують у неї впевненість у собі та готовність до викликів, тоді як критика або байдужість можуть призводити до заниженої самооцінки та уникальної поведінки.

Бандура також описує феномен самоефективності – віри людини у власну здатність досягати цілей. Позитивний приклад батька, який демонструє стійкість перед труднощами, уміння вирішувати проблеми та поважне ставлення до оточення, підвищує рівень самоефективності у дівчини. Наприклад, коли вона бачить, як батько з гідністю долає професійні чи особисті труднощі, це формує у неї переконання, що і вона здатна успішно справлятися зі складними ситуаціями.

Важливою є і концепція взаємного детермінізму, згідно з якою особистість, поведінка та середовище взаємно впливають одне на одне. Батько, через власну поведінку, створює соціальне середовище, у якому донька отримує підкріплення бажаних моделей дій. Якщо у сім'ї підтримується атмосфера поваги, відкритої комунікації та емоційної безпеки, це сприяє розвитку у дівчини конструктивних соціальних навичок і позитивної гендерної ідентичності [34].

Таким чином, у межах соціально-когнітивної теорії батько постає не лише як вихователь, а й як жива модель, яка через власні вчинки, слова та реакції формує у доньки уявлення про те, якими можуть і повинні бути чоловіки та міжстатеві стосунки.

У сучасному суспільстві роль батька значно вийшла за межі традиційної моделі годувальника та захисника. Він стає активним учасником емоційного, соціального та когнітивного розвитку дитини, виконуючи низку взаємопов'язаних функцій.

1. **Захисна функція**

Батько забезпечує не лише фізичну безпеку, але й психологічне відчуття захищеності. Це включає створення стабільного домашнього середовища, де дитина не боїться висловлювати свої думки та почуття. Наприклад, батько, який вчасно реагує на небезпеку (захищає дитину від агресивної поведінки однолітків чи контролює безпечність онлайн-спілкування), формує у дівчини відчуття, що вона завжди може покластися на нього. У психологічному сенсі це сприяє розвитку базової довіри до світу.

2. **Соціалізуюча функція**

Батько передає дитині знання про соціальні норми, культурні цінності та правила взаємодії з оточенням. Це може проявлятися через спільні обговорення актуальних подій, пояснення етичних принципів або особистий приклад ввічливості, чесності, відповідальності. Наприклад, коли батько вчить доньку поважати особисті кордони інших або показує, як конструктивно вирішувати конфлікти, він закладає основи її майбутньої соціальної адаптації.

3. **Емоційно-підтримуюча функція**

Сучасний батько бере активну участь у формуванні емоційного інтелекту доньки — здатності розпізнавати, виражати та регулювати власні емоції, а також розуміти почуття інших. Це проявляється у вмінні слухати без осуду, надавати підтримку у складні моменти, заохочувати до самовираження. Наприклад, після невдалого виступу в школі батько може не критикувати, а обговорити з донькою її переживання, допомогти побачити помилки як досвід, а не як поразку. Така взаємодія підвищує самооцінку та впевненість у власних силах.

4. **Моделююча функція**

Батько виступає живим прикладом того, як поводитися у різних життєвих ситуаціях. Він демонструє зразки здорових гендерних ролей та взаємоповаги між статями. Наприклад, шанобливе ставлення до матері та інших жінок, готовність брати участь у домашніх справах, здатність визнавати свої помилки

— усе це стає для доньки моделлю того, чого можна очікувати від майбутнього партнера і як будувати власні стосунки.

Таким чином, функції батька у сучасній сім'ї охоплюють не лише матеріальні чи дисциплінарні аспекти, а й глибоку участь у формуванні емоційної стійкості, соціальних навичок та особистісної ідентичності дитини.

Виконуючи захисну, соціалізуючу, емоційно-підтримуючу та моделюючу функції, батько впливає на всі рівні розвитку дівчини-підлітка — від базового почуття безпеки до сформованості її світогляду й майбутніх життєвих стратегій. Таким чином, у сучасній сім'ї батько є не лише учасником виховного процесу, а й потужним чинником особистісного та соціального становлення дитини [34; 61].

1.2 Психологічні особливості підліткового віку дівчат та ключові завдання розвитку

Підлітковий вік (приблизно 11-18 років) є періодом радикальних змін у всіх сферах життя дівчини, зокрема є періодом інтенсивного біологічного, психічного та соціального розвитку. Фізичні зміни, тобто, статеве дозрівання, викликають не лише зміни в зовнішності, а й сильний емоційний відгук. Багато дівчат стикаються з питаннями щодо власної привабливості та прийняття свого тіла, що має прямий вплив на самооцінку.

Під впливом статевих гормонів, передусім естрогену та прогестерону, організм зазнає швидких змін, що впливають не лише на зовнішній вигляд, а й на емоційний стан та соціальну поведінку [22; 55].

Першим помітним етапом є пубертатний стрибок росту, коли тіло витягується, змінюються пропорції, а кінцівки стають довшими. Це може призводити до тимчасової незграбності та порушення координації, що іноді впливає на впевненість у собі. Паралельно розпочинається розвиток молочних залоз (телархе) та поява оволосіння на лобку і в пахвових западинах (пубархе) — зміни, які сигналізують про перехід до нового етапу

фізичного розвитку та часто супроводжуються змішаними емоціями: від гордості за дорослішання до сором'язливості чи тривоги (Susman & Dorn, 2009) [55; 83].

Через 2–2,5 роки після початку росту грудей настає— перша менструація. Ця подія має значний психологічний вплив: за умови поінформованості та підтримки з боку дорослих вона сприймається як природний етап розвитку, однак за відсутності знань може стати джерелом страху та сорому. Зміни торкаються й фігури – стегна розширюються, збільшується кількість підшкірного жиру, формується типовий жіночий силует, що впливає на формування образу тіла та самооцінки.

Фізіологічні зміни тісно переплітаються з психологічними. Гормональні коливання зумовлюють емоційну нестабільність, підвищену чутливість і схильність до швидких змін настрою. У цей період підвищується значення соціального схвалення, а оцінки з боку однолітків стають критично важливими. Дівчата починають активно порівнювати себе з ідеалами з медіа та соціальних мереж, що може як підтримувати, так і знижувати самооцінку. Прагнення до автономії поєднується з потребою у стабільній емоційній підтримці сім'ї та близьких [34; 61].

Когнітивний розвиток характеризується переходом від конкретного до абстрактного мислення. Дівчата починають критично оцінювати себе та інших, замислюватися над життєвими цінностями, мораллю та майбутнім. Це сприяє розвитку саморефлексії та інтенсивному пошуку власної ідентичності.

Когнітивний розвиток дівчат у підлітковому віці є складним і багатоплановим процесом, який охоплює не лише інтелектуальну сферу, а й тісно пов'язаний із формуванням соціальної поведінки, самооцінки, міжособистісних відносин та загального психологічного стану. У цей період, що зазвичай охоплює вік від 12 до 16 років, відбувається перехід від конкретно-операційного мислення, характерного для дитинства, до стадії формально-операційного мислення, яку описав Ж. Піаже. Це означає, що

дівчата починають оперувати абстрактними поняттями, мислити гіпотетично, аналізувати альтернативи та прогнозувати наслідки власних дій.

Розширення когнітивних можливостей призводить до формування складнішої системи цінностей і світогляду. Дівчата-підлітки починають критично оцінювати соціальні норми, авторитети та моральні принципи, що, у свою чергу, впливає на їхні стосунки з дорослими та однолітками. Поглиблене усвідомлення власного «Я» та здатність до самоаналізу формують основу для становлення ідентичності, однак цей процес нерідко супроводжується внутрішніми конфліктами й сумнівами [55; 83].

Соціальне середовище в цей час відіграє вирішальну роль у розвитку когнітивної сфери. Шкільне навчання, участь у гуртках, командних проєктах і спілкування в онлайн-просторі стимулюють розвиток логічного мислення, уміння вести дискусію та захищати власну точку зору. Водночас соціальні взаємодії можуть бути джерелом як позитивного, так і негативного впливу на когнітивний розвиток: підтримка з боку однолітків сприяє впевненості у власних інтелектуальних можливостях, тоді як критика чи соціальна ізоляція здатні знижувати мотивацію до навчання та саморозвитку [10; 72].

Когнітивний розвиток безпосередньо пов’язаний із самооцінкою. Здатність успішно розв’язувати інтелектуальні задачі, проявляти креативність і самостійно приймати рішення зміцнює впевненість у собі. Навпаки, труднощі у навчанні чи невідповідність власних досягнень соціальним очікуванням можуть зумовлювати почуття меншовартості та емоційний дискомфорт. У цьому контексті особливого значення набуває адекватний зворотний зв’язок з боку вчителів і батьків, а також безпечне соціальне середовище, яке підтримує прагнення до пізнання [10; 72].

У сфері міжособистісних відносин когнітивний розвиток сприяє формуванню здатності до емпатії, розуміння мотивів і почуттів інших людей, уміння прогнозувати реакції співрозмовника. Це підвищує якість дружніх і романтичних стосунків, але водночас робить дівчат більш чутливими до міжособистісних конфліктів. Емоційно насичені соціальні ситуації можуть

стимулювати розвиток навичок самоконтролю та соціального інтелекту, але також здатні бути джерелом стресу.

Таким чином, когнітивний розвиток у дівчат-підлітків є не ізольованим інтелектуальним процесом, а багатовимірним явищем, яке інтегрується із соціальним досвідом, впливає на формування самооцінки та відображається на емоційному благополуччі. Рівень і якість цього розвитку значною мірою визначаються характером соціального оточення, підтримкою значущих дорослих та можливостями для інтелектуальної самореалізації [22; 34].

Соціальний розвиток відзначається зростанням важливості групи однолітків. Зацікавленість у протилежній статі стає однією з домінуючих потреб, і дівчата починають експериментувати з різними соціальними ролями. Батько в цей період може стати як надійним порадником, так і джерелом конфліктів через спроби доньки до сепарації та незалежності.

Соціальний розвиток дівчат у підлітковому віці є складним процесом, у якому відбувається поступове формування навичок взаємодії з оточенням, засвоєння соціальних норм та розвиток власної соціальної ідентичності. Цей період, що охоплює приблизно 12–16 років, характеризується інтенсивним розширенням соціального простору дівчини: на перший план виходить спілкування з однолітками, зростає вплив групових норм, посилюється роль міжособистісних стосунків у школі та поза нею. Соціальні контакти стають джерелом не лише підтримки, а й самооцінки, адже саме в них дівчина отримує зворотний зв’язок щодо власної поведінки, зовнішності та особистісних якостей.

Важливим аспектом соціального розвитку є формування комунікативних навичок, здатності до емпатії, уміння вести діалог, розв’язувати конфлікти та підтримувати тривалі стосунки. У цьому віці дівчата починають глибше розуміти мотиви та емоційні стани інших людей, що сприяє розвитку соціального інтелекту. Проте емоційна чутливість і залежність від думки оточення можуть робити їх вразливими до соціального тиску та критики [10; 61].

Особливе місце в процесі соціалізації займає роль батька. Наукові дослідження свідчать, що якість взаємин із батьком має довготривалий вплив на формування соціальної впевненості, здатності до побудови здорових міжособистісних стосунків і адекватної самооцінки у дівчат (Lamb, 2010). Емоційно залучений, підтримуючий та водночас вимогливий батько формує у доньки відчуття безпеки та стабільності. Це слугує базою для того, щоб дівчина вільно експериментувала з новими соціальними ролями, не боячись осуду чи відкидання [12; 87].

Крім того, батько часто виступає своєрідною «моделлю» чоловічої поведінки, що впливає на очікування дівчини від майбутніх партнерів та її уявлення про гендерні ролі. Позитивна присутність батька сприяє формуванню у дівчини більшої соціальної активності, здатності до лідерства та впевненості у власних можливостях. Натомість емоційна відстороненість або конфліктні стосунки з батьком можуть бути пов’язані з труднощами у встановленні довірливих відносин, підвищеною соціальною тривожністю та низькою самооцінкою.

Соціальний розвиток дівчат-підлітків тісно переплітається із якістю родинних взаємин, а роль батька у цьому процесі є ключовою. Його підтримка, прийняття та готовність бути емоційно доступним не лише створюють сприятливі умови для соціалізації, але й допомагають дівчині виробити стійкі моделі взаємодії, які вона пронесе у доросле життя [12; 95].

Згідно з психологією розвитку, основними завданнями для дівчат-тінейджерів є:

Формування ідентичності:

Цей процес передбачає усвідомлення власної унікальності, визначення життєвих цінностей, інтересів та особистих цілей. Відповідно до концепції Е. Еріксона, підлітковий вік є критичним етапом для вирішення завдання «ідентичність проти рольової плутанини». Дівчина починає аналізувати власні здібності, переваги й недоліки, порівнює себе з іншими та формує більш цілісне уявлення про те, ким вона є та ким прагне бути у майбутньому.

На цьому етапі можливі експерименти з зовнішністю, стилем поведінки, світоглядними позиціями, що є природною частиною пошуку себе.

Сепарація та індивідуалізація:

Поступове відокремлення від батьків і набуття автономності є важливим аспектом підліткового розвитку. У психології цей процес описується як перехід від емоційної залежності до більшої самостійності у прийнятті рішень. Він може супроводжуватися конфліктами, оскільки дівчина прагне утвердити власну точку зору та право на особистий простір. При цьому повна відмова від батьківської підтримки не відбувається - зберігається потреба в емоційній безпеці, але відносини набувають нового, більш партнерського характеру.

Формування статевої та гендерної ідентичності:

У цей період дівчина усвідомлює себе як представницю жіночої статі, приймає фізичні зміни, пов’язані з пубертатом, та починає визначати своє місце у соціальній системі гендерних ролей. Важливим аспектом є прийняття власної сексуальності та її інтеграція в загальну структуру особистості. На формування гендерної ідентичності впливають не лише біологічні фактори, а й соціальні моделі поведінки, культурні норми та особистий досвід взаємодії з представниками обох статей.

Побудова стосунків:

Дівчата-тінейджери опановують навички ефективної комунікації, які включають уміння слухати, висловлювати власні думки, вирішувати конфлікти та проявляти емпатію. Вони вчаться будувати як дружні, так і романтичні стосунки, орієнтуючись на взаємоповагу, довіру та підтримку. Соціальні контакти стають важливим джерелом емоційної підтримки, але водночас і простором для розвитку самоконтролю, адже з’являється потреба враховувати почуття та потреби інших. Досвід цих стосунків впливає на подальше формування соціальних стратегій у дорослому житті [11; 34].

Із фізичним формуванням підлітка, змінни тіла, фізичних особливостей, спілкування з оточуючими, у підліткову віці також

важлививою є самооцінка. Самооцінка є центральним утворенням у структурі особистості, що визначає ставлення індивіда до самого себе, рівень усвідомлення власних можливостей та соціальної значущості. У науковій психологічній літературі самооцінка розглядається як складова «Я-концепції», яку розробив Р. Бернс, що інтегрує когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, відображаючи як внутрішні переживання особистості, так і зовнішні соціальні впливи [12; 38].

Перші наукові спроби вивчення феномену самооцінки сягають кінця XIX – початку XX століття. В. Джемс, один із засновників американської психології, запропонував класичну формулу самооцінки як співвідношення між успіхами індивіда та його домаганнями. Подальший розвиток цього напряму продовжив Ч. Кулі, розробивши концепцію «дзеркального Я», у якій підкреслюється вирішальна роль значущих інших у формуванні уявлення людини про себе. Г. Мід розвинув цю ідею, наголошуючи на впливі соціальних ролей та очікувань суспільства на становлення самооцінки [14; 38].

У другій половині XX століття дослідження самооцінки отримали новий імпульс завдяки гуманістичній психології А. Маслоу, К. Роджерса, яка акцентувала увагу на потребі у самоповазі та прийнятті як фундаментальних чинниках особистісного розвитку [18; 23].

А. Маслоу в 1943, 1954 роках при створенні своєї теорії ієрархії потреб виділяє самооцінку як одну з фундаментальних людських потреб, що передує потребам у самореалізації. Маслоу розрізняє два типи потреб у самооцінці:

Потреба у повазі від інших – зовнішня оцінка, соціальне визнання, схвалення досягнень.

Потреба у самоповазі – внутрішнє відчуття власної цінності, компетентності, незалежності.

Для підлітків ці потреби особливо актуальні: вони шукають підтвердження власної значущості серед однолітків і значущих дорослих, водночас формуючи внутрішні стандарти оцінки себе. Недостатнє

задоволення потреб у повазі чи самоповазі може призводити до низької самооцінки, тривожності, депресивних проявів або відчуття соціальної неповноцінності.

Маслоу також підкреслював, що задоволення потреб самооцінки є необхідною умовою для самореалізації, тобто для повного розвитку потенціалу особистості. У підлітковому віці саме формування адекватної самооцінки створює основу для розвитку автономії, соціальної компетентності та впевненості у власних рішеннях [13; 48].

У 1951, 1961 Карл Роджерс у напрямку гуманістичної психології розглядав самооцінку як центральну складову Я-концепції , тобто уявлення особистості про себе та свої можливості. Карл Роджерс виділяв два ключові аспекти, а саме, реальне «Я» - власне сприйняття підлітком себе, своїх здібностей, зовнішності та соціальної ролі; Ідеальне «Я» - уявлення про те, яким підліток хотів би бути, часто формоване соціальним оточенням, батьками та медіа [12; 87].

Важливим фактором формування позитивної самооцінки є збіг реального та ідеального Я. Чим менша різниця між ними, тим вищий рівень самоповаги та впевненості у собі. Роджерс також наголошував на ролі безумовного позитивного ставлення від значущих інших, зокрема, батьків. У підлітковому віці батьківська підтримка, прийняття та емпатія створюють відчуття власної цінності та формують стійку самооцінку [11; 46].

Ключові положення Роджерса для підлітків: Позитивне сприйняття та підтримка батьків дозволяє підлітку розвивати автентичну самооцінку**,** а не орієнтовану лише на зовнішнє схвалення; невідповідність між реальним і ідеальним Я або відсутність підтримки значущих дорослих може призводити до низької або лабільної самооцінки**;** процес формування самооцінки включає постійне саморефлексування**,** спостереження за власними успіхами, невдачами та реакціями оточення [12; 87].

Вагомий внесок у дослідження самооцінки та розвитку Я-концепції внесли й українські науковці, зокрема Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, В. В.

Татенко, Т. М. Титаренко, які наголошували, що особистісний розвиток дитини невід'ємно пов'язаний із соціальним середовищем, системою стосунків у родинні та якістю комунікації підлітка із знащучими для нього дорослими. Психологи розглядали формування самооцінки крізь призму соціалізації та розвитку Я-концепції [32; 69].

Так, наприклад, психологічні дослідження Григорія Костюка заклали основу того, що розвиток особистості — це активний, динамічний процес, який відбувається в умовах взаємодії індивіда з соціальним середовищем.

Згідно вчення Г. Костюка, самооцінка формується не тільки як когнітивне вивчення та усвідомлення можливостей особистості, а також як емоційне ставлення до себе, яке закладається та прямо залежить від ставлення дорослих до дитини у період її зростання, набуття власного досвіду. Костюк зазначав, що система взаємин у сім'ї визначає характер формування «Я-образу» підлітка, його уявлення про власну цінність, здатність справлятися з труднощами та будувати соціальні зв'язки.

Важливим висновком досліджень сформованих Костюком, є положення про те, що зони актуального та найближчого розвитку дитини, де саме дорослий є посередником між підлітком та соціумом, виступає основою розвитку здорової особистості. Саме батько відіграє ключову роль у тому, щоб допомогти дівчинці осмислити власні успіхи та невдачі, навчитися адекватно оцінювати себе та займати активну позицію у міжособистісних взаємодіях.

Зокрема, на становлення особистості підлітка, самооцінки та соціального включення, впливає також впливає і те, як дитину оцінюють значущі для неї люди. Для дівчат-підлітків особливе значення має авторитет батька, який задає стандарти поведінки, соціальні орієнтири та впливає на формування гендерної ідентичності [32; 70].

У контексті ідей української гуманістичної психології, вивченням якої займався В. Татенко, самооцінка розглядається як складова особистісної автономії та життєвої активності підлітка. Саме сукупність розуміння власної

суб’єктності, спроможності впливати на події в житті, вирішувати самостійно проблеми та керувати власними бажаннями, є основним у підлітковому віці і значно впливає на формування та стійкість самооцінки дитини, окрім цього, звісно, важливим є і усвідомлення власних здобутків підлітком.

Батьківська фігура, для дівчинки, є важливим фактором у виокремленні дитиною власних досягнень, віри у поставлені майбутні цілі, відчуття власної гідності та внутрішньої стійкості [24; 65].

Значний внесок у розуміння механізмів формування самооцінки зробив Сергій Максименко. Він розглядав формування самооцінки у підлітковому віці з призми процесу емоційно-пізнавальної інтеграції. Дослідження психолога показали що підлітки не просто отримують інформацію про себе із зовнішнього середовища, а й ототожнюють її з власним уявленням про себе, життєвим досвідом, наприклад раннім батьківським ставленням до дитини, а також із емоційними реакціями. Так, роль батька, згідно погляду психолога полягає у :

- формуванні внутрішніх критеріїв через власні сподівання та оцінки;
- наданні зворотного зв'язку, який дозволяє дівчинці корегувати погляди про свої спроможності;
- підтримці у ситуаціях невдач, що сприяє розвитку стійкої та реалістичної самооцінки, а не залежної від зовнішніх суджень;
- створенні умов для розвитку емоційного інтелекту, що впливає на здатність правильно тлумачити соціальні сигнали та підтримувати позитивне уявлення про себе [56; 37].

Саме тому емоційна підтримка батька є важливою передумовою здорової самооцінки підлітка, формування почуття безпеки, прийняття, внутрішньої опори.

Опираючись на дослідження українських вчених-психологів, можна зробити висновок, що дівчатка, які мають теплий та емоційно стабільний контакт із батьком, значно рідше стикаються із проблемами заниженої

самооцінки, страхом невдачі, соціальною тривожністю та проблемами у сфері міжособистісної комунікації.

Свій внесок у вивчення проблем формування самооцінки зробила й українська психологиня, Тамара Титаренко, згідно її поглядів, самооцінку підлітка як центральний компонент Я-концепції, який впливає на вибір життєвих стратегій, мотиваційну сферу, механізми подолання стресу та формування особистісної автономії. Психологиня наголошувала на тому, що формування самооцінки пов'язане із розвитком ідентичностей, як гендернох так і особистісної. І для дівчинки, особливо у підлітковому віці, батько є важливою моделлю взаємин із протилежною статтю, а також джерелом оцінок, які формують:

- відчуття власної привабливості;
- віру у власні здібності;
- рівень домагань;
- здатність відстоювати власну точку зору;
- особистісну автономію [55; 87].

Саме ставлення батька до доньки та її мати, буде визначальним наскільки дівчинка здатна приймати себе, відчувати власну цінність, жіночність, не лише у ролі доньки чи об'єкта очікувань дорослих. Саме здорове ставлення батька до доньки буде формувати у неї здорові погляди на вибір майбутнього чоловіка та здорові міжособистісні стосунки [55; 90].

Опираючись на дослідження українських вчених-психологів, можна зробити висновок, що дівчатка, які мають теплий та емоційно стабільний контакт із батьком, значно рідше стикаються із проблемами заниженої самооцінки, страхом невдачі, соціальною тривожністю та проблемами у сфері міжособистісної комунікації.

Таким чинном, можна сппрослідкувати певну систему повторень у думках стосовно становлення самооцінки та гендерної ідентичності підлітків,

особливої актуальності питання набуває при дослідженні ролі батька у формуванні самооцінки дівчат у підлітковому віці. У цей період відбувається активне становлення гендерної ідентичності, пошук власного місця у соціумі та формування внутрішніх критеріїв самооцінювання. Ставлення батька до дочки виступає одним із провідних детермінантів, оскільки саме він уособлює зовнішній світ і є першим «значущим іншим» чоловічої статі.

Дослідження показують, що прийняття, підтримка й емоційна теплість з боку батька корелюють із високим рівнем адекватної самооцінки у дівчат-підлітків. Навпаки, відсутність уваги, емоційна дистанція або жорстка критика призводять до формування заниженої самооцінки, невпевненості у власній привабливості та соціальній значущості. Водночас надмірна гіперопіка чи завищені вимоги батька можуть викликати схильність до завищеної, неадекватної самооцінки, що ускладнює процес становлення зрілої особистості [70; 64].

Таким чином, історичний розвиток дослідження самооцінки — від концепції «дзеркального Я» до сучасних багатовимірних моделей — підкреслює, що вона формується у контексті соціальних взаємодій. Для дівчат у підлітковому віці ключовим соціально-психологічним чинником є саме ставлення батька, яке визначає не лише рівень їхньої самооцінки, а й характер подальших міжособистісних стосунків, сприйняття себе як жінки та впевненість у власних можливостях [74; 45].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКА НА САМОСВІДОМІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ДІВЧАТ-ТІНЕЙДЖЕРІВ

2.1 Організація та методики дослідження

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 80 дівчат-тінейджерів віком 14-17 років (середній вік – 15.5 років). Всі учасники добровільно погодилися на участь, надавши інформовану згоду.

Для досягнення поставлених завдань обрано комплекс діагностичних методик, що дало змогу поповнити банк наукових даних з проблеми дослідження. Методики підбирались згідно до тереотичних основ проблеми [12, с. 42–45]. В основу кваліфікаційної роботи ввійшли такі діагностичні методики:

Тест «Сімейна соціограма» (Є.Г. Ейдеміллер)

Тест «Сімейна соціограма» представляє собою проективну методику, спрямовану на дослідження особливостей міжособистісних взаємин у сім'ї через просторове моделювання сімейної системи на площині. Досліджуваному пропонується зобразити членів своєї родини у вигляді кіл, розміщених в межах заданого простору, що дозволяє отримати уявлення про його суб'єктивне бачення структури сім'ї, рівень емоційної дистанції з кожним із її учасників та характер комунікації [17, с. 116–118].

Методика дає змогу виявити, наскільки підліток відчуває себе включеним до сімейної системи, як він оцінює власне становище серед інших членів родини та яким чином переживає сімейні ролі й функції. Через свою образність та простоту виконання вона використовується як підлітками, так і дорослими, що забезпечує доступність інтерпретації отриманих даних та підвищує її діагностичну інформативність у контексті вивчення психологічного клімату родини [29, с. 31–34].

Процедура передбачає індивідуальне виконання завдання, що знижує вплив зовнішніх факторів і дозволяє фіксувати максимально автентичну картину сімейних уявлень. Досліджуваному видається бланк із зображеним

колом певного діаметра, в межах якого він повинен намалювати себе та інших членів сім'ї у формі кіл різного розміру, зазначивши підписами їхні імена. Такий підхід дає можливість оцінити кілька психологічних параметрів одночасно: структурну організацію сім'ї, ступінь значущості кожного її члена, рівень емоційної близькості або дистанційованості, наявність конфліктів чи симбіотичних зв'язків. У деяких модифікаціях методики пропонується серія з трьох кіл, що відображають різні етапи розвитку сім'ї, що дозволяє простежити динаміку змін у сприйнятті родинної системи [16, с. 33–35].

Інтерпретація результатів ґрунтується на кількох критеріях, які у сукупності формують уявлення про внутрішню структуру сімейних відносин. Першим параметром виступає кількість осіб, представлених у зображенні, та їхня відповідність реальному складу родини. Включення сторонніх осіб або тварин може свідчити про витіснення певних членів сім'ї з емоційної сфери або про перенесення почуттів на інші об'єкти. Натомість відсутність когось із реальних членів родини нерідко вказує на конфлікт, емоційне віддалення або несформоване почуття прихильності. Порядок нанесення фігур також має значення та може вказувати на пріоритетні зв'язки [29, с. 34–36].

Другим параметром виступає розмір кіл. Коло, що символізує самого досліджуваного, може відображати рівень його самооцінки: збільшене коло пов'язується з розширеним відчуттям власного «Я», тоді як зменшене може вказувати на занижену самооцінку або переживання вторинності у сім'ї. [47, с. 59–61]

Розмір кіл інших членів родини є показником їх суб'єктивної значущості для підлітка. Великі кола відображають більш інтенсивну емоційну присутність, тоді як малі – символізують дистанційованість або обмежену участь у житті дитини.

Третім критерієм виступає просторове розташування кіл та дистанція між ними. Розміщення досліджуваного у центрі кола може свідчити про виражене відчуття власної ролі, розміщення у нижній частині — про

переживання відторгнутості або недостатню підтримку. Віддаленість кіл один від одного найчастіше інтерпретується як ознака емоційних бар'єрів чи напруженості стосунків. Натомість занадто близьке розташування або накладання кіл може свідчити про злиття психологічних кордонів або симбіотичні тенденції у взаєминах. Іноді фігури розташовуються лінійно, що може характеризувати формальний стиль взаємин або впорядковане, але малоемоційне сприйняття сім'ї. Вільне і різнорівневе розміщення членів родини вказує на гнучку структуру та певний рівень емоційної взаємодії.

Деякі варіанти виконання методики демонструють характерні для сімей з дітьми тенденції, коли фігура матері ніби «приліплює» до себе фігуру дитини, що може відображати надмірну включеність або опіку. У своїх проявах така схема нерідко поєднується з відсутністю зображення батька або його винесенням за межі кола. У цьому випадку соціограма віддзеркалює психологічний розрив або фактичну втрату участі батька у сімейній системі.

У модифікаціях із трьома колами, що відображають різні часові етапи розвитку сім'ї, можна простежити трансформацію взаємин та стабільність або руйнування зв'язків у процесі сімейних змін. Це дозволяє оцінити не лише структуру, а й динаміку емоційних зв'язків, що робить методику гнучким інструментом у роботі психолога. Вона дає можливість отримати інформативний матеріал за короткий проміжок часу, а також візуалізувати ті аспекти сімейних відносин, які часто залишаються непомітними під час вербального опитування. [41, с. 90–92]

Методика «Шкала самооцінки» (методика створена на основі клініко-психологічних розробок М. Куна та Т. Дембо,

Методика «Шкала самооцінки», створена на основі клініко-психологічних підходів М. Куна та розроблена Т. Дембо у подальшій модифікації С. Рубінштейна, застосовується для дослідження суб'єктивного ставлення людини до власних психологічних і фізичних характеристик.

Її концептуальна основа ґрунтується на припущенні, що уявлення індивіда про рівень розвитку певних якостей є відображенням сформованої

системи самооцінки, яка впливає на поведінку, самоставлення та соціальну адаптацію. Методика дає змогу оцінити не лише загальний рівень самооцінки, а й структуру уявлень людини про себе за окремими параметрами, що формують інтегральний образ «Я». Такий підхід дозволяє виявити як позитивні, так і проблемні компоненти самосприйняття, що робить метод ефективним у роботі з дітьми, підлітками та молоддю [41, с. 96–98].

Процедура побудована на використанні графічних шкал, які символізують певні якості або життєві аспекти. У класичному варіанті Дембо пропонувала лише одну шкалу – «щастя», однак модифікація Рубінштейна значно розширила метод, додавши шкали здоров’я, розумового розвитку та характеру.

Це дозволило отримати багатовимірну картину, у якій людина оцінює себе одночасно за кількома суттєвими параметрами. Методика проводиться просто: на аркуші креслять вертикальні відрізки однакової довжини, зазвичай 10 сантиметрів, і пояснюють, що верхня точка символізує максимальний рівень позитивного прояву певної якості, а нижня – мінімальний рівень. Досліджуваний має поставити позначку на відрізку там, де, на його думку, він розташовується серед інших людей за відповідною характеристикою.

Шкали можуть бути подані у вигляді ліній або сходинок. Другий варіант часто використовується у дослідженнях із дітьми та підлітками, оскільки онтологічно наближений до їхнього мислення, полегшує візуалізацію та прискорює процес вибору позиції на шкалі. Кожна з дев’яти сходинок або сегментів шкали має словесний опис, що охоплює різні рівні вираженості якості – від найвищого до найнижчого. Наприклад, шкала здоров’я починається від «найбільш здорових» і закінчується «найбільш хворими», а шкала розуму – від «найрозумніших» до «найбільш дурних». Аналогічним чином побудовано шкалу характеру, яка охоплює широкий діапазон уявлень про особистісні риси, та шкалу щастя, що включає різні рівні суб’єктивного благополуччя [9 с. 118–120].

Вибір позиції на шкалі здійснюється інтуїтивно, що забезпечує доступ до спонтанних самохарактеристик, які не завжди проявляються у вербальному описі. Позначене місце фіксує уявлення людини про реальний рівень власної якості, а також дозволяє визначити бажаний рівень, якщо досліджуваному запропонувати позначити другу точку – ту, на якій він хотів би перебувати.

Різниця між ними інтерпретується як рівень домагань, або як міра незадоволення собою. Аналіз горизонтальної дистанції між реальним і бажаним рівнем дозволяє оцінити стійкість або уразливість самооцінки та наявність внутрішніх суперечностей.

Після розміщення позначок проводиться бесіда, що має суттєве діагностичне значення. Психолог уточнює, що саме досліджуваний вкладає у поняття здоров'я, розуму, характеру чи щастя. Такі питання дозволяють з'ясувати індивідуальні критерії оцінювання, які можуть варіювати залежно від віку, життєвого досвіду та культурних уявлень. Крім того, уточнюється мотив вибору конкретної сходинки, що допомагає розкрити приховані переживання, комплекси або внутрішні бар'єри. Питання щодо того, що саме заважає досягти вищого рівня, спрямовані на ідентифікацію зон особистісного напруження або актуальних потреб [52, с. 146–148].

Методика дозволяє фіксувати відповіді у протоколі, що забезпечує можливість подальшого кількісного або якісного аналізу. Висловлювання досліджуваного, які занотовуються під час бесіди, часто доповнюють графічну інформацію і дають змогу глибше зрозуміти особливості формування образу «Я». Метод є чутливим до вікових особливостей, тому його активно застосовують у підлітковій психології, де самооцінка ще перебуває у стані становлення, а соціальні порівняння відіграють суттєву роль.

Тест «Підлітки про батьків» (ADOR), створений Є. Шафером.

Тест «Підлітки про батьків» (ADOR), створений Є. Шафером, належить до діагностичних опитувальників, спрямованих на дослідження

суб'єктивного бачення підлітками поведінки, стилю виховання та емоційного ставлення батьків. Його центральна ідея полягає у визначенні того, яким чином діти підліткового віку сприймають виховний вплив матері та батька, які елементи цього впливу вони оцінюють позитивно, а які — як такі, що створюють напруження, дискомфорт чи відчуття нестачі підтримки. Психологічне підґрунтя методики ґрунтується на уявленні про те, що батьківське ставлення не є однорідним комплексом характеристик, а відображає різні стилі взаємодії, які можуть поєднувати тепло, контроль, непослідовність або емоційну дистанційованість. Через пряме опитування підлітка тест дозволяє зробити висновок про особливості сприйняття родинної атмосфери та індивідуальну чутливість до виховних дій батьків [35, с. 225–227].

Методика реалізується у формі опитувальника, що містить серію тверджень, які підліток оцінює щодо кожного з батьків окремо. Використовується триточкова шкала, де позначення «2» означає повну відповідність ствердження поведінці батька чи матері, «1» – часткову відповідність, «0» – відсутність прояву. Така проста система кодування сприяє зниженню когнітивного навантаження на респондента, що особливо доречно у підлітковому віці.

Бланки видаються по черзі, що дозволяє уникнути порівняння батьків під час заповнення та зменшує ризик перекручення відповідей. Висловлювання подані у нейтральній формі, яка описує ситуації повсякденного життя: прояви емоційної підтримки, дисциплінарні дії, демонстрацію тепла або байдужості, ставлення до автономії підлітка, ступінь контролю за його поведінкою. Під час обробки результатів відповіді групуються у кілька факторних шкал, що відображають сутність взаємодії між батьками і дитиною. Кожна шкала репрезентує певний напрям виховання, який має особливе психологічне значення для формування самосприйняття підлітка. Першою є шкала позитивного інтересу, яка демонструє наявність любові, підтримки, прийняття та дружнього стилю

взаємодії. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що підліток відчуває себе емоційно значущим для батьків, що стосунки будуються на довірі та взаємності. Низькі ж значення можуть указувати на переживання байдужості або нестачі уваги [79, с. 332–334].

Наступна шкала відображає директивність – ступінь контролю, вимогливості, схильність батьків до встановлення правил та наполягання на їх виконанні. Такий контроль може сприйматися як підтримувальний або як надмірний, залежно від контексту та індивідуального досвіду підлітка. Висока директивність часто поєднується із переконанням дорослого у власній правоті та обмеженням можливостей підлітка у висловленні власних поглядів, що може супроводжуватися емоційною напругою.

Окремо оцінюється рівень ворожості, що виявляється у сприйнятті агресивності, критичності або неприйняття з боку батьків. Ця шкала фіксує відчуття дитини щодо того, чи є стосунки з батьком або матір'ю джерелом психологічної загрози, чи виникають ситуації, у яких любов замінюється суворістю, осудом, підозрою або надмірним моралізуванням. Для підлітка такі переживання можуть бути індикатором конфліктів і формувати негативний образ себе [47, с. 61–63].

Шкала автономності описує, наскільки підліток відчуває можливість проявляти самостійність і приймати рішення без жорсткого втручання батьків. Автономність може мати двоякий характер: з одного боку, вона означає довіру, а з іншого – може відображати байдужість або відгородженість. Тому оцінка цієї шкали потребує зваженого аналізу у контексті інших показників. Остання факторна шкала пов'язана з непослідовністю у вихованні. Вона відображає частоту змін у стилі поведінки батьків – від м'якості до суворості, від підтримки до критики, від заборон до дозволів. Непередбачуваність дорослого може створювати у підлітка відчуття нестабільності, невпевненості щодо меж дозволеного та можливих наслідків.

Після обчислення сирих балів дані переводяться у стандартизовані значення, які дозволяють співставляти показники між різними підлітками та отримувати уніфіковані профілі відносин із батьком та матір'ю. Профіль відображає загальну картину сприйняття підлітком поведінки кожного з батьків, що допомагає у консультативній практиці, дослідницькій діяльності та подальшому аналізі впливу родинного середовища на розвиток дитини.

Методика дає можливість комплексно оцінити батьківську позицію та її емоційно-поведінкові характеристики, що робить її корисним інструментом для вивчення сімейних відносин у підлітковому віці [35, с. 221–223].

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка призначена для дослідження суб'єктивного сприйняття людиною власного психічного стану в конкретний період часу. Вона ґрунтується на ідеї, що емоційні та психічні стани можуть бути адекватно усвідомлені й оцінені самою особистістю через рефлексію внутрішніх переживань. Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях, зокрема в роботі з дітьми, підлітками та дорослими, а також у педагогічній та психокорекційній практиці для виявлення емоційного фону, рівня напруження та особливостей саморегуляції.

Основою методики є чотири ключові психічні стани, які розглядаються як відносно стійкі характеристики емоційного реагування особистості: тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Кожен із цих станів відображає специфічний аспект емоційно-вольової сфери. Тривожність характеризує схильність до внутрішнього напруження, очікування небезпеки або невизначеності.

Фрустрація пов'язана з переживанням незадоволеності через перешкоди на шляху до мети. Агресивність відображає тенденцію до різких емоційних реакцій і зовнішнього вираження негативних почуттів, тоді як ригідність характеризує труднощі адаптації до змін і схильність до стереотипних способів реагування.

Опитувальник складається з низки тверджень, що описують різні емоційні переживання та поведінкові реакції. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його актуальному стану, за заданою шкалою балів. Формулювання запитань є простими та зрозумілими, що дає змогу використовувати методику навіть у роботі з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Процедура проведення не потребує спеціального обладнання, займає небагато часу й може здійснюватися як індивідуально, так і в груповій формі. Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною з чотирьох шкал, що дає змогу визначити рівень вираженості відповідного психічного стану. Отримані показники інтерпретуються за встановленими діапазонами, які дозволяють віднести стан респондента до низького, середнього або високого рівня. Такий підхід забезпечує наочність результатів і полегшує їх подальший аналіз, зокрема в контексті порівняння різних груп або відстеження динаміки змін у процесі психологічного впливу.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка має прикладне значення для виявлення емоційного неблагополуччя, внутрішніх конфліктів і труднощів адаптації. Вона дозволяє своєчасно зафіксувати підвищений рівень тривожності, фрустрації чи агресивних тенденцій, що може слугувати підґрунтям для подальшої психокорекційної або розвивальної роботи. Особливо цінною є можливість використання методики в освітньому середовищі, де вона сприяє кращому розумінню психоемоційного стану дітей та підлітків [52, с. 144–146].

2.2 Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку між типом стосунків з батьком та особистісними характеристиками доньок

Заключним етапом кваліфікаційної роботи було проведення дослідження на обрану тему. Експериментальні дослідження, спрямовані на вивчення соціально-психологічних особливостей впливу батька на становлення особистості дівчат-тінейджерів, проведено на базі Чортківського

гуманітарно-педагогічного фахового коледжу імені Олександра Барвінського серед студентів першого та другого курсу коледжу, а також частину вибірки складали учні Чортківської гімназії №2. Загальна вибірка досліджуваних становить 80 дівчат-підлітків, серед них 48, які проживають у повних сім'ях, 22, які виховувались без одного із батьків, 10, які проживали з іншими родичами. Також у структуру вибірки входило територіальне місце проживання підлітків, а саме 36 із загальної вибірки, які проживали у селах, 18 із загальної вибірки, які проживали у СМТ, 26 із загальної вибірки, які проживали у місті.

Дослідження проводилось як в позаурочний час, і в час проведенняі практичних завдань з дітьми, та на тренігових заходах, під час проходження практики університету. Місцем проведення експериментального дослідження були класні кімнати шкіл, які обладнані учнівськими партами, де діти сидять кожен окремо, та достатнім рівнем освітленості; аудиторні приміщення коледжу; актова зала для проведення масових заходів коледжу.

Основним інструментом у зборі даних методик, було онлайн тестування через платформу googl forms. Такий підхід до організації експериментальногго дослідження спростив спосіб отримання даних, та спричинив більшу залученість молоді до проходження тестів.

Першим етапом дослідження було вивчення тереотичних основ обраної теми, підбір методик та пошук вибірки для дослідження.

Другим етапом експерименту став збір інформації через бесіду із підлітками, які брали участь у експериментальному дослідженні. Це необхідно для того, щоб краще зрозуміти поведінку респондентів та можливі особливості, які впливають на результати дослідження.

Третім етапом проведення дослідження, було залучення підлітків до проходження опитувальника, підсилення мотивації дітей до виконання завдання.

Четвертим етапом дослідження, було проведення загальної інтерптерації результатів, створення аналізу даних, виведення іх у відсотки.

П’ятий етап дослідження - на основі отриманих даних, створити рекомендації та корекційну програму для дівчат старшого підліткового віку.

Перед початком тестування підлітків ознайомили із темою дослідження, обговоривши чому важливим є дослідження відносин батька з доньки, який вплив на формування особистості має стиль виховання, який обирає батько у спілкування із дитиною, а також як спілкування впливає на формування майбутнього дівчинки, також учасники дослідження були ознайомлен із правилами проведення методик. В процесі самого дослідження, за вибіркою респондентів також велося спостереження, для того щоб відслідкувати дійсну зацікавленість підлітків у проходження тестових методик, а також тип реакцій на ті чи інші тести і запитання в них.

Окрім спостереження та збору даних вибірки, з метою дослідження соціально-психологічних особливості впливу батька на становлення особистості дівчат-тінейджерів використано такі психодіагностичні методики:

- Тест «Сімейна соціограма» (Є.Г. Ейдеміллер)
- Методика «Шкала самооцінки» (методика створена на основі клініко-психологічних розробок М. Куна та Т. Дембо**,**
- Тест «Підлітки про батьків» (ADOR), створений Є. Шафером
- Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенк

Результати дослідження:

Спостереження. Спостерігаючи за учасниками дослідження, виявлено, що частина дітей боялись проходити дослідження, хвилюючись через конфіденційність дослідження, хоча перед початком проведення тестування, було наголошено, що робота повністю конфіденційна і проводиться виключно в наукових цілях. Досліджувані, які хвилювалювались через тестування, поводились досить невпевнено, помітно зростала тривожність, зокрема це помітно у поведінці дівчат, у них пітніли руки, погляд був доволі розгубленим та увага розсіяна, дехто із підлітків активізовувався та намагався віджартовуватись, а дехто закривався різними предметами, в

основному, щоб закрити від інших відповіді. Також були і ті, хто одразу пішов на контакт та без вагань виконав всі запропоновані тести.

Варто зазначити що проводяти емпіричне дослідження, спостерігалася низька вмотивованість досліджуваних до виконання тестів, загалом підлітків лякала кількість запитань у тестах, за наявності даної умови, набрати вибірку було доволі важко, адже були і ті, то відмовлявся від тестування, і ті, хто проходив один-два тести і більше не погоджувались на проходження.

Досить високу вмотивованість у проходженні опитувальників спостерігали серед студентів 2 курсу коледжу, спеціальності «Соціальна робота», а найнижча вмотивованість спостерігалась у школярів восьмого та дев'ятого класів Чортківської гімназії №2.

Тест «Сімейна соціограма» (Є.Г. Ейдеміллер)

У проведеному емпіричному дослідженні отримано дані, які дають змогу реконструювати специфіку сприйняття батька підлітками та окреслити ті структурні елементи родинної взаємодії, що найбільш відчутно впливають на становлення самосвідомості та соціальної адаптації дівчат у віці 14–17 років.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою «Сімейна соціограма» (n = 80 дівчат, 14-17 років)

Показник	Варіанти прояву	Кількість (n)	% від вибірки	Характер прояву у малюнках
1. Наявність батька у колі сім'ї	Батько зображений у великому колі	52	65%	Батько включений у сімейний простір, позначений підписом, найчастіше розташований праворуч або вище центру.
	Батько зображений за межами кола	14	17,5%	Батько поза сімейним полем, найчастіше на периферії листа, без наближення до інших.
	Батько відсутній повністю	14	17,5%	У малюнку фігурує мати, брати, сестри; батько не згаданий або

				не вказаний. Часто у дівчат із неповних сімей.
2. Розмір кола «Батько» (значущість)	Великий (домінантний)	18	22,5%	Батько намальований більшим, ніж інші, поруч із центром – символ підтримки, довіри.
	Середній	30	37,5%	Практично рівний іншим членам сім'ї – стабільне сприйняття.
	Малий (низька значущість)	32	40%	Батько змальований маленьким, часто на периферії.
3. Відстань між колом «Я» та «Батько»	Дуже мала (емоційна близькість / симбіоз)	12	15%	Кола торкаються або накладаються. Виявлено в повних сім'ях із високим рівнем підтримки.
	Помірна (здоровий контакт)	34	42,5%	Кола розташовані на відстані 5–15 мм, без перетинання.
	Велика дистанція (емоційна холодність)	20	25%	Відстань понад 20 мм, коло «батько» нижче або збоку.
	Максимальна дистанція / протилежні сторони кола	14	17,5%	Частіше у дівчат із неповних сімей та села — символ віддаленості, конфлікту або відсутності контакту.
4. Центрація кола «Я»	У центрі	28	35%	Стабільна самооцінка, відчуття себе в центрі сімейної системи.
	Вище центру	14	17,5%	Підвищена відповідальність, тенденція до контролю.
	Нижче центру	22	27,5%	Відчуття емоційного відторгнення, знижена впевненість.
	На периферії	16	20%	Часто при конфліктних відносинах або гіперопіці з боку матері.
5. Розташування членів сім'ї один щодо одного	Вільне, природне розташування	45	56,25%	Кола формують групи, дистанції різні; типово для гармонійних сімей.
	Лінійне розташування	18	22,5%	Найчастіше у сільських підлітків; свідчить про формальність взаємин.
	Кластери без включення батька	10	12,5%	Дівчина групує себе, матір і братів/сестер

				разом, а батько окремо.
	«Злипання» з матір'ю	7	8,75%	Симбіотичні зв'язки, батько майже відсутній у структурі малюнка.
6. Величина кола «Я» (самооцінка)	Велике	20	25%	У дівчат із повних сімей та міста переважає висока впевненість.
	Середнє	36	45%	Збалансована самооцінка.
	Маленьке	24	30%	Часто у дівчат із неповних сімей або при конфліктному стилі батьківського ставлення.
7. Присутність сторонніх осіб або об'єктів	Є (тварини, друзі, хлопець)	22	27,5%	Указує на компенсаторні прив'язаності при слабких стосунках з батьком.
	Немає	58	72,5%	Структура сім'ї зображена чітко, без сторонніх елементів.
8. Символічне зображення батька (за межами кола / у вигляді маленької точки)	Є	16	20%	Емоційне відмежування або переживання втрати батьківської фігури.
	Немає	64	80%	Батько присутній або відсутній без символічних ознак розриву.
9. Тип ставлення до батька (за інтерпретацією соціограм)	Емоційна близькість	18	22,5%	Мала дистанція, збільшений розмір кола батька.
	Дистанційовані стосунки	20	25%	Велика відстань між колами, формальне розташування.
	Конфліктні стосунки	14	17,5%	Батько за межами соціограми або на протилежній стороні.
	Амбівалентні	18	22,5%	Нерівномірні дистанції, змішані елементи близькості та віддалення.
	Відсутній контакт	10	12,5%	Зустрічається у дівчат, що виховуються без батька.

Подана таблиця відображає результати дослідження особливостей сімейних взаємин за методикою «Сімейна соціограма» серед 80 дівчат віком 14–17 років і дозволяє комплексно проаналізувати сприйняття ними ролі батька та власного місця у сімейній системі. Дані свідчать, що у більшості респонденток батько присутній у сімейному колі, проте ступінь його значущості та емоційної включеності є неоднорідним: поряд із випадками домінантного або стабільного образу батька значну частку становлять малозначущі або периферійні зображення, а також повна відсутність батьківської фігури, що особливо характерно для дівчат із неповних сімей. Аналіз дистанції між колами «Я» та «Батько» демонструє переважання помірної дистанції, яка інтерпретується як відносно здоровий контакт, водночас чверть вибірки характеризується емоційною холодністю, а ще майже п’ята частина — максимальною дистанцією або протилежним розташуванням, що вказує на віддалені, конфліктні або формально відсутні стосунки. Показники центрації кола «Я» та його величини свідчать про варіативність самооцінки: поряд із дівчатами зі стабільним відчуттям власної значущості у сім’ї фіксуються випадки периферійного або зниженого позиціонування, що часто поєднується з емоційним відторгненням або гіперопікою з боку матері [22, с. 89–91].

Просторове розташування членів сім’ї на соціограмах додатково підкреслює характер взаємин: вільні й природні конфігурації переважають, однак наявні лінійні побудови, кластери без включення батька та симбіотичні зв’язки з матір’ю, які відображають формалізацію або дисбаланс сімейної структури. Присутність сторонніх осіб чи символічне зображення батька у вигляді точки або за межами кола в частини респонденток свідчить про компенсаторні прив’язаності та переживання емоційної втрати батьківської фігури. Узагальнені типи ставлення до батька демонструють перевагу дистанційованих, амбівалентних і конфліктних форм над емоційно близькими, що в цілому вказує на складність і неоднозначність батьківсько-

дочірніх взаємин у підлітковому віці та їхній суттєвий вплив на емоційний стан і самооцінку дівчат [13, с. 54–56].

Отримана соціограмна інформація дає змогу розглядати сімейний простір не лише як сукупність формальних ролей, а як динамічну систему емоційних, ціннісних і поведінкових орієнтирів, що втілюються в розташуванні, розмірах, дистанціях та символічних акцентах, які дівчата відображають у малюнкових моделях власної родини. Саме така проєкційна природа методики створила можливість проникнути у приховані аспекти переживань, які рідко усвідомлюються або відкрито проговорюються, але мають суттєвий вплив на соціальне функціонування й подальший розвиток особистості.

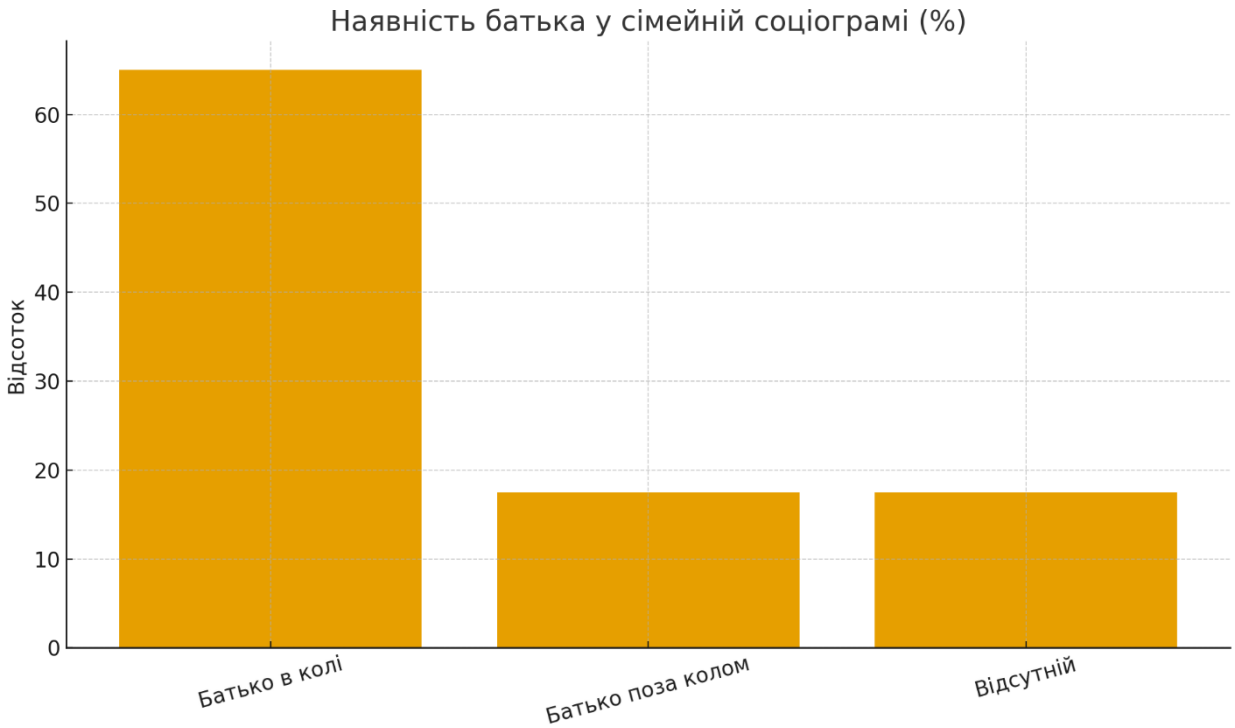

Рисунок 2.1. Результати дослідження за методикою «Сімейна соціограма» (n = 80 дівчат, 14–17 років)

Аналіз отриманих результатів засвідчив наявність доволі чітко окреслених груп дівчат за типами взаємодії з батьком. Помітно, що лише частина підлітків відображає батька як значущу, психологічно близьку

фігуру, що асоціюється з підтримкою, захищеністю та можливістю звернення у складних ситуаціях [47, с. 63–65].

У цих випадках батько зображений не лише в межах великого сімейного кола, а й розташований поруч із центральним полем або займає позицію, яка свідчить про включеність у життєвий простір дівчини. Такі малюнки частіше властиві учасницям із повних сімей, де зберігається стабільний розподіл ролей і більш збалансована система комунікацій між батьками та дітьми. Відносна рівномірність дистанцій і пропорцій у таких соціограмах відображає не лише емоційний комфорт, але й наявність зрілої системи сімейних кордонів, яка сприяє формуванню впевненої самосвідомості, адаптивних моделей поведінки та адекватної самооцінки. У цій групі дівчат значно рідше фіксується символічне винесення батька за межі сімейного поля чи маркування його як малозначущого. Це дозволяє припустити, що присутність батька у життєвому просторі, навіть без домінування або жорстких вимог, є фактором стабілізації внутрішнього світу підлітка.

Разом із тим суттєва частина дівчат продемонструвала дистанційовану модель взаємодії з батьком. У цих випадках коло батька зміщене на периферію або віддалене на значну дистанцію від кола «Я». Це може свідчити як про внутрішню емоційну відстань, так і про недостатню частоту контактів, формальність взаємин або відчуття нерозуміння. Дівчата цієї групи не зображують батька як відсутнього чи конфліктного, проте їхні соціограми фіксують певну відчуженість, що особливо характерно для сімей із традиційним розподілом ролей, де батько виконує функції забезпечення, але рідше бере участь у повсякденному емоційному житті дитини. Така модель може впливати на соціальну адаптацію шляхом формування підвищеної чутливості до відмови, труднощів у встановленні довірливих стосунків та схильності до обережності у міжособистісній сфері.

Найбільш показовими в контексті впливу батька на самосвідомість є випадки, у яких батько зображений поза межами сімейного кола або не

представлений зовсім. Подібні соціограми найчастіше зустрічалися у дівчат, які проживають у неповних сім'ях або тривалий час не мали контакту з біологічним батьком.

У таких малюнках можна спостерігати зміщення центру сімейної структури у бік матері чи іншого значущого родича, а також збільшену кількість сторонніх об'єктів – тварин, подруг або символічних елементів, що компенсують відсутню фігуру батька. Це вказує на формування альтернативних джерел підтримки, які замінюють той тип емоційної прив'язаності, що зазвичай забезпечується батьківською фігурою.

У цих випадках досить часто коло «Я» зображене меншим, а позиція дівчини зміщується до нижньої частини поля, що може свідчити про нестачу відчуття стабільності та внутрішньої захищеності. Зниження самооцінки, яке характерне для цієї групи, має потенціал позначатися на соціальній поведінці, зокрема через уникання нових контактів або залежність від думки авторитетних фігур.

Окрему увагу привертають соціограми, де батько позначений у символічно приниженому форматі: маленька точка, слабкий контур або віднесеність за межі кола без підпису. Такі зображення найчастіше асоціюються з глибокими внутрішніми переживаннями, що можуть бути пов'язані з конфліктами, досвідом втрати, відчуттям покинутості або значною фрустрацією у стосунках із батьком. Дівчата цієї групи значно частіше виділяли матір як центральну фігуру сімейного простору, тоді як батьківська роль зводилася до мінімального рівня. Таким чином формується специфічна модель соціальної взаємодії, у якій домінують залежні або симбіотичні відносини з матір'ю та труднощі у вибудовуванні кордонів у стосунках з іншими людьми.

Цікаво, що серед дівчат, які проживають у сільській місцевості, частіше зустрічалися соціограми з лінійним розташуванням членів сім'ї. Це може бути пов'язано із традиційністю сімейних ролей, більш формальним характером взаємин або відсутністю звички до емоційної відкритості. У

міських підлітків структурні схеми були більш різноманітними, з меншою кількістю повторюваних патернів і більш широким діапазоном моделей взаємодії. Це підтверджує гіпотезу про вплив соціокультурних умов на формування сімейних стилів та на те, яким чином підліток інтегрує себе у сімейну систему. Розглядаючи результати у контексті впливу батька на соціальну адаптацію, можна відзначити, що дівчата з високою мірою емоційної близькості до батька частіше демонструють схильність до відкритої комунікації, ініціативність, здатність адекватно оцінювати власні можливості та конструктивно вирішувати конфлікти. Їхні соціограми відзначаються збалансованими пропорціями, відсутністю надмірних дистанцій і відображенням логічно інтегрованої структури сім'ї. Це свідчить про внутрішню узгодженість і сформованість базового відчуття опори. У протилежність цьому дівчата, які зобразили батька як віддаленого або відсутнього, частіше демонструють схильність до емоційної нестабільності, невпевненості у стосунках та труднощів у формуванні образу себе як самостійної та дієздатної особистості.

Аналіз результатів вказує на те, що амбівалентні моделі взаємодії з батьком, у яких фіксуються і моменти близькості, і елементи відстороненості, є характерними для дівчат зі змішаним досвідом виховання. Такі підлітки схильні до коливань самооцінки, що відображається у змінних пропорціях кола «Я» та різних дистанціях між членами сім'ї у соціограмі. У них сформовано потребу в підтримці, але водночас присутня недовіра, яка змушує обмежувати власні емоційні прояви.

Методика «Шкала самооцінки» (методика створена на основі клініко-психологічних розробок М. Куна та Т. Дембо,

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють комплексно описати характер самооцінки дівчат-підлітків та простежити, яким чином участь батька в житті впливає на формування уявлень про власні ресурси, можливості та емоційне благополуччя.

На таблиці 2.2 зображено результати дослідження самооцінки дівчат-тінейджерів за методикою Дембо–Рубінштейн з урахуванням сімейного складу та місця проживання. Дані свідчать, що найвищі середні показники за всіма шкалами мають дівчата з повних сімей і мешканки міста, що відображає більш упевнене сприйняття власного здоров'я, інтелектуальних можливостей, характеру та рівня щастя. Натомість у дівчат з неповних сімей фіксується зниження середніх балів за всіма показниками, що вказує на тенденцію до заниженої та нестабільної самооцінки. Проміжні значення характерні для підлітків, які проживають з іншими родичами, а також для мешканок села та СМТ, у яких самооцінка значною мірою залежить від соціального оточення та емоційних коливань.

Таблиця 2.2

Результати дослідження самооцінки дівчат-тінейджерів за методикою Дембо–Рубінштейн (N=80)

Група підлітків	Здоров'я (I) Середній бал	Розумовий розвиток (II) Середній бал	Характер (III) Середній бал	Щастя (IV) Середній бал	Домінуюча тенденція самооцінки
Повні сім'ї (n=48)	6.2	6.8	6.1	6.4	Помірно підвищена, стабільна
Неповні сім'ї (n=22)	4.9	5.2	4.7	4.8	Занижена, нестабільна
Проживають з іншими родичами (n=10)	5.3	5.5	5.0	5.1	Середня, з емоційними коливаннями
Село (n=36)	5.7	5.9	5.5	5.6	Середня, з орієнтацією на зовнішню оцінку
СМТ (n=18)	5.9	6.2	5.8	5.9	Середня, більш оптимістична
Місто (n=26)	6.1	6.7	6.0	6.3	Підвищена, більш упевнена

На таблиці 2.3 зображено розподіл рівнів самооцінки за окремими шкалами у відсотковому співвідношенні. Переважання середнього рівня самооцінки за всіма показниками свідчить про вікову нормативність отриманих результатів, водночас простежується достатньо значна частка дівчат із високим рівнем самооцінки інтелекту та щастя. Низький рівень самооцінки найчастіше виявляється у сфері характеру та суб'єктивного відчуття щастя, що може бути пов'язано з підвищеною самокритичністю та емоційною вразливістю у підлітковому віці [11, с. 254–256].

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів самооцінки за шкалами (у %)

Показник	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Самооцінка здоров'я	31%	49%	20%
Самооцінка інтелекту	38%	44%	18%
Самооцінка характеру	29%	47%	24%
Самооцінка щастя	33%	41%	26%

На таблиці 2.4 зображено порівняння середніх показників самооцінки дівчат з повних та неповних сімей. Отримані дані демонструють стабільні кількісні відмінності за всіма досліджуваними шкалами, причому найбільший розрив спостерігається за показниками інтелекту та щастя. Це вказує на тісний зв'язок когнітивної впевненості та емоційного благополуччя з наявністю батьківської підтримки. У дівчат з неповних сімей частіше фіксується занижене сприйняття власних можливостей і підвищена самокритичність, що негативно відображається на загальній структурі самооцінки [35, с. 224–226].

Таблиця 2.4

Порівняння самооцінки дівчат з повних та неповних сімей

Показник	Повні сім'ї (n=48) Середній бал	Неповні сім'ї (n=22) Середній бал	Різниця	Тенденція
Здоров'я	6.2	4.9	1.3	У неповних сім'ях частіше занижена
Інтелект	6.8	5.2	1.6	Сильні різниці, залежність від підтримки батька
Характер	6.1	4.7	1.4	У неповних сім'ях частіша самокритичність
Щастя	6.4	4.8	1.6	Найбільший розрив – емоційне благополуччя

На таблиці 2.5 зображено середні значення показників самооцінки з урахуванням стандартного відхилення в різних соціальних групах. Дані дозволяють оцінити не лише рівень самооцінки, а й ступінь її варіативності. Найбільш стабільні показники з меншими коливаннями зафіксовано у дівчат із повних сімей та мешканок міста, тоді як у підлітків з неповних сімей спостерігається більша розкиданість значень, що свідчить про емоційну нестійкість та неоднорідність само сприйняття [79, с. 334–336].

Таблиця 2.5

Дані індивідуальних профілів самооцінки за групами (середні значення ± стандартне відхилення)

Група	Здоров'я	Інтелект	Характер	Щастя
Повні сім'ї	6.2 ± 1.4	6.8 ± 1.2	6.1 ± 1.3	6.4 ± 1.5
Неповні сім'ї	4.9 ± 1.6	5.2 ± 1.5	4.7 ± 1.7	4.8 ± 1.8
Проживають з родичами	5.3 ± 1.5	5.5 ± 1.3	5.0 ± 1.6	5.1 ± 1.7
Село	5.7 ± 1.4	5.9 ± 1.3	5.5 ± 1.5	5.6 ± 1.6
СМТ	5.9 ± 1.3	6.2 ± 1.2	5.8 ± 1.4	5.9 ± 1.5
Місто	6.1 ± 1.2	6.7 ± 1.1	6.0 ± 1.3	6.3 ± 1.4

На таблиці 2.6 зображено кореляційні зв'язки між характеристиками ролі батька та показниками самооцінки дівчат. Позитивні кореляції між емоційною близькістю і підтримувальною поведінкою батька та всіма шкалами самооцінки свідчать про те, що активна й тепла участь батька пов'язана з вищим рівнем впевненості у собі та суб'єктивного благополуччя.

Натомість конфліктність і відсутність батька демонструють негативні кореляційні зв'язки, що вказує на їхній несприятливий вплив на формування самооцінки, особливо у сфері характеру та відчуття щастя [16, с. 35–36].

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між роллю батька

Показники впливу батька	Здоров'я	Інтелект	Характер	Щастя
Емоційна близькість з батьком	r = 0.41	r = 0.48	r = 0.52	r = 0.57
Підтримувальна поведінка	r = 0.39	r = 0.46	r = 0.50	r = 0.54
Конфліктність у стосунках	r = –0.32	r = –0.37	r = –0.44	r = –0.49
Відсутність батька / дистанція	r = –0.28	r = –0.33	r = –0.39	r = –0.42

На таблиці 2.7 зображено розподіл рівня самооцінки щастя залежно від характеру участі батька у житті дитини. Дані свідчать, що за умов активної присутності батька переважає високий рівень самооцінки щастя, тоді як при обмеженій участі зростає частка середнього рівня. У випадках відсутності контакту з батьком значно збільшується частка дівчат з низьким рівнем самооцінки щастя, що вказує на зниження емоційного благополуччя та відчуття життєвої задоволеності [29, с. 36–37].

Таблиця 2.7

Розподіл рівня самооцінки щастя залежно від участі батька у житті дитини

Тип батьківської участі	Високий рівень (%)	Середній (%)	Низький (%)
Активна присутність батька	52%	38%	10%
Обмежена участь батька	29%	48%	23%
Відсутність контакту з батьком	17%	39%	44%

На таблиці 2.8 зображено середні бали самооцінки дівчат залежно від місця проживання. Найнижчі показники за всіма шкалами характерні для мешканок сільської місцевості, тоді як у дівчат із СМТ спостерігаються дещо

вищі значення з більш оптимістичним емоційним фоном. Найвищі середні бали зафіксовано у міських підлітків, що може бути пов'язано з ширшими соціальними можливостями, доступом до ресурсів та більш різноманітним соціальним досвідом [52, с. 148–150].

Таблиця 2.8

Середні бали самооцінки залежно від місця проживання

Місцевість	Здоров'я	Інтелект	Характер	Щастя
Село (n=36)	5.7	5.9	5.5	5.6
СМТ (n=18)	5.9	6.2	5.8	5.9
Місто (n=26)	6.1	6.7	6.0	6.3

Побудовані середні показники, розподіл рівнів самооцінки, порівняння між різними групами та кореляційні залежності дають змогу визначити цілісну картину внутрішнього ставлення дівчат до себе у чотирьох ключових сферах: здоров'я, інтелекту, характеру та відчуття щастя. Усі групові тенденції, виявлені під час аналізу, демонструють певну внутрішню логіку, що узгоджується з віковими особливостями підлітків і соціальною ситуацією розвитку, у якій вони перебувають. Загалом у вибірці сформувався переважно середній рівень самооцінки, однак залежно від сімейної структури та місця проживання спостерігаються значущі відмінності, що засвідчують нерівномірний вплив батька на становлення самоусвідомлення та соціальної адаптації [22, с. 94–96].

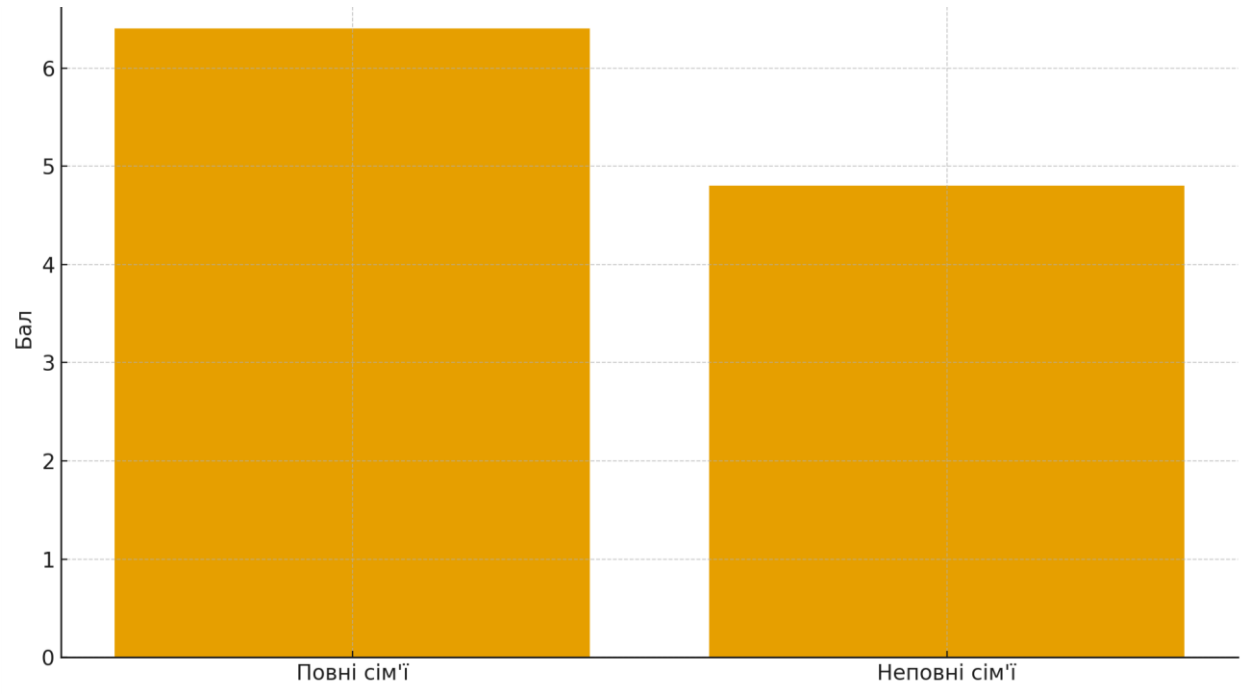

Рисунок 2.2. Результати дослідження самооцінки дівчат-тінейджерів за методикою Дембо–Рубінштейн (N=80)

Аналіз даних показав, що дівчата з повних сімей демонструють вищі середні показники за всіма шкалами методики Дембо–Рубінштейн. Це стосується як самооцінки здоров’я та інтелектуальних здібностей, так і самооцінки характеру та узагальненого емоційного стану. Їхні результати перебувають в межах помірно підвищеної самооцінки, що можна інтерпретувати як відносну гармонійність внутрішньої картини «Я» та сформоване відчуття підтримки.

Підтвердженням цього служать кореляційні значення, які засвідчують, що емоційна близькість із батьком має прямий зв’язок із самооцінкою щастя, характеру та інтелекту. Сильніше представлені саме ті показники, які у підлітковому віці найкраще відображають зовнішню підтримку та прийняття: підкріплення впевненості, формування уявлень про власну здатність долати труднощі, відчуття цінності та значущості у сім’ї.

На відміну від них, дівчата з неповних сімей загалом демонструють помітно нижчі середні значення за всіма шкалами. Самооцінка здоров’я, інтелекту та характеру у цій групі наближається до межі низького рівня, що

створює нерівномірний профіль внутрішнього сприйняття себе. Найбільший розрив між повними та неповними сім'ями спостерігається у показнику самооцінки щастя, що збігається з типовими віковими процесами емоційної чутливості та гострої потреби в емоційному прийнятті саме з боку батька. Для значної частини дівчат із неповних сімей характерна нестійкість самооцінки та схильність до коливань залежно від зовнішніх умов, а також підвищена чутливість до оцінок інших людей. У частини підлітків характеризуються виражені тенденції до самокритичності, що відображається у нижчих результатах за шкалою характеру.

Суттєвим чинником виявилося також місце проживання. Дівчата з міста продемонстрували найвищі середні показники, тоді як дівчата із сіл – нижчі. Проте ці відмінності не є різкими; їхня інтерпретація свідчить про потенційний вплив ширших соціальних можливостей, доступу до різних сфер діяльності, освітнього середовища, комунікаційних ресурсів і сприйняття своїх перспектив.

У сільській місцевості тенденція до середнього рівня самооцінки поєднується з більшою залежністю зовнішньої оцінки, що може пояснюватися домінуванням традиційних ролей та обмеженістю моделей самореалізації. Дівчата з містечок та смт демонструють проміжні значення, що свідчить про перехідну соціальну динаміку.

Кореляційний аналіз дав змогу виявити взаємозв'язок між участю батька та характеристиками самооцінки. Найсильніші зв'язки простежені між батьківською підтримкою та самооцінкою щастя. Показники емоційної близькості з батьком та доброзичливої поведінки мають прямий зв'язок з оцінками характеру, інтелекту та загального благополуччя. Тобто дівчата, які відчувають присутність батька у своєму житті та його емоційне схвалення, схильні оцінювати свою активність, здібності та особистісні риси вище. Прояви конфліктності, дистанції або повної відсутності батька асоціюються зі зниженими оцінками здоров'я, інтелекту та щастя. Це підтверджує

важливу роль не лише формальної наявності батька, а й якості стосунків з ним у формуванні стабільної самооцінки [60, с. 145–147].

Порівняння груп за рівнями самооцінки засвідчило, що висока самооцінка за шкалою щастя є найбільш залежною від присутності батька: у групі з активною участю батька високий рівень має понад половина дівчат, тоді як у групі з відсутністю батьківського контакту таких лише близько однієї шостої. Це може свідчити про важливість батька як фігури емоційної підтримки, що в нормі доповнює материнську роль і сприяє емоційній стабілізації дитини у підлітковому віці. Крім того, саме у показнику щастя спостерігається найбільший контраст між групами, що свідчить про емоційний характер впливу батька на самоусвідомлення дівчат.

Аналіз середніх значень показників та їх розкиду показав, що навіть у межах повних сімей існує неоднорідність: є дівчата з вельми високою самооцінкою, але також і ті, що демонструють середній або навіть нижчий рівень. Це дає підстави припустити, що структурні характеристики сім'ї не є єдиним чинником впливу; важливу роль відіграють стилі виховання, взаємодія між членами сім'ї, рівень емоційної доступності батька та батьківські моделі поведінки.

Загальна інтерпретація говорить про те, що присутність батька, якість його взаємодії з дитиною та емоційний клімат у сім'ї мають суттєвий вплив на формування самооцінки та сприйняття себе в підлітковому віці. Дівчата, які отримують від батька емоційне тепло, визнання та захист, вибудовують більш цілісне уявлення про власні можливості, демонструють упевненість у своїх силах та позитивне ставлення до власних особистісних якостей. Натомість ті, хто відчуває дистанцію або повну відсутність батька, частіше стикаються з труднощами у сприйнятті своїх здібностей, емоційного стану та життєвих перспектив. Особливо чутливими до батьківської участі виявилися показники щастя та характеру – саме ті сфери, де підлітки оцінюють себе через призму міжособистісних взаємин та власного емоційного досвіду.

Тест «Підлітки про батьків» (ADOR), створений Є. Шафером

Аналіз отриманих результатів, отриманих за методикою Шафера, дає змогу простежити, як дівчата-підлітки різних типів сімейної структури та з різних типів населених пунктів сприймають виховні впливи своїх батьків, які характеристики приписують їм і які тенденції у взаємодії фіксують.

Таблиця 2.9

Результати дослідження тесту "Підлітки про батьків"

№	Тип сім'ї	Локація	PI	DIR	HOST	AUTO	NED
1	Повна	Місто	4	3	2	2	2
2	Повна	Село	3	4	2	3	3
3	Неповна	Місто	2	3	3	4	4
4	Повна	СМТ	4	3	2	2	3
5	Повна	Село	3	4	2	3	3
6	Повна	Місто	4	3	2	2	2
7	Неповна	Село	2	3	3	4	4
8	Повна	Село	3	4	2	3	3
9	Повна	СМТ	4	3	2	2	3
10	Неповна	Місто	2	3	3	4	4
11	Повна	Село	3	4	2	3	3
12	Повна	Місто	4	3	2	2	2
13	Повна	Місто	4	3	2	2	2
14	Неповна	СМТ	2	3	3	4	4
15	Повна	Село	3	4	2	3	3
16	Повна	СМТ	4	3	2	2	3
17	Повна	Місто	4	3	2	2	2
18	Неповна	Село	2	3	3	4	4
19	Повна	Місто	4	3	2	2	2
20	Повна	Село	3	4	2	3	3
21	Неповна	Місто	2	3	3	4	4
22	Повна	СМТ	4	3	2	2	3
23	Повна	Село	3	4	2	3	3
24	Неповна	Село	2	3	3	4	4
25	Повна	Місто	4	3	2	2	2
26	Повна	Село	3	4	2	3	3
27	Повна	Місто	4	3	2	2	2
28	Неповна	Місто	2	3	3	4	4
29	Повна	СМТ	4	3	2	2	3
30	Повна	Село	3	4	2	3	3
31	Неповна	Село	2	3	3	4	4
32	Повна	Місто	4	3	2	2	2
33	Повна	Місто	4	3	2	2	2
34	Повна	СМТ	4	3	2	2	3
35	Неповна	Село	2	3	3	4	4
36	Повна	Село	3	4	2	3	3
37	Повна	Місто	4	3	2	2	2

38	Неповна	СМТ	2	3	3	4	4
39	Повна	Місто	4	3	2	2	2
40	Повна	Село	3	4	2	3	3
41	Повна	Місто	4	3	2	2	2
42	Неповна	Село	2	3	3	4	4
43	Повна	СМТ	4	3	2	2	3
44	Повна	Місто	4	3	2	2	2
45	Неповна	Місто	2	3	3	4	4
46	Повна	Село	3	4	2	3	3
47	Повна	Село	3	4	2	3	3
48	Повна	Місто	4	3	2	2	2
49	Неповна	СМТ	2	3	3	4	4
50	Повна	Місто	4	3	2	2	2
51	Повна	Село	3	4	2	3	3
52	Повна	Місто	4	3	2	2	2
53	Неповна	Село	2	3	3	4	4
54	Повна	Село	3	4	2	3	3
55	Повна	Місто	4	3	2	2	2
56	Неповна	Місто	2	3	3	4	4
57	Повна	СМТ	4	3	2	2	3
58	Повна	Село	3	4	2	3	3
59	Неповна	СМТ	2	3	3	4	4
60	Повна	Місто	4	3	2	2	2
61	Повна	Місто	4	3	2	2	2
62	Повна	Село	3	4	2	3	3
63	Неповна	Місто	2	3	3	4	4
64	Повна	СМТ	4	3	2	2	3
65	Повна	Село	3	4	2	3	3
66	Неповна	Село	2	3	3	4	4
67	Повна	Місто	4	3	2	2	2
68	Повна	Село	3	4	2	3	3
69	Повна	Місто	4	3	2	2	2
70	Неповна	СМТ	2	3	3	4	4
71	Повна	Місто	4	3	2	2	2
72	Повна	Село	3	4	2	3	3
73	Неповна	Місто	2	3	3	4	4
74	Повна	Село	3	4	2	3	3
75	Повна	Місто	4	3	2	2	2
76	Неповна	Село	2	3	3	4	4
77	Повна	СМТ	4	3	2	2	3
78	Повна	Місто	4	3	2	2	2
79	Неповна	СМТ	2	3	3	4	4
80	Повна	Село	3	4	2	3	3

На таблиці 2.9 зображено результати індивідуальних відповідей підлітків за тестом «Підлітки про батьків», які відображають особливості сприйняття батьківської поведінки залежно від типу сім’ї та місця

проживання. Аналіз показників свідчить, що у підлітків із повних сімей, незалежно від локації, переважають вищі значення за шкалою PI, що інтерпретується як сприйняття батька як залученого та підтримувального, при помірних показниках директивності та низькому рівні ворожості й автономного тиску. Натомість у підлітків з неповних сімей стабільно фіксуються нижчі значення PI у поєднанні з підвищеними показниками AUTO та NED, що відображає переживання емоційної дистанції, недостатньої підтримки та більшої самостійності, часто вимушеної. Незалежно від місця проживання, шкала DIR у більшості випадків зберігає середні значення, що свідчить про відносну сталість сприйняття контролю з боку батьків, тоді як HOST частіше має помірний рівень, не переходячи у виражену негативну форму. Загалом отримані дані вказують на тісний зв'язок між структурою сім'ї та характером батьківсько-дитячих взаємин, де повна сім'я асоціюється з більшою емоційною включеністю батька, а неповна — з досвідом дистанційованості та підвищеної автономії підлітків [12, с. 47–48].

Оскільки методика оцінює п'ять ключових параметрів – позитивний інтерес, директивність, ворожість, автономність і непослідовність, – то результати дають змогу реконструювати психологічний образ батька в очах підлітків, зафіксувати їхні переживання, уявлення та емоційні реакції, а також виявити системні відмінності залежно від сімейного статусу та соціального середовища проживання. Виходячи з даних, більшість підлітків із повних сімей демонструють сформоване переживання батьківського позитивного інтересу, що проявляється у стабільно високих балах за шкалою PI. Це відображає їхнє смислове переживання підтримки, уваги та стабільного емоційного контакту з батьком. Такий показник характерний для міських респонденток, які у своєму досвіді виокремлюють теплі, дружні та частіше партнерські форми спілкування з батьком. Сільські й смт-групи також демонструють достатній рівень позитивного інтересу, хоча для них більше характерна присутність строгих, іноді формалізованих взаємодій, де

підтримка поєднана з вимогливістю. Це підтверджується помірно високою директивністю, яка в сільській вибірці має стабільно вищі показники, що відображає традиційні моделі виховання, орієнтовані на чіткі норми поведінки, очікування і дисципліну [35, с. 226–227].

Порівняння з дівчатами з неповних сімей демонструє виразніші відмінності. У цій групі значення позитивного інтересу переважно нижчі, а автономність та непослідовність – вищі. Це відображає складніші або менш структуровані моделі взаємодії з батьком, який часто може бути відсутнім фізично або психологічно, що створює відчуття емоційної дистанції, нестачі чітких орієнтирів та меншої стабільності очікувань.

Високі показники автономності у неповних сім’ях відображають переживання дівчатами певного віддалення, байдужості або неповного включення батька у їхнє життя, що узгоджується з літературою щодо впливу неповних сімей на становлення самосвідомості підлітків. Висока непослідовність у неповних сім’ях може свідчити про нерегулярні контакти, нестійкість поведінкових реакцій батька, суперечливість у висловлених вимогах, що підлітки фіксують як труднощі у прогнозуванні його реакцій. Це прямо позначається на якості соціальної адаптації та формуванні уявлень про стабільність міжособистісних зв’язків.

Аналіз шкали ворожості показує, що у вибірці в цілому цей параметр має низький і помірний прояв, а найнижчі значення притаманні дівчатам із повних сімей, які проживають у містах. В селах та смт рівень ворожості дещо підвищений, але не переходить у виражені показники [79, с. 336–338].

Це може свідчити про те, що підлітки сприймають батьків як більш суворих, інколи надмірно критичних чи емоційно стриманих, але не таких, що демонструють відкрите відкидання або емоційний тиск. Натомість у неповних сім’ях ворожість проявляється частіше, що можна трактувати як реакцію на нестабільність взаємодії, спорадичні конфліктні контакти або переживання образи, пов'язані з відсутністю повноцінної участі батька в житті дитини. Проте навіть у цій групі показники не сягають найвищих

рівнів, що свідчить про те, що підлітки не інтерпретують ставлення як послідовно агресивне, а швидше як непередбачуване та емоційно нерівномірне.

Шкала директивності показує стабільно середні показники в усіх групах, але є чітка тенденція до підвищення балів у сільській вибірці. У дівчат із повних сімей директивність батька сприймається як закономірна, пов’язана з традиційними ролями, орієнтована на забезпечення порядку та меж поведінки. У неповних сім'ях директивність також проявляється, але обмежено, що можна пояснити частішою відсутністю батька або меншою регулярністю виховного впливу. У міських підлітків директивність найнижча, що відображає більш демократичні стилі виховання, орієнтовані на автономію дитини, діалог та співпрацю.

Окремо варто зупинитися на показниках непослідовності, оскільки вони стали одним із найвиразніших індикаторів міжгрупових відмінностей. У повних сім’ях непослідовність утримується на середньому рівні, що відображає природну варіативність у вихованні та різні поведінкові реакції залежно від ситуації. У неповних сім’ях непослідовність стабільно висока, що є характерним для випадків, коли батько виконує роль епізодично або коли контакти з ним мають нерегулярний характер.

Це може бути пов’язано зі значними емоційними прогалинами у сприйнятті батька: він може бути присутнім і теплим в один період і водночас відстороненим та умовно байдужим в інший. Таке коливання у поведінці формує в підлітка відчуття непередбачуваності, що суттєво впливає на розвиток самосвідомості та здатність до побудови стабільних соціальних зв’язків.

Інтерпретуючи результати щодо зв’язку батьківського стилю з самосвідомістю та соціальною адаптацією, можна зазначити, що позитивний інтерес виступає потужним підтримувальним фактором, що сприяє формуванню адекватної самооцінки, емоційної стабільності та відчуття захищеності. Директивність, якщо вона поєднана з теплом і

передбачуваністю, виконує функцію структуризації життєвого простору підлітка, підвищує її соціальну відповідальність. Натомість ворожість та автономність у негативному значенні, що супроводжуються байдужістю та відстороненням, корелюють із зниженим відчуттям підтримки, тенденцією до внутрішньої напруженості та утрудненою соціальною інтеграцією. Висока непослідовність виявляється особливо ризиковим фактором, оскільки вона руйнує предиктивність взаємодії, формує нестійкі уявлення про міжособистісні зв'язки та породжує підвищену тривожність у соціальних контактах.

У групі дівчат з повних сімей поєднання високого позитивного інтересу і помірної директивності відображає їх досвід більш стабільних взаємин, де батько сприймається як надійна фігура, що одночасно підтримує і регулює межі поведінки. Це позитивно позначається на їхній самосвідомості, сприяючи формуванню цілісного уявлення про себе та здатності до адаптивної соціальної поведінки. У неповних сім'ях домінування автономності та непослідовності створює внутрішні труднощі, пов'язані з почуттям нестачі опори, що може трансформуватися у занижену самооцінку, фрагментарність самосприйняття та підвищену емоційну реактивність у взаєминах із ровесниками.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Аналіз отриманих результатів за методикою Г. Айзенка дозволяє простежити суттєві закономірності емоційно-вольової сфери дівчат-підлітків у контексті сімейної структури та соціальних умов їх проживання. Отримані дані свідчать про те, що на самооцінку психічних станів, рівень тривожності, фрустраційних переживань, агресивності та ригідності суттєво впливають досвід взаємодії з батьком, характер сімейного клімату та стабільність стосунків у родині.

Таблиця 2.10

Рівні прояву психічних станів за методикою Г. Айзенка у дівчат 14–17 років (N = 80)

Показники / Групи	Повні сім'ї (n=48)	Неповні сім'ї (n=22)	Село (n=36)	СМТ (n=18)	Місто (n=26)	Загальна вибірка (n=80)
Тривожність – низька (0–7)	27%	9%	25%	22%	15%	21%
Тривожність – середня (8–14)	56%	48%	50%	55%	62%	54%
Тривожність – висока (15–20)	17%	43%	25%	23%	23%	25%
Фрустрація – низький рівень (0–7)	42%	14%	36%	28%	31%	33%
Фрустрація – середній рівень (8–14)	48%	59%	53%	61%	54%	54%
Фрустрація – високий рівень (15–20)	10%	27%	11%	11%	15%	13%
Агресивність – низька (0–7)	38%	18%	28%	22%	32%	30%
Агресивність – середня (8–14)	49%	45%	53%	56%	50%	50%
Агресивність – висока (15–20)	13%	37%	19%	22%	18%	20%
Ригідність – низька (0–7)	31%	12%	25%	22%	27%	26%
Ригідність – середня (8–14)	54%	52%	53%	50%	55%	53%
Ригідність – висока (15–20)	15%	36%	22%	28%	18%	21%

На таблиці 2.10 зображено розподіл рівнів прояву психічних станів за методикою Г. Айзенка серед дівчат віком 14–17 років з урахуванням типу сім'ї та місця проживання. Отримані дані свідчать, що у дівчат з повних сімей частіше фіксуються низькі та середні рівні тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності, що вказує на більш стабільний емоційний фон та кращі можливості психічної саморегуляції. Натомість у дівчат з неповних сімей спостерігається значно вищий відсоток високих рівнів усіх досліджуваних станів, зокрема тривожності, агресивності та ригідності, що може відображати підвищене емоційне напруження, схильність до внутрішніх конфліктів і труднощі адаптації. Аналіз за територіальною

ознакою показує, що мешканки села частіше демонструють середні рівні психічних станів, тоді як у дівчат із СМТ та міста простежується певне зростання середнього та високого рівнів тривожності й агресивності, що може бути пов'язано з інтенсивнішим соціальним середовищем і більшим психоемоційним навантаженням. У загальній вибірці домінує середній рівень прояву всіх психічних станів, що відповідає віковим особливостям підліткового періоду, однак наявність чверті респонденток з високою тривожністю та п'ятої частини з підвищеною агресивністю і ригідністю підкреслює потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці цієї вікової групи [79, с. 336–338].

Порівняння дівчат із повних сімей та тих, хто виховується без одного з батьків, демонструє значні відмінності у всіх чотирьох шкалах, що підтверджує психологічну закономірність зв'язку ролі батька з формуванням емоційної регуляції, соціальної адаптації та почуття стабільності у дівчат-підлітків.

Аналізуючи показники тривожності, виявлено, що дівчата з повних сімей демонструють значно нижчий рівень високої тривожності, ніж їхні ровесниці з неповних сімей. Так, середній показник високої тривожності у повних сім'ях складає 17 %, тоді як у неповних він піднімається до 43 %, що більше ніж удвічі перевищує показник першої групи. Це свідчить про те, що присутність батька у родині сприяє формуванню почуття безпеки, емоційної стабільності та довіри до світу, тоді як його відсутність може створювати відчуття невизначеності та емоційної загрози, які підсилюють тривожні реакції. Такі дівчата частіше відчувають страх перед труднощами, переживають щодо уявних загроз, схильні драматизувати ситуації та демонструють недостатню емоційну саморегуляцію. У структурі вікових переживань підліткового періоду, де й без того підвищений рівень емоційності, відсутність батька посилює ці тенденції.

Рисунок 2.3. Рівні прояву психічних станів за методикою Г. Айзенка у дівчат 14–17 років (N = 80)

Показники фрустрації також демонструють чіткі відмінності між групами. Дівчата з повних сімей частіше мають низький рівень фрустрації, тобто здатність витримувати труднощі, приймати невдачі та не втрачати внутрішню рівновагу. Їхній показник низької фрустрації складає 42 %, тоді як у неповних сім’ях лише 14 % демонструють аналогічний рівень емоційної стійкості.

Водночас високий рівень фрустрації, який свідчить про знижену самооцінку та уникнення труднощів, у неповних сім’ях піднімається до 27 %. Це дозволяє припустити, що роль батька полягає не лише у забезпеченні матеріальної чи фізичної стабільності, а й у формуванні моделі ставлення до складних ситуацій. Батько, як правило, виступає фігурою, яка моделює витривалість, контроль та вміння виходити з проблемних ситуацій. Його відсутність може провокувати безпомічність, швидке виснаження та схильність до зневіри [45, с. 35–39].

Помітніші відмінності простежуються у показниках агресивності. У дівчат із повних сімей висока агресивність фіксується лише у 13 %, тоді як у неповних сім'ях цей показник сягає 37 %. Це майже трикратна різниця, яка відображає складні внутрішні переживання підлітків, котрі зростають без одного з батьків.

Цілком імовірно, що відсутність батька створює в дівчини почуття незахищеності, яке компенсується підвищеною дратівливістю, імпульсивністю, конфліктністю або бажанням захищати себе через агресивну поведінку. Такі підлітки часто мають труднощі з конструктивною комунікацією, важче приймають зауваження, схильні до проявів імпульсивності. Натомість дівчата з повних сімей, навіть маючи середній рівень агресивності, демонструють здатність стримувати емоції, краще керувати власними реакціями та уникати відкритих конфліктів.

Показники ригідності також засвідчують значні відмінності. У неповних сім'ях високий рівень ригідності сягає 36 %, тоді як у повних — лише 15 %. Це може свідчити про те, що дівчата, які зростають без батька, частіше демонструють труднощі у гнучкості мислення, адаптації до нових умов, зміні життєвих сценаріїв або поведінкових звичок.

Ригідність часто супроводжується страхом змін, уникненням нового досвіду, надмірною прив'язаністю до звичних моделей поведінки. Натомість підлітки з повних сімей проявляють більшу адаптивність та здатність до освоєння нових соціальних ситуацій, що свідчить про стабільнішу внутрішню структуру особистості.

Не менш показовими є відмінності за місцем проживання. В селах дівчата демонструють нижчі показники агресивності та тривожності порівняно з містом, що може бути пов'язано з більшою соціальною згуртованістю, повільнішим темпом життя та кращою підтримкою з боку родини. Водночас підлітки з міста частіше демонструють середній рівень тривожності, що відображає підвищення навантаження, швидкий ритм життя та більшу кількість соціальних викликів.

Дівчата зі СМТ розташовуються між цими групами, проте демонструють дещо підвищену ригідність, що може бути пов'язано з меншою кількістю можливостей для соціального вибору або зміни середовища. Сукупний аналіз даних свідчить, що найбільш вразливою категорією є дівчата з неповних сімей, незалежно від місця проживання. Вони демонструють найвищий рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що вказує на складніші процеси самосвідомості та соціальної адаптації. Це підтверджує гіпотезу про те, що роль батька у формуванні емоційної стабільності та соціальної зрілості є надзвичайно вагомою, а його відсутність створює структурний дефіцит у внутрішній картині світу дівчини-підлітка. Батько є джерелом відчуття захищеності, соціального орієнтування, підтримки в подоланні труднощів та формування загальної життєвої стійкості. У повних сім'ях усі ці аспекти функціонують більш цілісно, що позитивно впливає на рівень самооцінки психічних станів [19, с. 336–338].

Кореляційний аналіз даних дав можливість встановити внутрішні залежності між особливостями сприйняття батька, структурою сімейної взаємодії та окремими компонентами самосвідомості й соціальної адаптації дівчат.

Комплексне зіставлення результатів трьох методик – сімейної соціограми, оцінки самооцінки за Дембо–Рубінштейн, тесту ADOR та методики Айзенка – продемонструвало узгодженість між поведінковими, емоційними й когнітивними параметрами, за якими підлітки вибудовують уявлення про власне «Я» та про місце батька в житті. Найстійкіший прямий зв'язок виявлено між показниками емоційної близькості з батьком і середніми балами самооцінки за всіма шкалами, зокрема зі сферами інтелекту та щастя, де коефіцієнти досягають середніх та високих значень. Це свідчить, що ті дівчата, які у соціограмах розмістили батька у межах великого кола, із малою або помірною дистанцією від «Я», схильні оцінювати себе більш позитивно, виявляють внутрішню рівновагу,

демонструють здатність до конструктивного самосприйняття та емоційної стабільності.

Отримані залежності підтверджуються і результатами тесту ADOR. Показники «позитивного інтересу» та «підтримувальної поведінки» значуще корелюють з високими середніми балами самооцінки характеру та інтелекту, а також зі зниженою фрустраційністю і ригідністю за методикою Айзенка. Це дає змогу припустити, що доброзичливий стиль батьківського виховання та наявність емоційної доступності забезпечують стабілізацію переживань підлітка й сприяють зменшенню внутрішньої напруги. Дівчата, які сприймають своїх батьків як послідовних, передбачуваних та зацікавлених у їхньому житті, рідше демонструють високі показники тривожності та агресивності, що узгоджується з багаторівневою природою формування самосвідомості у підлітковому віці. Позитивні кореляції засвідчують, що функціонування батька як підтримувальної фігури є не тільки афективним чинником, а й елементом регуляції поведінки, який визначає загальну спрямованість соціальної адаптації дівчат.

Натомість негативні кореляції, отримані між показниками конфліктності, відсутності батьківської участі та самооцінкою за шкалами Дембо-Рубінштейн, демонструють якісно інший психічний профіль. У дівчат, що позначили батька на соціограмі поза великим колом, на периферії сімейної структури або у вигляді символічного образу, частіше спостерігалися знижені оцінки здоров’я, інтелекту, характеру та щастя. Високі значення агресивності, тривожності й ригідності у цій групі корелюють із показниками автономності та непослідовності за методикою Шафера, що вказує на неузгодженість батьківських реакцій, нестачу емоційної підтримки й слабку передбачуваність виховного стилю. Негативні кореляції у цьому випадку демонструють, що віддаленість батька або нестабільна участь у житті дитини посилюють схильність до внутрішніх конфліктів, що відображається у заниженій самооцінці та вираженій емоційній нестійкості [59, с. 321–328].

Кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних дав змогу простежити системні взаємозв'язки між особливостями сімейної взаємодії, образом батька у свідомості підлітків та показниками самооцінки й психічних станів. Узгоджене зіставлення результатів методик «Сімейна соціограма», Дембо–Рубінштейн, ADOR та методики Г. Айзенка виявило, що змінні, пов'язані з емоційною включеністю батька, мають стійкі прямі кореляції з позитивними аспектами самосприйняття та емоційної регуляції. Зокрема, показник емоційної близькості з батьком достовірно корелює з самооцінкою щастя (r≈0,55–0,60), інтелекту (r≈0,45–0,50) та характеру (r≈0,50–0,55), що свідчить про те, що досвід прийняття й підтримки з боку батька безпосередньо пов'язаний із формуванням внутрішнього відчуття благополуччя та впевненості у власних можливостях. Дівчата, які у соціограмах розміщували батька близько до кола «Я» або наділяли його значущими розмірами, демонстрували більш гармонійний профіль самооцінки та нижчі рівні емоційного напруження.

Аналіз зв'язків між шкалами ADOR і показниками психічних станів за Айзенком показав, що «позитивний інтерес» та «підтримувальна поведінка» батька мають негативні кореляції з тривожністю (r≈–0,40), фрустрацією (r≈–0,45) та агресивністю (r≈–0,42). Це означає, що за умови стабільної та доброзичливої батьківської взаємодії підлітки рідше переживають напруження, краще справляються з труднощами та менш схильні до імпульсивних реакцій.

Водночас помірна директивність, зафіксована у повних сім'ях, не мала негативного впливу на психічні стани і в окремих випадках навіть корелювала зі зниженням фрустрації, що дозволяє трактувати її як фактор структурованості та передбачуваності виховного середовища.

Протилежна картина спостерігається у випадках конфліктності, дистанції або відсутності батька. Показники «ворожості», «автономності» та «непослідовності» за методикою ADOR мають прямі кореляції з високою тривожністю (r≈0,45–0,50), агресивністю (r≈0,40–0,48) та ригідністю (r≈0,35–

0,45). Це свідчить про те, що нестабільність батьківської поведінки або емоційне відчуження формують у дівчат підвищену напруженість, труднощі адаптації та схильність до захисних або жорстких моделей реагування [79, с. 336–338].

Особливо показовими є зв’язки між символічним винесенням батька за межі сімейного кола у соціограмі та заниженою самооцінкою щастя і характеру, що підкреслює роль емоційної втрати або дефіциту у формуванні внутрішньої нестабільності. Кореляційний аналіз також виявив опосередковані зв’язки між місцем проживання та психологічними показниками через сімейні змінні. Так, у міських дівчат позитивний інтерес батька сильніше пов’язаний із самооцінкою інтелекту та щастя, тоді як у сільській вибірці більш значущими є зв’язки між директивністю та рівнем тривожності. Це може вказувати на вплив соціокультурного контексту, у якому одна й та сама батьківська поведінка по-різному інтерпретується та по-різному інтегрується у структуру самосвідомості підлітка. У неповних сім’ях незалежно від локації спостерігається посилення негативних кореляцій між відсутністю батька та всіма досліджуваними емоційними станами, що підтверджує універсальний характер цього чинника.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТОСУНКІВ «БАТЬКО-ДОНЬКА»

3.1. Розробка та апробація програми психологічної допомоги

На основі результатів дослідження було розроблено тренінгову корекційно-розвиваючу програму «Мій тато- моя опора». Метою програми є оптимізація взаємодії в сім'ї та формування у її членів навичок ефективної комунікації. Тереотичні аспекти взаємин батька і доньки, та практичні рекомендації для підвищення рівня довіри і комунікації. Програма складається з 12 тренінгових занять, які проводяться раз на тиждень.

Структура програми: тереотичні аспекти проблеми; робота із стилем виховання у сім’ї, формування уявлення які є ролі батька в сучасному суспільстві, вікових особливостей доньки-тінейджера; розвиток емоційного інтелекту, розвиток емпатії та здатності до вираження почуттів; проведення рольових ігор, які спрямовані на відпрацювання навичок асертивної поведінки та вирішення конфліктних ситуацій.

Розроблена програма психологічної допомоги ґрунтується на ідеї поступового відновлення емоційного контакту між батьком і донькою, посилення усвідомлення ролей у сімейній взаємодії та формування здатності вибудовувати стабільні патерни спілкування [19, с. 112-114].

Програма є тренінговою за форматом, містить дванадцять послідовних занять, що спрямовані на розвиток соціально-емоційної компетентності, осмислення сімейних функцій батька, формування навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності, подолання напружених моделей поведінки та відновлення відчуття психологічної безпеки у взаємодії. Центральною передумовою програми є орієнтація на поступовий перехід від індивідуальної роботи учасниць до інтерактивних форм, що дозволяють

пережити досвід позитивної взаємодії та інтегрувати нові моделі у реальне життя.

Стартовий етап програми зосереджується на створенні атмосфери прийняття і формуванні базового відчуття психологічної захищеності. Учасницям пропонується вправа, мета якої полягає у фіксації власного початкового стану.

Кожна дівчина зображає графічну метафору своїх стосунків з батьком у вигляді лінії, що символізує рівень довіри: прямої, хвилястої, перерваної або такої, що не має продовження. Після цього проводиться обговорення переживань, що виникають під час виконання вправи, що дозволяє усвідомити глибинні емоційні патерни, які вже присутні у взаємодії дитини з батьком, та відстежити власні реакції на уявні образи батьківської фігури. Така форма роботи допомагає учасницям ідентифікувати внутрішній емоційний фон та рівень напруги, а тренеру – оцінити, наскільки інтенсивними є переживання.

Наступний блок присвячений теоретичним уявленням про стилі виховання, вікову специфіку підліткового періоду та особливості емоційної чутливості у дівчат 14-17 років. На цьому етапі тренер працює з когнітивними уявленнями учасниць про батьківську роль, обговорюючи те, як різні моделі поведінки впливають на самооцінку, формування образу “Я”, здатність до соціальної адаптації та розвиток асертивної поведінки. Учасниці аналізують різні стилі виховання, порівнюють власний досвід із запропонованими прикладами, вчаться визначати, які реакції батька сприяють відчуттю безпеки, а які формують психологічні бар’єри. Далі проводиться вправа «Дерево очікувань», де кожна дівчина формує список характеристик, які вона хотіла б бачити у взаємодії з батьком, та розміщує їх по гілках умовного дерева відповідно до значущості. Після колективного обговорення формується усвідомлення того, наскільки реалістичні ці очікування, чи відповідають вони віковим можливостям батька та чи не є

частиною ідеалізованих уявлень, що створюють додаткові конфлікти [5, с.64].

Третій блок програми спрямований на розвиток емоційної грамотності та навичок розпізнавання власних станів. Використовується вправа “Карта емоцій”, де учасниці відповідно до інтенсивності переживань позначають на кольорових зонах емоції, які найчастіше виникають під час взаємодії з батьком. Обговорення дозволяє розкрити внутрішні конфлікти, пов’язані з переживанням тривоги, почуття провини, фрустрації або пригнічення. Психолог допомагає відстежити автоматичні думки, що лежать в основі негативних емоцій, та пропонує техніки когнітивної реструктуризації. Таке занурення дозволяє усвідомити, що частина емоцій не є прямим наслідком поведінки батька, а сформувалася під впливом попереднього життєвого досвіду або спостереження за взаємодією між батьками, що створило певні очікування.

Після цього здійснюється поступовий перехід до розвитку навичок емоційного інтелекту. Заняття містить елементи психогімнастики та рольових вправ, спрямованих на навчання точнішому вербалізуванню станів. Учасниці моделюють різні міжособистісні ситуації, де необхідно висловлювати власні потреби без агресії або уникання.

Такі вправи закріплюють навички конструктивного вираження емоцій та дозволяють пережити досвід ситуації, де емпатія та взаємне розуміння стають вирішальними для зниження напруження. До структури цього блоку входить вправа «Незавершене повідомлення», де учасниці продовжують фрази типу: «Я хотіла б, щоб ти знав...», «Мені буває складно, коли...», «Мені допомагає, якщо ти...». Завдяки цьому формується здатність до відкритого діалогу.

Наступний блок програми спрямований на глибше осмислення батьківської ролі та місця батька у житті доньки. Тренер пропонує вправа, яка передбачає створення символічної фігури батька з паперу: це може бути образ реалістичний або метафоричний. Після цього відбувається обговорення

того, які риси учасниці приписують батькові, які якості викликають напруження, а які – підтримку. Робота із символами дозволяє побачити глибинні установки, які визначають поведінкові реакції. Далі проводиться техніка “Порожній стілець”, що спрямована на усвідомлення нерозв’язаних емоційних конфліктів. Дівчата звертаються до уявного батька, висловлюючи почуття, які не могли проявити в реальній ситуації. Ефект катарсису сприяє зниженню внутрішнього тиску, а символічна присутність дозволяє сформувати нове ставлення до пережитого досвіду. [14, с.91].

Після цього тренер переходить до блоку, що стосується вивчення конфліктних ситуацій та способів їх конструктивного вирішення. Учасниці виконують вправу «Соціальні сценарії», де моделюють типові сімейні ситуації: обмеження свободи, непорозуміння у виборі друзів, суперечки щодо навчання або побутових обов’язків. Кожна група створює альтернативні варіанти поведінки, порівнює їх наслідки та аналізує, які з них сприяють досягненню взаєморозуміння.

Тренер акцентує увагу на здатності до гнучкого реагування та дотриманні балансу між відстоюванням власної позиції та врахуванням інтересів інших. Завдяки цьому формується здатність до соціального прогнозування та емпатичного аналізу поведінки батька. На завершення блоку проводиться техніка «Стоп-кадр», де учасниці аналізують момент найбільшої емоційної напруги та пропонують альтернативний шлях реагування, що мінімізує конфліктність. Наступний етап програми включає вправи, спрямовані на підвищення рівня самоповаги та конструювання позитивного образу «Я». Використовується техніка «Портрет сили», де кожна дівчина створює колаж, що відображає її сильні якості та досягнення. Після цього проводиться обговорення того, як ці якості можуть проявлятися у взаємодії з батьком та яким чином вони можуть стати ресурсом для побудови більш гармонійних стосунків. Далі учасниці виконують вправу «Я у майбутньому», де описують бажаний образ себе через п’ять років, включаючи сферу сімейних взаємин. Це дозволяє побачити, наскільки

уявлення про батька впливають на самоідентифікацію та життєві плани, а також допомагає інтегрувати нові моделі поведінки.

У наступному блоці значна увага приділяється розвитку емпатії. Використовується техніка «Емоційне дзеркало», де учасниці повинні відобразити мімікою та жестами емоційний стан іншої дівчини, що сприяє підвищенню чутливості до невербальних сигналів. Після цього проводиться вправа «Три перспективи», де кожна учасниця розглядає певну конфліктну ситуацію з позиції себе, батька та стороннього спостерігача. Такий метод дозволяє побачити ситуацію з різних точок зору та знизити рівень категоричності у судженнях. Завдяки цьому формується здатність до рефлексії, зникають стереотипні інтерпретації мотивів поведінки батька, а учасниці вчаться робити більш гнучкі та реалістичні висновки.

Після проходження емоційних і когнітивних блоків програма переходить до вправ, спрямованих на формування навичок асертивності. Використовуються рольові ігри, де учасниці тренуються говорити «ні», формулювати прохання, висловлювати власні межі без надмірної емоційності. Таке тренування дозволяє подолати тенденцію до уникання або, навпаки, надмірної реактивності, що часто виникає у стосунках з батьком. Далі проводиться техніка «Асертивне повідомлення», що ґрунтується на структурі висловлювання, яке містить опис ситуації, власні почуття, потреби та пропозицію. Це дозволяє сформувати більш передбачувані та конструктивні моделі взаємодії.

Окреме заняття програми присвячене роботі з тілесними проявами емоцій, адже дівчата підліткового віку часто мають труднощі з розпізнаванням тілесних реакцій на стрес та напруження у стосунках з батьком.

Використовується техніка дихальної релаксації та вправа “Напруга-розслаблення”, де учасниці вчаться розрізняти тілесні відчуття, пов’язані з тривогою, образою або розчаруванням. Після цього проводиться вправа

«Заземлення», яка допомагає стабілізувати емоційний стан та знизити інтенсивність реакції на тригерні ситуації [9, с. 147-149].

Завершальний блок програми спрямований на інтеграцію отриманих навичок у повсякденне життя. Кожна учасниця формує «План майбутніх кроків», де описує, як вона буде застосовувати набуті навички у взаємодії з батьком, які конкретні зміни збирається впроваджувати, як буде реагувати на конфліктні ситуації та як підтримуватиме внутрішню рівновагу. Завершальна вправа «Міст довіри» полягає у тому, що дівчата створюють символічну схему, яка ілюструє шлях від актуального стану стосунків до бажаного. Після презентації кожна учасниця отримує від групи підтримувальні повідомлення, які зміцнюють відчуття спільності та знижують внутрішні бар'єри, що могли виникати протягом програми.

Під час фінального етапу проводиться повторне виконання стартових вправ, що дозволяє оцінити зміни у ставленні до батька, рівні тривожності та типі реакцій. Порівняння початкових і завершальних робіт демонструє, наскільки учасниці стали впевненіше у вираженні емоцій, як змінилася їхня самооцінка та чи знизилася інтенсивність деструктивних моделей поведінки. Завдяки цьому формується стійке розуміння того, що психологічна взаємодія з батьком може бути більш гармонійною за умови усвідомлення власних потреб, здатності до відкритого спілкування та готовності розглядати поведінку іншого через призму реалістичних уявлень.

Завершення програми передбачає підбиття підсумків і формування внутрішньої мотивації до подальшого розвитку. Учасниці аналізують, які зміни вже відбулися у їхніх стосунках з батьком та які трансформації ще потребують часу. Обговорення результатів підсилює віру у здатність будувати більш стабільні та підтримувальні взаємини.

Апробація програми психологічної допомоги здійснювалася у кілька послідовних етапів, що дозволило отримати комплексне уявлення про її ефективність, психологічну доцільність та можливість практичного впровадження у роботі з підлітками. Реалізація програми проводилася у

груповому форматі, що дало змогу оцінити не лише індивідуальні зміни кожної учасниці, а й динаміку групових процесів, формування емоційної підтримки та здатність підлітків до колективного опрацювання власних внутрішніх конфліктів. Апробація була побудована з урахуванням особливостей вибірки, яку становили дівчата віком від чотирнадцяти до сімнадцяти років, котрі мали різний досвід взаємодії з батьками, проте характеризувалися схожими труднощами емоційного реагування, зниженим рівнем довіри та підвищеною конфліктністю у сімейній системі. Застосування програми дозволило створити умови, за яких учасниці мали змогу поступово переосмислити власне ставлення до батьківської фігури, усвідомити внутрішні бар'єри, сформувати нові патерни поведінки та перевірити їх у межах безпечного тренінгового середовища.

Таблиця 3.1.

Результати апробації корекційно-розвивальної програми «Мій тато – моя опора»

Показник	Дані початкової діагностики	Спостереження під час занять	Виявлена динаміка за результатами апробації
Емоційний фон та рівень внутрішньої напруги	У 57% учасниць спостерігалася підвищена напруга, схильність до емоційних сплесків, труднощі з регуляцією почуттів; 28% проявляли ознаки емоційного виснаження	Під час перших вправ спостерігалися скутість, уникання емоційних тем, напружене мовлення; після 4–5 занять поглибилася емоційна включеність	Значне зниження внутрішньої напруги, стабілізація емоційних реакцій, усвідомлене використання технік дихання
Уявлення про батька та образ батьківської фігури	У 62% образ був фрагментарним, у 21% — негативно забарвленим, лише у 17% — цілісним та стабільним	Під час проективних завдань проявлялися приховані конфліктні теми, ідеалізація або різке знецінення	Поступовий перехід від одновимірних суджень до багатокомпонентних; зростання толерантності до поведінки батька
Стиль реагування у конфліктних ситуаціях	Переважання реактивності, імпульсивності, схильність до різких	На початку учасниці часто перебивали інших, захищали свою	Зменшення імпульсивності, поява паузи перед реакцією, використання технік «я-

	відповідей, підвищеного тону	позицію емоційно, труднощі у розборі ситуацій без оцінок	повідомлень»
Здатність до емоційної вербалізації	49% дівчат не могли точно описати власний емоційний стан, ще 32% використовували узагальнені формулювання	Під час «Карти емоцій» спочатку описували 1–2 емоції, згодом 5–7, пояснюючи їх походження	Розширення емоційного словника, поява здатності пояснювати природу власних почуттів
Потреба у батьківській підтримці та рівень дистанції	Висока дистанція у 54% учасниць, суперечливе ставлення у 31%, мінімальна — у 15%	Вправа «Порожній стілець» викликала сильні переживання, частина учасниць вперше озвучила невисловлений біль	Зменшення психологічної дистанції, поява мотивації до налагодження контакту
Емпатія та соціальне прогнозування	41% демонстрували труднощі у розумінні мотивів інших, зокрема батька	Під час вправи «Три перспективи» спочатку описували лише власну позицію, уникали альтернативних точок зору	Зростання здатності враховувати емоції та мотиви батька, поява більш м’яких інтерпретацій поведінки
Асертивність та здатність до конструктивної комунікації	У 63% учасниць — домінував захисний стиль: уникання або агресивність	Під час рольових ігор помітні труднощі у формулюванні прохання без звинувачень	Сформовані навички чітко висловлювати потреби без агресії; підвищення впевненості у діалозі
Рівень саморефлексії та усвідомлення поведінкових патернів	Низька здатність аналізувати власні реакції, спрощені інтерпретації подій	Заняття середнього етапу спричинили глибокі інсайти, учасниці почали обговорювати власні помилки	Стійке зростання рефлексивності, поява самоаналізу без самозвинувачення
Тілесні прояви напруги та навички саморегуляції	Часті скарги на напруження плечей, грудей, прискорене дихання, тремор рук	На перших заняттях техніки релаксації виконувалися поверхово, без глибини	Покращення тілесної усвідомленості, регулярне самостійне застосування технік
Групова взаємодія та здатність до підтримки інших	На початку — закритість, уникання зорового контакту, конкуренція між учасницями	Згодом проявили здатність слухати, підтримувати, адекватно реагувати на переживання інших	Формування згуртованості, довіри, зменшення конфліктних реакцій у групових задачах

На початковому етапі апробації проводилася попередня діагностика, що дала змогу визначити загальний емоційний фон, рівень психологічної

напруги, показники самооцінки, вираженість внутрішніх конфліктів та специфіку уявлень про батька. Використовувалися проективні методики, опитувальники, а також інтерв'ю вільного формату, що дозволило зібрати широке коло якісних і кількісних даних. Аналіз матеріалів показав, що учасниці часто формували ставлення до батька через призму негативних емоцій, а уявлення про його поведінку мали фрагментарний або спотворений характер. У багатьох дівчат спостерігався внутрішній конфлікт між потребою у батьківській підтримці та відчуттям дистанції, що спричинювало напружені форми реагування. Зібрані дані слугували основою для подальшого планування циклу занять, визначення акцентів програми та підбору адекватних технік психокорекційної роботи [3, с. 104–106].

Під час початкових занять спостерігалося, що учасниці проявляли обережність, стриманість у висловлюваннях і потребу в часі для адаптації до групового формату. Поступово, у процесі використання проективних завдань, вправ на знайомство та створення символічних образів, дівчата почали виявляти більшу відкритість, що стало свідченням зниження внутрішньої тривожності та формування почуття захищеності.

Це дозволило перейти до глибших психотерапевтичних технік, зокрема вправи "Карта емоцій", "Дерево очікувань", "Порожній стілець", які допомогли учасницям проявити приховані переживання, пов'язані з батьківською роллю.

Другий етап апробації був спрямований на оцінку ефективності вправ, що передбачали розвиток емоційної грамотності та здатності до рефлексії. Саме у цей період спостерігалася найбільш виражена динаміка. Під час виконання вправи "Карта емоцій" більшість дівчат уперше змогли усвідомити спектр почуттів, що виникають у взаємодії з батьком, та зрозуміти, що емоції не існують у хаотичному вигляді, а часто мають стабільні тригери. Обговорення результатів вправи показало, що учасниці навчилися точніше описувати власні емоційні стани та контролювати їх інтенсивність. Тренер відзначав зменшення кількості імпульсивних реакцій

під час обговорень, оскільки учасниці почали використовувати прийоми вербалізації, навички усвідомленого дихання та елементи когнітивної реструктуризації [6, с.142].

Застосування вправи “Соціальні сценарії” виявило, що учасниці вперше змогли проаналізувати конкретні конфлікти без звичних емоційних нашарувань. Підлітки створювали альтернативні моделі поведінки, обговорювали їх наслідки та порівнювали їх із власними звичними реакціями. Кілька дівчат зазначили, що побачили ситуації зі свого минулого зовсім у новому ракурсі, і це зменшило внутрішню напругу. Аналіз поведінкових стратегій дозволив виявити, що учасниці починають переходити від реактивної поведінки до більш усвідомлених рішень. Також суттєвим результатом стало зниження рівня категоричності у судженнях щодо батька, що свідчило про формування емпатійного ставлення до його дій. Техніка «Порожній стілець» забезпечила можливість пропрацювання емоційних блоків, які довгий час не знаходили виходу у реальному спілкуванні. Під час виконання вправи учасниці зверталися до символічної постаті батька, висловлювали накопичені переживання та формували нове ставлення до того, що раніше викликало біль і роздратування. Спостереження за перебігом техніки показало, що дівчата змогли зменшити інтенсивність емоційного напруження та сформувати більш збалансований образ батьківської фігури. У кількох випадках після занять учасниці повідомили про зміни у реальній поведінці батька, зумовлені тим, що вони почали інакше його сприймати та реагувати без звичного подразнення.

Використання вправи «Портрет сили» показало, що дівчата часто недооцінювали власні ресурси та фокусувалися на негативних рисах, які вони пов’язували з конфліктними ситуаціями у сім’ї. Після створення колажів з позитивними характеристиками учасниці почали більше усвідомлювати власні сильні сторони. Це дозволило їм переорієнтуватися з позиції внутрішнього безсилля на позицію суб’єктності. У процесі програми вони

відзначали, що саме це усвідомлення дало змогу впевненіше будувати діалог з батьком, не переходячи до емоційного тиску або уникання.

Наступний етап апробації торкався розвитку емпатії та здатності розглядати ситуацію з позиції іншої людини. Техніка «Три перспективи» продемонструвала, що учасниці спочатку мали труднощі з тим, щоб уявити аргументи й мотиви поведінки батька.

Поступове виконання вправи призвело до того, що підлітки почали формувати більш цілісну картину сімейних ситуацій та визнавати, що дії батька можуть бути зумовлені зовнішніми стресорами, втомою, власними переживаннями чи страхами, які ніколи не проговорювалися. Це сприяло формуванню здатності до гнучкого мислення й зменшення тенденції до різких емоційних реакцій. Учасниці відзначали, що після цього етапу стали краще розуміти, чому батько часом поводиться непрогнозовано або надмірно суворо.

У групі спостерігалося, що підлітки почали активніше використовувати навички конструктивного висловлення власних потреб. Зменшилася кількість ситуацій, де учасниці переходили до звинувачувального стилю спілкування. У рольових вправах дівчата продемонстрували здатність формулювати прохання у спокійній формі, зберігаючи емоційну рівновагу. Це свідчило про те, що асертивні техніки були не лише засвоєні, але й інтегровані у власну поведінку. Окремі учасниці повідомляли, що змогли відстояти свої межі у реальному спілкуванні з батьком, не викликаючи конфлікту. Використання технік дихальної релаксації та вправи “Напруга-розслаблення” показало, що учасниці навчилися розпізнавати тілесні сигнали, що передують емоційному сплеску. Це дозволило зменшити імпульсивні реакції та збільшити кількість ситуацій, у яких дівчата свідомо обирали спосіб реагування. Тренер зафіксував, що після кількох занять учасниці набагато менше використовували сарказм, підвищений тон та різкі жести, які раніше виступали автоматичним емоційним захистом.

Формування «Плану майбутніх кроків» показало, що дівчата змогли чітко визначити, які саме елементи програми вони застосовуватимуть у сімейній взаємодії. Більшість учасниць планували використовувати техніку емоційного повідомлення, елементи когнітивної реструктуризації, техніки релаксації та спокійного вербалізування власних потреб. Кілька дівчат зазначили, що вперше відчули здатність контролювати власну поведінку та усвідомили, що зміни можливі не лише з боку батька, але й з їхнього власного боку.

Завершальний етап передбачав повторну діагностику та порівняння отриманих результатів із початковими. Дані показали позитивну динаміку в кількох напрямах: зменшення рівня внутрішньої напруги, зростання здатності до вербалізації емоцій, підвищення самооцінки, формування більш цілісного образу батька та зниження інтенсивності конфліктних реакцій. Також спостерігалося зростання емпатійного ставлення, підвищення толерантності до альтернативних точок зору та покращення навичок соціального прогнозування. Аналіз групових процесів показав, що дівчата стали більш згуртованими, підтримували одна одну та демонстрували значно вищий рівень саморефлексії.

3.2. Рекомендації для батьків щодо оптимізації стосунків у системі «батько-донька»

На основі вивчення теоретичних аспектів теми, та аналізу емпіричного дослідження, для формування здорової особистості доньки батькам рекомендується:

Розвивати емоційну близькість: проводити час разом, слухати доньку без осуду, ділитися власними почуттями та переживаннями.

Підтримувати її інтереси: цікавитися її захопленнями, хобі, навіть якщо вони відрізняються від ваших. Це демонструє повагу до її особистості.

Виступати наставником: допомагати у вирішенні складних проблем, не нав'язуючи власну думку, а пропонуючи варіанти.

Подавати приклад: демонструвати впевненість, повагу до жінок та відповідальність у власній поведінці.

Рекомендації для практичних психологів:

Діагностика: при роботі з підлітками звертати особливу увагу на якість стосунків з батьком, використовуючи спеціалізовані методики.

Сімейне консультування: проводити спільні сесії для батьків та доньок з метою покращення їхньої взаємодії та вирішення конфліктів.

Відвідування тренінгів: організовувати тренінгові групи для батьків, спрямовані на підвищення їхньої психологічної компетентності та розвиток навичок виховання.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що саме якість взаємодії з батьком визначає не лише обсяг довіри дівчини до дорослих чоловіків, але й особливості того, як вона інтерпретує власні можливості та позиціонує себе у складних ситуаціях. Виявлено, що дівчатам із високою емоційною дистанцією притаманна фрагментарність образу батька, тенденція до негативної інтерпретації його поведінки та підвищений рівень внутрішньої напруги, що призводить до формування реактивних патернів у спілкуванні, зниження здатності до рефлексії та труднощів у налагодженні конструктивних взаємин. Тому розроблені рекомендації орієнтовані на створення умов для більш гнучкої, стабільної та психологічно комфортної взаємодії, здатної підтримати особистісний розвиток дівчини в один із найскладніших вікових періодів.

Батьку доцільно приділяти підвищену увагу формуванню емоційної близькості, оскільки підлітковий вік є етапом перегляду ідентичності, автономії та меж між батьками і дітьми. Дані дослідження показали, що низький рівень емоційного контакту з батьком корелює з відчуттям внутрішньої нестабільності та невизначеності [10, с. 119-121].

Тому регулярний спільний час, незалежно від його формату, сприяє створенню відчуття підтримки та психологічної безпеки. Батько має не просто бути поруч, а демонструвати щиру зацікавленість у тому, що відбувається в житті доньки, ставити запитання, які не носять контрольного характеру, а спрямовані на розуміння її внутрішнього стану. Це дозволяє підліткові відчути себе почутою і прийнятою, що у свою чергу знижує рівень емоційної напруги. Звернення до власних емоцій батька та відкритий діалог про них допомагає доньці формувати адекватні зразки емоційної поведінки та зменшує страх висловлювати власні почуття, оскільки спілкування переходить у режим довірливого обміну.

Підтримка інтересів дитини є одним із найефективніших способів побудови довіри. Результати дослідження продемонстрували, що дівчата, чиї батьки демонстрували щиру зацікавленість у їхніх захопленнях, мали більш збалансований емоційний стан, нижчий рівень фрустрації та стабільнішу самооцінку.

Для підлітка інтереси є частиною формування індивідуальності, тому будь-яка зневага чи критика в цьому напрямку сприймається як знецінення особистості. Навіть якщо батькові не близькі заняття доньки, достатньо ставити питання, брати участь у спільних діях, демонструвати відкритість до нового. Це допомагає дівчині формувати внутрішнє переконання в тому, що її життєві вибори є гідними уваги.

Надзвичайно вагомою є функція наставництва. Батько має створювати атмосферу, де донька отримує змогу звернутися за порадою, не побоюючись критики, оцінок чи наказового тону. Підлітковий вік характеризується конфліктом між прагненням до автономії та потребою у підтримці. Тому наставницька позиція має базуватися на ненав’язливих рекомендаціях, спільному аналізі можливих рішень та підтримці у складних ситуаціях. Такий підхід не зменшує почуття самостійності доньки, а навпаки допомагає їй формувати навички відповідального вибору. Аналіз емпіричних даних показав, що дівчата, які могли обговорювати із батьком складні теми, мали

нижчий рівень ригідності та вищу здатність до когнітивної гнучкості, що позитивно впливало на їхню соціальну адаптованість.

Підліток постійно фіксує вербальні та невербальні сигнали батька, інтерпретуючи їх як частину світу дорослих. Зокрема, моделі конфліктної поведінки, особливості висловлення думок, рівень саморегуляції та відповідальності стають тими орієнтирами, на які орієнтується донька в дорослому житті.

Відзначено, що дівчата, чиї батьки демонстрували стійкі, структуровані й послідовні реакції, мали нижчий рівень тривожності та агресивності за методикою самооцінки психічних станів. Тому батькові варто демонструвати врівноваженість, повагу до жінок, відповідальність у власних рішеннях і здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Практичні психологи, працюючи з сім’ями, повинні враховувати, що стосунки «батько-донька» є важливою частиною діагностичної картини розвитку підлітка. Під час консультування увагу варто приділяти не лише поведінці дівчини, але й тому, як вона уявляє батьківську фігуру, які емоції викликає взаємодія з нею, якими є межі їхнього спілкування та які моделі відповідальності простежуються у сім’ї. Окреме місце у процесі діагностики займають проективні методики, які дозволяють побачити приховані конфлікти та внутрішні переконання, не завжди доступні для усвідомлення. У випадку, коли дівчина демонструє ознаки емоційного відторгнення або непроговорених травм, доцільною є індивідуальна робота з формуванням навичок вербалізації та емоційної регуляції.

Сімейне консультування має включати спільні зустрічі, де обидві сторони вчаться будувати діалог у безпечній атмосфері. З огляду на високу емоційну чутливість дівчат підліткового віку, психологу необхідно опосередковувати складні теми, допомагати сторонам структурувати думки, не допускати взаємних звинувачень та перехід до емоційних атак. Результати апробації тренінгової програми засвідчили, що навіть кілька спільних

зустрічей сприяють зниженню емоційної дистанції та покращують здатність обох сторін бачити ситуацію з альтернативних перспектив.

Тренінги для батьків можуть охоплювати теми емоційної грамотності, ефективної комунікації, конструктивного реагування на підліткові кризи, формування гнучких виховних стратегій. Участь батьків у подібних заходах допомагає зменшити конфліктність у сім'ї, підвищити рівень психологічної компетентності та забезпечити більш усвідомлений стиль взаємодії з донькою. У роботі психолога також доцільно враховувати особливості соціального середовища, у якому зростає дівчина. Дослідження показало, що учасниці з сільської місцевості частіше демонстрували ригідність та страх перед вираженням емоцій, тоді як дівчата з міста мали нижчий рівень тривожності, але вищу схильність до реактивної поведінки. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до психокорекційної роботи з урахуванням соціокультурних факторів [13, с.88].

Рекомендації для оптимізації стосунків у системі «батько-донька» також передбачають розвиток навичок батьків у сфері емоційного моделювання. Батькові варто вміти вербалізувати почуття, що є рідкісною, але надзвичайно значущою компетенцією у чоловіків. Досвід показує, що дівчата, які чують від батька чіткі емоційні формулювання, легше освоюють такі моделі у власному житті. Це знижує ймовірність накопичення емоційних блоків і сприяє формуванню відкритих стосунків.

Одним із центральних напрямів психологічної допомоги є розвиток у батьків здатності підтримувати автономію доньки. Підліток потребує визнання своїх рішень, навіть якщо вони здаються неідеальними або передчасними. Завдання батька полягає в тому, щоб спрямовувати поведінку доньки, не знецінюючи її вибір і не применшуючи її здатностей. Перехід від контролю до конструктивного супроводу забезпечує зниження фрустрації та покращує здатність дівчини брати відповідальність за свої дії. З огляду на отримані результати, психологам доцільно використовувати методи когнітивно-поведінкової корекції, що дозволяють дівчині відстежувати

автоматичні думки, які виникають у взаємодії з батьком. Важливо навчити підлітка визначати ситуації, у яких реагування ґрунтується не на реальних діях батька, а на попередніх негативних очікуваннях. Це допомагає скоригувати уявлення про батьківську роль і зменшує ймовірність формування спотворених переконань.

У сім'ях, де спостерігається різкий розрив взаємодії між батьком і донькою, психолог може рекомендувати поступове відновлення контакту через нейтральні форми взаємодії: короткі прогулянки, спільні побутові дії, обговорення нейтральних тем. Така стратегія дозволяє уникнути перевантаження емоційними переживаннями і створює умови для м'якого зближення.

Способи оптимізації стосунків передбачають розвиток навички активного слухання з боку батька. Більшість конфліктів у системі «батько-донька» виникає не через реальні вчинки, а через нерозуміння мотивів і почуттів. Тому батькові варто демонструвати готовність слухати, не перебивати і не переходити до оцінок. Здатність віддзеркалювати емоції доньки («Я чую, що ти засмучена», «Ти, здається, відчуваєш несправедливість») сприяє формуванню довіри. Дівчата, які отримували таку підтримку від батька, показали значне зниження показників тривожності та фрустрації під час апробації програми. Успішна психокорекція передбачає роботу з тілесним компонентом емоційного реагування. Батькові доцільно звертати увагу на зміну поведінки доньки в ситуаціях напруження та пропонувати техніки релаксації, які можна практикувати разом. Це може включати дихальні вправи, коротку розминку, навчання усвідомленості. Така взаємодія сприяє зниженню напруження і підсилює відчуття безпеки.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження соціально-психологічних особливостей впливу батька на становлення особистості дівчат-тінейджерів дозволило сформувати цілісне уявлення про те, яким чином взаємини у системі «батько–донька» визначають емоційний, поведінковий та соціальний розвиток підлітків жіночої статі.

Отримані результати свідчать, що батьківська фігура виступає складною багатовимірною детермінантою, яка поєднує компоненти емоційної підтримки, моделювання поведінки, формування самооцінки та забезпечення умов для соціальної адаптації.

Дівчата у підлітковому віці виявили високу чутливість до якості взаємодії з батьком, а відсутність емоційного контакту, непослідовність реакцій або дистанційованість сприяли підвищенню внутрішньої напруги, фрустрації та формуванню неузгоджених поведінкових стратегій. Навпаки, стабільний контакт, відкритість у спілкуванні та здатність батька до співпереживання сприяли зниженню тривожності, підвищенню віри у власні можливості та формуванню стійкості у stressful ситуаціях.

Аналіз показав, що батько для дівчини є першою чоловічою фігурою, через яку вона засвоює моделі побудови майбутніх міжособистісних стосунків. Саме тому характер взаємодії з батьком впливає на подальше сприйняття чоловіків, рівень довіри до них та очікування від стосунків у дорослому житті. У дівчат з підтримувальними стосунками формується здатність до конструктивного діалогу, толерантність до альтернативних позицій та вміння виражати власні потреби без страху оцінювання. Учасниці, які зростали в умовах конфліктності або недостатньої емоційної включеності батька, демонстрували більшу реактивність, ригідність мислення та складнощі у прогнозуванні наслідків поведінки, що ускладнювало їхню соціальну адаптацію. Таким чином, батько виступає фігурою, яка впливає не лише на почуття безпеки, але й на формування моделей соціальної взаємодії.

Отримані дані підтвердили зв’язок між стилем виховання батька та показниками самооцінки дівчат-тінейджерів. Виявлено, що авторитарність, надмірний контроль або постійна критика призводили до появи нестійких або занижених самооцінних суджень, тоді як доброзичливий стиль взаємодії формував реалістичне сприйняття своїх можливостей, зменшував страх помилок та підтримував відчуття особистісної цінності. Значення мало також те, наскільки батько демонстрував послідовність у власних діях, адже це дозволяло дівчині формувати прогнозовану картину взаємодії, що сприяло зниженню тривожності та формуванню довіри.

У підлітковому віці батько виконує функцію соціального провідника, який допомагає дівчині освоювати моделі поведінки, оцінювати складні ситуації та вибудовувати кордони у спілкуванні з оточенням. Підлітки, які мали стабільний діалог з батьком, демонстрували кращу здатність до контролю імпульсивних реакцій, вище вміння вербалізувати власні стани та ширший репертуар стратегій подолання труднощів.

Це свідчить, що батько виступає джерелом структурованості, через яку дівчина отримує можливість орієнтуватися у складному соціальному середовищі. Навпаки, у разі недостатньої включеності батька підлітки схильні до пошуку зовнішніх джерел підтримки, що не завжди є адаптивним і може призводити до формування деструктивних моделей взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галецька І, Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
2. Никоненко Ю П. Клінічна психологія: навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016. 369 с.
3. Мушкевич М І. Клінічна психодіагностика: методичні рекомендації. Луцьк: РВВ «Вежа», 2006. 170 с.
4. Османова А М, Хорунженко Г В. Клінічна психологія: навчальний посібник. Київ: Університет «Україна», 2023. 183 с.
5. Савенкова І І. Клінічна психологія: навчальний посібник. Миколаїв: МНУ імені В О Сухомлинського, 2018. 302 с.
6. Табачніков О Ю, Абдряхімова Ц Б, Копчак О О. Клінічна (медична) психологія: підручник. Київ: Книга-Плюс, 2020. 264 с.
7. Корнієнко В В. Соціально-психологічні засади реабілітаційного потенціалу особистості: монографія. Київ: LAT&K, 2021. 320 с.
8. Литвиненко О М, Кузьменко В Г. Психодіагностика в клінічній психології: навчальний посібник. Київ: Національний університет, 2019. 240 с.
9. Гончаренко П І. Методика клінічного інтерв'ю: посібник для практиків. Харків: ХНУ, 2017. 156 с.
10. Петренко С В. Психологія хворої людини: теорія і практика. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. 288 с.
11. Білик І О. Психотерапевтичні технології у клінічній практиці. Львів: Медицина і освіта, 2018. 304 с.
12. Карпенко Н В. Патопсихологія: підручник. Київ: Академвидав, 2014. 412 с.
13. Прохоренко Т М. Методи обстеження особистості в психіатрії та психології. Запоріжжя: ЗДУ, 2016. 198 с.
14. Іванюк О П. Психосоматика: діагностика і корекція. Київ: Здоров'я, 2019. 224 с.
15. Бондаренко Л М. Практикум з клінічної психології. Львів: ЛНУ, 2020. 256 с.
16. Ковальчук А Ю. Психодіагностика: техніки і тлумачення. Київ: Ліра-К, 2017. 180 с.
17. Рябчук М С. Психологічна допомога при травмі: методичні рекомендації. Київ: МОН, 2020. 112 с.
18. Савенко О І. Патопсихологічні регістри і синдроми: клінічна інтерпретація. Харків: ХНУ, 2018. 276 с.

19. Клименко М Б, Перун М Б. Психологія здоров'я в умовах кризи (COVID-19): досвід і практики. Львів: ЛНУ, 2021. 144 с.
20. Дубровіна Н В. Методи спостереження у психології: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2016. 208 с.
21. Мельник В І. Генограма як метод сімейної діагностики: практичний посібник. Тернопіль: ФОП В Мельник, 2019. 96 с.
22. Кравченко Т О. Психологія розвитку: теорія і практика. Київ: Вид-во, 2015. 432 с.
23. Симоненко Л М. Психологічна допомога підліткам: методи і техніки. Одеса: ОНУ, 2017. 216 с.
24. Яценко О І. Психологічний анамнез і катамнез у клінічній діагностиці. Львів: Медицина, 2018. 128 с.
25. Багряна Н П. Практична психологія здоров'я: методи профілактики та реабілітації. Чернігів: ЧНУ, 2019. 160 с.
26. Климчук С О. Етика клінічного психолога: принципи та практика. Київ: Юніверс, 2016. 140 с.
27. Руденко П М. Психологічне оцінювання особистості: стандартизовані методики. Харків: ХНПУ, 2018. 232 с.
28. Федоренко В І. Психодіагностика в клінічній практиці: кейси та інтерпретації. Київ: Центр психології, 2020. 312 с.
29. Нечипоренко І В. Проективні методики у клінічній діагностиці. Луцьк: Волинський ун-т, 2015. 176 с.
30. Шаповалова Г П. Психологія особистості: клінічний аспект. Дніпро: ДНУ, 2016. 288 с.
31. Хміль О П. Соматопсихологія: межі та методи. Київ: Медицина і освіта, 2019. 200 с.
32. Литвин Н В. Методи дослідження в клінічній психології. Івано-Франківськ: Прикарпаття, 2017. 204 с.
33. Сидоренко О В. Практична психотерапія: інструменти та прийоми. Харків: ХНУ, 2021. 260 с.
34. Коцан І Я. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Львів: РЕЛЕ, 2016. 152 с.
35. Пархоменко Л Є. Психологічна реабілітація в медичній практиці. Київ: Наука і практика, 2018. 208 с.
36. Бойко Т П. Психологічні особливості адаптації хворих: навчальний посібник. Чернівці: ЧНУ, 2016. 176 с.
37. Мартинюк С О. Психофізіологія емоцій: підручник. Київ: Либідь, 2015. 328 с.

38. Кирилюк О В. Сімейна психотерапія: методи і технології. Тернопіль: ТНПУ, 2019. 240 с.
39. Довженко М І. Психологічна діагностика: стандарти і протоколи. Київ: Академвидав, 2020. 192 с.
40. Павленко В О. Психологія травми: теорія і практика. Львів: ЛНУ, 2018. 224 с.
41. Шевчук Н М. Психодіагностика готовності до психотерапії. Одеса: ОНУ, 2017. 120 с.
42. Мельничук І П. Нейропсихологічна діагностика у клінічній практиці. Київ: Професіонал, 2019. 288 с.
43. Остапенко Л І. Психологія міжособистісних відносин: навчальний посібник. Тернопіль: Укр. релікт, 2016. 216 с.
44. Гнатюк Р М. Діагностика особистісних розладів: алгоритми дій. Львів: Піраміда, 2020. 156 с.
45. Крук О І. Основи патопсихології: підручник. Київ: Наука, 2015. 344 с.
46. Вороніна І С. Психологічні методики для дослідження відчуттів і схеми тіла. Херсон: ХДУ, 2018. 132 с.
47. Стефаненко М О. Спостереження як метод психологічного дослідження. Черкаси: ЧНУ, 2017. 104 с.
48. Поліщук В В. Практикум з клінічного спостереження. Вінниця: ВНТУ, 2016. 128 с.
49. Романенко О В. Психологічне консультування сімей: методи і кейси. Київ: Юніверс, 2019. 208 с.
50. Веремчук Н М. Методика генограми у сімейній діагностиці. Луцьк: Волинь, 2015. 88 с.
51. Дорошенко А М. Психологічні аспекти виховання батьком дитини. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 160 с.
52. Яремчук І М. Соціально-психологічні технології роботи з підлітками. Львів: Видавничий центр, 2017. 200 с.
53. Назаренко Т П. Психологічні методики у роботі з підлітками: тестові матеріали. Київ: Портал, 2016. 144 с.
54. Бойчук В Л. Когнітивно-поведінкова терапія: практичний посібник. Харків: ХНУ, 2018. 296 с.
55. Кравчук Л О. Психологія розвитку дитини: підхід до індивідуалізації. Івано-Франківськ: Прикарпаття, 2016. 320 с.
56. Фролова С В. Діагностика інтероцепції та тілесної чутливості. Київ: Медична книга, 2019. 112 с.
57. Поліщук С Г. Практичні аспекти тілесно-орієнтованої терапії. Одеса: ОНУ, 2020. 176 с.

58. Рудик О П. Патопсихологія підліткового віку. Львів: ЛНУ, 2017. 240 с.
59. Клименко Г М. Практика психотерапевтичної супервізії. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 152 с.
60. Назарчук А І. Методики вимірювання тілесних відчуттів: ВАШ, карти тіла. Харків: ХНУ, 2016. 96 с.
61. Соловйова О О. Психологія сім'ї: теорія та практика. Тернопіль: ТНПУ, 2019. 264 с.
62. Ляшенко В М. Клінічна інтервенція при порушеннях прив'язаності. Київ: Наука і освіта, 2020. 184 с.
63. Сидорчук Н Б. Психометрія: стандарти та апробація методик. Львів: Видавничий центр, 2017. 208 с.
64. Нестеренко М Г. Психологія адаптації у хворих. Чернівці: ЧНУ, 2016. 152 с.
65. Бабенко С І. Кризова психологічна допомога: підручник для практиків. Київ: Юніверс, 2020. 320 с.
66. Якубовська Н В. Оцінка готовності до психотерапії: практичні підходи. Одеса: ОНУ, 2018. 128 с.
67. Кіріченко Л М. Психосоматична медицина та психологія. Харків: ХНУ, 2019. 240 с.
68. Ткаченко О В. Спеціальні методики спостереження у клінічній практиці. Вінниця: ВНТУ, 2017. 120 с.
69. Петренко Н І. Стандарти психодіагностики у медичних закладах України. Київ: МОЗ України, 2018. 96 с.
70. Андрієнко І О. Психодіагностика особистості у медичній психології. Львів: ЛНУ, 2016. 200 с.
71. Стеценко Т П. Методика інтерв'ю в клінічній психології. Київ: Центр психології, 2015. 112 с.
72. Демченко О М. Психологія тривоги та її прояви у соматиці. Дніпро: ДНУ, 2018. 176 с.
73. Мельниченко І А. Аналіз клінічних кейсів у психодіагностиці. Київ: Академвидав, 2019. 208 с.
74. Терещенко В П. Психологічна допомога при соматичних захворюваннях. Хмельницький: ХНУ, 2017. 160 с.
75. Козак Л Ю. Методи вивчення внутрішньої картини хвороби (ВКХ). Львів: Видавничий центр, 2018. 104 с.
76. Рибак О С. Психологічні техніки роботи з тілесними відчуттями. Київ: Професіонал, 2020. 136 с.
77. Тараненко Г М. Практикум зі спостереження для студентів-психологів. Тернопіль: ТНПУ, 2016. 88 с.

78. Дем'яненко І В. Організація первинного клінічного інтерв'ю. Одеса: ОНУ, 2015. 96 с.
79. Коваленко Р П. Психологічні аспекти оцінки ефективності психотерапії. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 152 с.
80. Савчак О М. Практичні рекомендації з ведення психотерапевтичного процесу. Львів: Видавництво, 2017. 176 с.
81. Біляєв В С. Методологія психодіагностики у клінічній практиці. Харків: ХНУ, 2016. 200 с.
82. Ісаченко Н Г. Психологічні методики для роботи з підлітками: збірник тестів. Київ: Портал, 2018. 160 с.
83. Мельник В О. Клінічна психологія: сучасні виміри освітньої та практичної підготовки. Київ: Університетське вид-во, 2020. 224 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Сімейна соціограма»

Тест «Сімейна соціограма» дозволяє **виявити місце досліджуваного в системі міжособистісних відносин** і, крім того, **визначити характер комунікацій в сім'ї** – прямий або опосередкований.

Автор: **Є.Г. Ейдеміллер**

Дана методика є прекрасним **терапевтичним інструментом,** адже допомагає батькам **подивитись на ситуаціє в сім'ї «зверху» і оцінити існуючі взаємозв'язки.**

Для проведення тесту досліджуваним видають **бланки:** на кожному бланку намальований круг діаметром 110 мм.

Члени сім'ї виконують завдання **індивідуально.**

Інструкція: "Перед Вами на аркуші зображено коло. Намалюйте в ньому самого себе, членів сім'ї у формі кружечків і підпишіть їх імена".

Існує інший варіант методики, який запропонований **В. В. Ткачьовим.** В даному варіанті роздається три бланки із зображенням кола і **інструкція** звучить так: «Перед вами три кола. Кожен з них зображує вашу сім'ю на певному етапі її життя (моя сім'я до народження дитина, моя сім'я після народження дитини, моя сім'я зараз). Намалюйте в кожному з кіл себе самого і членів своєї сім'ї у формі кіл та надпишіть їх.»

Інтерпретація результатів

Існують **критерії, за якими проводиться оцінка** результатів тестування:

1) **число членів сім'ї**, які потрапили в площу кола і черговість їх зображення;

2) **величина кіл**;

3) **розташування кіл відносно один одного, дистанція між ними** – говорить про характер взаємин між членами сім'ї.

Оцінюючи результат за першим критерієм, слід **зіставити число членів сім'ї, які зобразив досліджуваний з реальним**. Можливо, що члени сім'ї, з якими досліджуваний перебуває в конфліктних відносинах, **не потраплять у велике коло, вони будуть забуті.** У той же час хтось із сторонніх осіб, тварин, улюблених предметів може бути зображений як член сім'ї.

Далі ми звертаємо увагу на **величину кіл.** Більше порівняно з іншими коло "Я" говорить про достатню або завищену самооцінку, менше – про знижену самооцінку. Величина кіл інших членів сім'ї говорить про їх значущість їх в очах досліджуваного.

Слід звернути увагу на **розташування кіл в площі кола і по відношенню один до одного**. Розташування досліджуваним свого кружка в центрі кола може говорити про егоцентричність особистості, а розташування себе внизу, осторонь від інших кіл, які символізують інших членів сім'ї, може вказувати на переживання емоційного відторгнення.

Найбільш значимі члени сім'ї зображуються у **вигляді великих за розміром кружечків в центрі або у верхній частині тестового поля.**

Нарешті, велику інформацію можна отримати, проаналізувавши **відстані між колами**. Віддаленість одного кола від інших може говорити про конфліктні стосунки в сім'ї. Своєрідне «**злипання»,** коли кола нашаровуються один на один, стикаються або знаходяться один в одному, говорить про недиференційованіть «Я» у членів сім'ї, наявність симбіотичних зв'язків.

Кола можуть бути розташовані **в лінійному порядку**, що свідчить про формальний підхід до дослідження або відсутності теплих відносин; Матері інколи ніби приліплюють до свого кола маленьке коло, яке означає дитину, а коло колишнього чоловіка та батька дитини може опинитися за великим колом, тобто за межами сім'ї, або взагалі зникнути.

Зустрічаються також варіанти, **коли в коло поміщається обличчя члена сім'ї**, таким чином формальна схема олюднюється.

Зображення членів сім'ї на трьох етапах її життя дозволяє визначити **структуру сім'ї та тих осіб, які не витримали труднощів, пов'язаних з доглядом за дитиною**. Важливою перевагою цієї методики також є той **короткий час**, протягом якого можна отримати результат і скласти уявлення про сім'ю

Додаток Б

Методика дослідження самооцінки Т.В.Дембо (молодший шкільний, підлітковий та юнацький вік)

На аркуші паперу проводять вертикальну лінію (довжина 10 см), пояснюючи досліджуваному, що крайня її точка зверху позначає щабель, де розташовані найщасливіші люди, а знизу — щабель, де розташовані найнещасніші люди. Потім досліджуваного просять позначити своє місце на цій лінії. Такі самі лінії проводяться і для визначення самооцінки за шкалами здоров'я, розум, характер. Для спрощення роботи Т.М.Габріял пропонує кожну шкалу розділити на кілька градацій, що дозволить досліджуваному швидше визначитися на вказаній шкалі.

1. Найздоровіші 1. Найрозумніші
2. Дуже здорові 2. Дуже розумні
3. Здорові 3. Розумні
4. Більш або менш здорові 4. Більш або менш розумні
5. Більш або менш хворі 5. Середнього розуму
6. Середнього здоров'я 6. Більш або менш нерозумні
7. Хворі 7. Нерозумні
8. Дуже хворі 8. Дурні
9. Найбільш хворі 9. Найдурніші
1. З прекрасним характером 1. Найщасливіші

2. З хорошим характером 2. Дуже щасливі
3. З більш або менш хорошим характером 3. Щасливі
4. З непоганим характером 4. Більш або менш щасливі
5. Зі звичайним характером 5. Не дуже щасливі
6. З неважним характером 6. Мало щасливі
7. З поганим характером 7. Нещасливі
8. З дуже поганим характером 8. Дуже нещасливі
9. З важким характером 9. Самі нещасні

Можна запропонувати оцінити вираженість у себе цих якостей на зображених сходинках*.

Інструкція: «Нижче намальовані шкали (сходинки) позначають здоров'я (I), розумовий розвиток(II), характер (III), щастя (IV). Якщо умовно на тих шкалах (сходах) розмістити всіх людей, то на верхній сходинці сходів розмістяться «найбільш здорові», а на нижній «найбільш хворі». За аналогічним принципом розташуються люди і на решті сходів. Позначте своє місце на сходинках».

Додаток В

ТЕСТ «ПІДЛІТКИ ПРО БАТЬКІВ»

(за методикою Шафера)

1	Дуже часто посміхається мені	210
2	Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити, що не можу	210
3	Має недостатню терплячість стосовно мене	210
4	Коли я йду, сам вирішує, коли я повинен повернутися	210
5	Завжди швидко забуває те, що сам говорить або наказує	210
6	Коли в мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися або розвеселитися	210
7	Вважає, що для мене повинне існувати (багато правил, які я зобов'язаний виконувати	210

8	Постійно скаржиться комусь на мене	210
9	Надає мені стільки волі, скільки мені потрібно	210
10	За одне й те саме один раз карає, а інший — пробачає	210
11	Дуже любить робити що-небудь разом зі мною	210
12	Якщо призначає яку-небудь роботу, то вважає що я повинен робити тільки її, поки не закінчу	210
13	Починає гніватися й обурюватися із приводу будь-якої дрібниці, що я зробив	210
14	Не вимагає, щоб я запитував у нього дозволу, щоб іти туди, куди захочу	210
15	Відмовляється від багатьох своїх справ залежно від мого настрою	210
16	Намагається розвеселити й надихнути мене, коли мені смутно	210
17	Завжди наполягає на тому, що за всі мої провини я повинен бути покараний	210
18	Мало цікавиться тим, що мене хвилює й чого я хочу	210
19	Дозволяє мені йти куди хочу щовечора	210
20	Має певні правила, але іноді дотримується їх, іноді ні	210
21	Завжди з розумінням вислухує мої погляди й думки	210
22	Стежить за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказане	210
23	Іноді викликає в мене відчуття, що я йому противний	210
24	Практично дозволяє мені робити все, що мені подобається	210
25	Мій батько (моя мати)	210
26	Змінює свої рішення так, як йому зручно	210
27	Часто хвалить мене за що-небудь	210
28	Завжди точно хоче знати, що я роблю й де перебуваю	210
29	Хотів би, щоб я став іншим, змінився	210
30	Дозволяє мені самому вибирати собі справи по душі	210
31	Іноді дуже легко мене прощає, а іноді — ні	210
32	Намагається відкрито показати, що любить мене	210
33	Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці або в школі	210

34Якщо я зроблю що-небудь не так, постійно й скрізь говорить про це 210

35Надає мені багато свободи. Рідко говорить «повинен» або «не можна» 210

36Непередбачений у своїх учинках, якщо я зроблю що-небудь погане або гарне 210

37Вважає, що я повинен мати власну думку

38Завжди ретельно стежить за тим, яких друзів я маю

39Не буде зі мною говорити, поки я сам не почну, якщо до цього я його чимось ображу або роздратую

40Завжди легко мене прощає

41Хвалить і карає дуже непослідовно: іноді занадто багато, а іноді занадто мало

42Завжди знаходить час для мене, коли це мені необхідно

43Постійно вказує мені, як поводитися

44Цілком можливо, що, по суті, мене ненавидить

45Проведення канікул я планую за власним бажанням

46Іноді може скривдити, а іноді буває добрим і вдячним

47Завжди відверто відповість на будь-яке питання, про що б я не запитав

48Часто перевіряє, чи все я зробив, як він велів

49Як мені здається, гребує мною

50Не втручається в те, чи прибираю я свою кімнату (або куточок) — це моя власність

51Дуже неконкретний у своїх бажаннях і вказівках

Додаток Г

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

1 Не відчуваю у собі впевненості

2 Часто червонію без причини

3 Мій сон мене непокоїть

4 Легко починаю нудьгувати

5 Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві

6 Мене лякають труднощі

7 Люблю аналізувати свої недоліки

8 Мене легко переконати

9 Я підозріливий

10 Важко переношу час очікування

11 Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід

12 Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом

13 У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе

14 Нещастя та невдачі нічому мене не вчать

15 Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною

16 Я часто почуваю себе беззахисним

17 Іноді у мене буває стан відчаю

18 Відчуваю розгубленість перед труднощами

19 У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли

20 Вважаю недоліки свого характеру невиправними

21 Залишаю за собою право вирішального голосу

22 Часто при розмові перебиваю співрозмовника

23 Мене легко розсердити

24 Люблю робити зауваження іншим

25 Хочу бути авторитетом для оточуючих

26 Не задовольняюсь малим, хочу більшого

27 Коли розгніваюсь, погано себе стримую

28 Більше люблю керувати, ніж підкорятися

29 У мене різка, грубувата жестикуляція

30 Я злопам'ятний

31 Мені важко змінювати звички

32 Нелегко переключати увагу

33 З обережністю ставлюся до всього нового

34 Мене важко переконати

35 Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися

36 Нелегко зближуюся з людьми

37 Мене розчаровує навіть незначні зміни плану

38 Я проявляю впертість

39 Неохоче йду на ризик

40 Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму