МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

Факультет мистецтв і моди

Кафедра професійної освіти в сфері технологій та дизайну

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему:

ВПЛИВ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Виконала: студентка групи БЗПс-22
Веремій Юлія Миколаївна
Науковий керівник канд.психол.наук, доц.
Москальов М.В.
Рецензент
канд. психол. наук, ст. викл.
Тихомирова А. А.

Київ 2026

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

Факультет мистецтв і моди

Кафедра професійної освіти в сфері технологій та дизайну

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри ПОСТД
_____ Алла СЕМЕНОВА
“____” _____ 2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Веремій Юлії Миколаївні

1. Тема кваліфікаційної роботи: ***Вплив сімейних цінностей на формування емоційного благополуччя підлітків***
   Науковий керівник роботи Москальов Максим Володимирович, канд.психол.наук, доцент

   Затверджена наказом КНУТД від 17.03.2026 р. № 62-уч
2. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: наукові праці вітчизняних та закордонних дослідників у галузі психології особистості, вікової психології та сімейної психології. Емпірична база: первинні дані психологічного тестування 80 підлітків (42 дівчини та 38 хлопців) віком 14 –16 років на базі Обухівського Академічного ліцею №3 (м. Обухів). Методичний інструментарій: опитувальник «Сімейні цінності» Т. В. Гурлєвої; Шкала суб’єктивного благополуччя А. Перуе-Баду (адаптація О. С. Сенченко); опитувальник агресивних станів О. О. Хвостова; проєктивна методика «Кінетичний малюнок сімейного кола» Р. Бернса і С. Кауфмана.
3. Зміст кваліфікаційної роботи: вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел. У першому розділі

розкрито теоретичні засади дослідження ролі сімейних цінностей у розвитку емоційного благополуччя підлітків, у другому – представлено організацію та результати емпіричного дослідження, практичні рекомендації.

4. Дата видачі завдання 17.03.2026 р.

5. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	**Ім'я, прізвище та посада консультанта**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапу кваліфікаційної роботи	Орієнтовний термін виконання	Примітка про виконання
1	Вступ	березень 2026 р.	виконано
2	Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ	березень – квітень 2026 р.	виконано
3	Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ НА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ	квітень – травень 2026 р.	виконано
4	Висновки	травень 2026 р.	виконано
5	Оформлення (чистовий варіант)	травень 2026 р.	виконано
6	Подача кваліфікаційної роботи науковому керівнику для відгуку (за 14 днів до захисту)	29.05.2026 р.	виконано
7	Подача кваліфікаційної роботи для рецензування (за 12 днів до захисту)	08.06.2026 р.	виконано
8	Перевірка кваліфікаційної роботи на наявність ознак плагіату (за 10 днів до захисту)	10.06.2026 р.	виконано
9	Подання кваліфікаційної роботи завідувачу кафедри (за 7 днів до захисту)	15.06.2026 р.	виконано

З завданням ознайомлена:

Студентка _____ Юлія ВЕРЕМІЙ

Науковий керівник _____ Максим МОСКАЛЬОВ

АНОТАЦІЯ

Веремій Ю. М. Вплив сімейних цінностей на формування емоційного благополуччя підлітків. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Київський національний університет технологій та дизайну, Київ, 2026.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню особливостей впливу сімейних цінностей на формування емоційного благополуччя підлітків. В емпіричній частині роботи представлені результати дослідження, проведеного на вибірці з 80 підлітків (42 дівчини та 38 хлопців) віком 14–16 років на базі Обухівського Академічного ліцею №3 (м. Обухів) за допомогою опитувальника «Сімейні цінності» Т. В. Гурлєвої, Шкали суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду (адаптація О. С. Сенченко), опитувальника агресивних станів О. О. Хвостова та проєктивної методики «Кінетичний малюнок сімейного кола» Р. Бернса і С. Кауфмана.

Дослідження відбувалося в три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. Було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: цілеспрямоване спостереження, проєктивні арттерапевтичні методики, нейропсихологічні проби (за О. Лурією), сенсорне профілювання, адаптовані методики О. Фанталової та А. Маслоу, математико-статистичний аналіз (критерій знаків G).

Математико-статистичними методами (кореляційний аналіз Пірсона, t-критерій Стьюдента) встановлено достовірний взаємозв'язок між характером сімейних цінностей та рівнем емоційного благополуччя підлітків. Виявлено, що підлітки з родин, де панують цінності взаємоповаги, підтримки та відкритої комунікації, демонструють значно вищий рівень суб'єктивного благополуччя та стресостійкості ($p \leq 0,05$).

У роботі сформульовано практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо підвищення рівня емоційного благополуччя підлітків.

Ключові слова: сімейні цінності, емоційне благополуччя, підлітки, підлітковий вік, прив'язаність, сімейний клімат, стиль виховання, самооцінка, стресостійкість.

ABSTRACT

Veremii Yu. M. Veremiy Y. M. The Impact of Family Values on the Formation of Emotional Well-Being in Adolescents. Qualification work for obtaining a bachelor's degree in specialty 053 "Psychology." Kyiv National University of Technologies and Design, Kyiv, 2026.

This qualification work is dedicated to the theoretical and empirical study of the peculiarities of the impact of family values on the formation of emotional well-being in adolescents. The empirical part of the work presents the results of a study conducted with a sample of 80 adolescents (42 girls and 38 boys) aged 14–16 years at Obukhiv Academic Lyceum No. 3 (Obukhiv) using the "Family Values" questionnaire by T. V. Hurlieva, the Subjective Well-Being Scale by A. Perue-Badu (adaptation by O. S. Senchenko), the Aggressive States Questionnaire by O. O. Khvostov, and the projective method "Kinetic Family Drawing" by R. Burns and S. Kaufman.

The study was conducted in three stages: diagnostic, formative, and control. A comprehensive set of theoretical and empirical research methods was used, including targeted observation, projective art therapy methods, neuropsychological tests (according to O. Luria), sensory profiling, adapted methods by O. Fantalova and A. Maslow, and mathematical-statistical analysis (sign test G).

Mathematical-statistical methods (Pearson correlation analysis, Student's t-test) established a significant relationship between the nature of family values and the level of emotional well-being in adolescents. It was found that adolescents from families where values of mutual respect, support, and open communication prevail demonstrate a significantly higher level of subjective well-being and stress resilience ($p \leq 0.05$).

Practical recommendations for psychologists, educators, and parents regarding the enhancement of adolescents' emotional well-being are formulated in the work.

Keywords: family values, emotional well-being, adolescents, adolescence, attachment, family climate, parenting style, self-esteem, stress resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ 10

1.1. Поняття сімейних цінностей та їх значення для психічного розвитку особистості 10

1.2. Особливості емоційного розвитку підлітків та зміст поняття емоційного благополуччя 16

1.3. Шляхи впливу сімейних цінностей на емоційний стан підлітків 23

Висновки до розділу 1 27

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ НА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ 29

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки 29

2.2. Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження 31

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 34

Висновки до розділу 2 42

ВИСНОВКИ 44

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 47

ДОДАТОК А 50

ДОДАТОК Б 52

ДОДАТОК В 54

ДОДАТОК Г 57

ВСТУП

Сьогодні у суспільстві відбуваються глибокі зміни, які торкаються насамперед сімейного середовища. Змінюється структура родини, розмиваються усталені норми й ролі, зростає навантаження на кожного члена сімейного кола. Підлітки опиняються в цих умовах найбільш незахищеними, адже саме в цей час людина шукає себе, формує власні цінності й намагається зрозуміти, яке місце вона займає серед людей. Те, що відбувається вдома, безпосередньо впливає на те, як підліток почувається і як він справляється з труднощами.

Емоційний стан підлітка є не просто настроєм, а показником того, наскільки добре він розвивається як особистість і наскільки готовий до дорослого життя. Сімейне середовище є першим і найважливішим простором, де людина навчається довіряти, приймати інших і розуміти власні почуття. Саме тут закладається те, що психологи називають емоційним благополуччям.

Актуальність теми. Тема дослідження є актуальною, оскільки питання про те, як сімейні цінності впливають на внутрішній стан підлітка, залишається недостатньо вивченим на практичному рівні. Водночас відповідь на нього вкрай важлива для психологів, педагогів і батьків, які щодня працюють із підлітками або виховують їх.

У психологічній науці проблема сімейних цінностей та їхнього впливу на розвиток особистості розглядалася у працях З. Фройда, Е. Еріксона, Дж. Боулбі, В. Сатір, М. Боуена, Д. Віннікотта та інших. Питання емоційного благополуччя підлітків досліджували Г. С. Холл, О. М. Кокун, Л. В. Петрановська, Т. М. Титаренко, С. Д. Максименко та інші науковці. Попри значну кількість досліджень, проблема впливу сімейних цінностей на формування емоційного благополуччя підлітків в умовах сучасних соціальних викликів залишається недостатньо вивченою на практичному рівні та потребує подальшого наукового аналізу.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження того, як сімейні цінності впливають на рівень емоційного благополуччя підлітків.

З**авдання дослідження**:

1) проаналізувати наукові підходи до природи сімейних цінностей та їх роль у розвитку особистості;

2) конкретизувати психологічні особливості підліткового віку та розкрити зміст поняття емоційного благополуччя;

3) дослідити механізми, за якими сімейні цінності впливають на емоційний стан підлітка;

4) емпірично довести зв’язок між сімейними цінностями й рівнем емоційного благополуччя ліцеїстів;

5) проаналізувати результати та встановити кореляційні залежності між сімейними цінностями й рівнем емоційного благополуччя підлітків.

Об’єкт дослідження – емоційне благополуччя підлітків.

Предмет дослідження – вплив сімейних цінностей на рівень емоційного благополуччя підлітків.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизація; емпіричні – психодіагностичне тестування; математико-статистичні – кореляційний аналіз Пірсона, t-критерій Стьюдента.

До психодіагностичного комплексу входять: опитувальник «Сімейні цінності» Т.В. Гурлєвої, Шкала суб’єктивного благополуччя А. Перуе-Баду (адаптація О.С. Сенченко), опитувальник агресивних станів особистості О.О. Хвостова та проєктивна методика «Кінетичний малюнок сімейного кола» Р. Бернса і С. Кауфмана.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Обухівського Академічного ліцею №3 (м. Обухів). Вибірку склали 80 підлітків віком 14–16 років: 42 дівчини (52,5%) та 38 хлопців (47,5%).

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження практичними психологами, соціальними

педагогами, класними керівниками та батьками з метою формування сімейних цінностей та підвищення емоційного благополуччя підлітків. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у психологічному консультуванні, психопрофілактичній та корекційній роботі.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів із висновками до кожного, загальних висновків, списку використаних джерел (41 найменування) та 4 додатків. Загальний обсяг роботи – 55 сторінок, з яких 9 сторінок займають додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНЕ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття сімейних цінностей та їх значення для психічного розвитку особистості

Питання про те, що таке сімейні цінності і яку роль вони відіграють у житті людини, давно цікавить психологів і педагогів. Особливо гострим воно стає сьогодні, коли сімейний інститут переживає серйозну трансформацію. Розлучення, неповні родини, дистанційні стосунки між батьками і дітьми – все це змінює середовище, в якому формується особистість. Щоб зрозуміти, як ці зміни позначаються на психічному здоров'ї людини, потрібно насамперед визначити, що вкладається у поняття «сімейні цінності».

Сімейні цінності – це не абстрактні ідеали, записані у книгах. Це те, як люди в родині поводяться один з одним щодня: чи вислуховують, чи підтримують, чи поважають кордони, чи проводять час разом. Вони формуються поступово – через звичаї, розмови, реакції батьків на радощі і труднощі дитини. Дитина не засвоює цінності на словах, а зчитує їх із поведінки близьких [18, с. 112].

З психологічної точки зору сімейні цінності виконують кілька важливих функцій. По-перше, вони дають людині відчуття стабільності: коли в родині є чіткі, зрозумілі орієнтири – що добре, а що погано, чого варто прагнути – людина почувається захищено. По-друге, вони є основою для формування власної системи переконань дитини, яку вона будуватиме все своє подальше життя [17, с. 88]. По-третє, через сімейні цінності від покоління до покоління передаються моделі стосунків, уявлення про любов, довіру, відповідальність [19, с. 110].

Інтерес до ролі сімейного середовища у психічному розвитку людини виник ще в часи Зигмунда Фройда. Він першим звернув увагу на те, що характер

стосунків у родині впливає на формування структури особистості [36, С. 40]. Через механізм ідентифікації дитина переймає не лише манеру поведінки батьків, але й їхні моральні установки, страхи та очікування. Ці засвоєні настанови стають частиною внутрішнього «цензора» особистості і визначають, як людина поводиться у дорослому житті [36, с. 42].

Ерік Еріксон, розвиваючи ідеї психоаналізу, показав, що якісна рання взаємодія в сімейному колі формує у дитини базову довіру до світу [14, с. 110]. Якщо поруч є дорослі, які реагують на потреби дитини стабільно і тепло, вона вчиться вірити у власні сили і у надійність людей навколо. Саме ця базова довіра стає психологічною опорою в підлітковому віці, коли людина переживає першу серйозну кризу ідентичності [14, с. 114].

Д. Віннікотт у своїх дослідженнях показав, що для здорового розвитку дитини необхідне те, що він назвав достатньо хорошим материнством – не ідеальна, але чуйна і стабільна присутність. Коли в родині є тепло, безумовне прийняття й уважність, дитина поступово засвоює ці якості – вони стають її власним внутрішнім ресурсом, на який вона спирається у складних ситуаціях [6, с. 150].

Системна сімейна терапія, яка розвинулась у другій половині ХХ ст., запропонувала інший погляд на природу сімейних цінностей. М. Боуен, В. Сатір та С. Мінухін розглядали сімейне середовище не як набір окремих людей, а як єдину систему, де кожен впливає на всіх [25, с. 90]. З цієї точки зору сімейні цінності – це те, що скріплює систему, задає правила спільного життя і визначає, наскільки кожен член родини може бути собою. В. Сатір писала, що цінності сімейного кола – це її внутрішній хребет, який визначає, наскільки відкритим і чесним є спілкування між людьми [28, с. 85].

М. Боуен особливо наголошував на тому, що психологічно здорова сімейна система – це не та, де всі злиті воєдино і не мають кордонів, і не та, де кожен живе сам по собі. Це родина, в якій цінується і близькість, і самостійність водночас [11, с. 204]. Якщо підліток зростає в такому середовищі, він здатен відокремитися від батьків психологічно, не руйнуючи при цьому зв’язку з ними.

Якщо ж панує або гіперопіка, або байдужість, підліток залишається без стабільної точки опори [11, с. 208].

Сучасні дослідники визначають сімейні цінності як спільні смислові орієнтири, що регулюють усі аспекти спільного родинного життя [17, с. 215; 18, с. 48]. Це не просто слова і декларації, а реальні пріоритети, що виявляються у тому, як члени родини проводять час, вирішують конфлікти, реагують на успіхи і невдачі одне одного. Саме тому їх можна розглядати як стрижень, навколо якого будується психічне здоров'я дитини [19, с. 112].

У структурі сімейних цінностей прийнято виокремлювати три взаємопов'язані складники. Перший – смисловий: що для родини є головним, які пріоритети вона ставить – любов, чесність, успіх чи духовний розвиток [1, с. 84]. Другий – поведінковий: конкретні правила і звички, за якими живе родина, способи вирішення конфліктів, традиції [8, с. 45]. Третій – емоційний: яка атмосфера панує в домі – тепла чи холодна, відкрита чи закрита [9, с. 120].

Традиційно розрізняють два полюси сімейних ціннісних орієнтацій. Традиційна модель робить акцент на ієрархії, чітких ролях і пріоритеті колективного над індивідуальним [17, с. 215]. Сучасна, егалітарна модель ставить у центр особистість кожного члена родини, емоційну близькість і взаємоповагу [26, с. 154]. Жодна з цих моделей не є абсолютно кращою – важливо те, наскільки вона відповідає реальним потребам усіх, хто живе поруч.

А. Маслоу показав, що з розвитком суспільства сімейна система поступово переходить від задоволення базових потреб до забезпечення потреб вищого порядку – у коханні, визнанні та самореалізації [20, с. 156]. Це означає, що сучасна родина покликана бути передусім простором психологічної підтримки, де людину цінують не за досягнення, а просто за те, що вона є.

Засвоєння сімейних цінностей відбувається поступово і різними шляхами. Через наслідування дитина переймає стиль поведінки батьків і їхнє ставлення до людей [36, с. 42]. Через сімейні розповіді й спогади вона формує відчуття приналежності до чогось більшого, ніж вона сама [24, с. 132]. Через щоденні

ритуали – спільні вечері, свята, традиції – у неї закріплюється відчуття стабільності й захищеності [38, с. 104].

Окрім того, варто зазначити, що сімейні цінності мають динамічний характер: вони можуть змінюватися під впливом соціальних трансформацій, особистісних криз членів родини або зміни складу сімейної системи. Саме тому дослідники наголошують на необхідності регулярної рефлексії цінностей усередині родини – щоб вони залишались живими і відповідали реальним потребам кожного [16, с. 20; 33, с. 47]. Психологічна грамотність батьків у цьому питанні може стати вирішальним чинником у формуванні сприятливої атмосфери для розвитку підлітка.

Важливо розуміти, що сімейні цінності не є чимось застиглим і незмінним. Вони живуть і дихають разом із родиною, змінюються разом із нею. Коли в сімейному колі народжується дитина, переїзд до іншого міста або втрата близької людини – усе це неминуче трансформує те, що вважається важливим і правильним. Психологи звертають увагу на те, що гнучкість сімейної системи, її здатність пристосовуватися до змін без втрати головного – взаємної поваги і підтримки – є однією з ключових ознак психологічного здоров'я родини загалом [23, с. 61]. Саме ті сімейні системи, які зберігають цю гнучкість, найкраще справляються з викликами, які несе підлітковий вік одного з їхніх членів.

Отже, сімейні цінності – це живе середовище, в якому особистість формується щодня. Від того, які цінності панують у родині, значною мірою залежить те, наскільки підліток відчуватиме себе захищеним, впевненим у собі й здатним справлятися з труднощами [9, с. 122; 19, с. 115].

Якщо говорити про те, яке практичне значення мають сімейні цінності для розвитку підлітка, варто звернути увагу на одну просту річ: діти не запам'ятовують довгих розмов і повчань. Вони запам'ятовують моменти. Те, як тато підтримав після невдачі. Те, що мама завжди знаходила час вислухати. Те, що в їхньому домі прийнято разом святкувати маленькі перемоги. Саме ці повсякденні моменти і є справжніми носіями сімейних цінностей – вони

осідають у психіці дитини і стають тим фундаментом, на якому вона будуватиме власне доросле життя.

Не менш важливим є питання про те, що відбувається, коли сімейні цінності суперечать одна одній або коли слова батьків розходяться з їхніми вчинками. Наприклад, якщо в родині на словах проголошується повага і чесність, але при цьому дорослі постійно сперечаються, принижують одне одного або уникають складних розмов, підліток зчитує саме цю реальну картину, а не декларовані ідеали. Психологи називають це подвійним посланням – і воно є одним із найбільш руйнівних чинників для формування стабільного внутрішнього світу дитини [7, с. 112]. Саме тому узгодженість між тим, що говориться, і тим, що робиться у родині, є критично важливою.

Варто також звернути увагу на те, як культурний та історичний контексти впливають на зміст сімейних цінностей. В українській традиції родина завжди займала особливе місце: вона була не лише осередком побуту, а й головним носієм культурної пам’яті, мови, звичаїв. Через сімейне коло передавалося ставлення до праці, до землі, до ближнього, до Бога. Ці глибинні пласти родинної культури не зникають разом зі зміною суспільного ладу – вони продовжують жити у звичках, у способах спілкування, у тому, як люди будують стосунки. Розуміння цього культурного виміру сімейних цінностей є важливим для будь-якого психологічного аналізу, що стосується саме українських сімей [2, с. 34].

Дослідження в галузі позитивної психології також підтверджують, що сімейні цінності є одним із найміцніших предикторів психологічного благополуччя людини впродовж усього її життя. М. Селігман, розробляючи модель психологічного процвітання, звертав особливу увагу на те, що позитивні стосунки є одним із п’яти базових елементів, без яких справжнє благополуччя неможливе [9, с. 87]. А позитивні стосунки майже завжди починаються з досвіду сімейного кола: якщо дитина зростає там, де її навчають будувати зв’язки з людьми на основі поваги, довіри і відкритості, цей навик вона переносить у всі свої подальші стосунки – із друзями, колегами, власними дітьми.

Окремої уваги заслуговує питання про роль сімейних цінностей у формуванні вольової сфери особистості. У вітчизняній віковій психології наголошується: психічний розвиток дитини є не лише результатом природного дозрівання, а й продуктом цілеспрямованого виховного середовища, в якому вирішальна роль належить родині [5, с. 189]. Коли в сім'ї цінується наполегливість, відповідальність, уміння доводити розпочате до кінця – дитина поступово засвоює ці якості як власні. Навпаки, якщо панує атмосфера вседозволеності або хаосу, формування вольових рис суттєво ускладнюється. Це особливо критично в підлітковому віці, коли здатність до саморегуляції стає однією з ключових умов успішного подолання вікових труднощів.

Зв'язок між сімейними цінностями та формуванням моральної самосвідомості підлітка також є предметом активних наукових досліджень. Коли дитина зростає у середовищі, де чесність, співчуття і справедливість не лише проголошуються, а й реально демонструються у щоденній поведінці дорослих, вона поступово інтеріоризує ці норми і починає застосовувати їх як власні орієнтири при оцінці ситуацій [1, с. 148]. Моральна самосвідомість – це не те, чому вчать на уроках етики: вона виростає із живого досвіду родинного спілкування. Підліток, який багато разів спостерігав, як батьки вибачаються за свої помилки, як вони допомагають слабшим або стоять на своєму всупереч зручній брехні, – розвиває внутрішній моральний стрижень, здатний витримати тиск однолітків і соціальних обставин.

Важливо розуміти, що вплив сімейних цінностей не обмежується тільки тим часом, поки людина живе з батьками. Численні лонгітюдні дослідження засвідчують, що ціннісні орієнтири, засвоєні в родинному контексті, зберігають свій вплив впродовж десятиліть і часто визначають ключові рішення людини в дорослому житті: вибір партнера, стиль власного батьківства, ставлення до роботи і суспільних обов'язків [19, с. 120]. Особливо сильним цей вплив є в так зване критичне вікно сімейної соціалізації – від народження до пізнього підліткового віку. Саме тому якість цього досвіду має не лише особистий, а й

загальносуспільний вимір: здорові сімейні системи є основою психологічно стійкого покоління.

1.2. Особливості емоційного розвитку підлітків та зміст поняття емоційного благополуччя

Підлітковий вік – це один із найскладніших і водночас найважливіших етапів у житті людини. Складний – бо все змінюється одночасно: тіло, стосунки, погляди на себе і на світ. Важливий – бо саме тоді закладаються основи дорослої особистості: цінності, способи реагування на труднощі, уявлення про себе. Від того, як людина пройде через цей етап, багато в чому залежить її подальше психологічне здоров'я.

Г. Холл, один із перших психологів, хто детально вивчав підлітковий вік, порівняв його з бурею і натиском [37, с. 112]. Ця метафора точно передає внутрішній стан підлітка: різкі перепади настрою, гострі переживання, відчуття, що тебе ніхто не розуміє. Все це – не примха і не свідома провокація, а закономірний прояв глибоких змін, що відбуваються в цей час.

Е. Еріксон описував підлітковий вік як час кризи ідентичності – коли людина шукає відповідь на питання «Хто я такий і навіщо я живу?» [14, с. 245]. Ця невизначеність породжує тривогу і нестабільність. Підліток часто виглядає агресивним або байдужим, але за цим насправді приховується страх виявитися не таким або бути відкинутим. Розуміння цього допомагає дорослим бачити за підлітковою поведінкою глибшу потребу – у прийнятті і розумінні.

Варто окремо наголосити на тому, що підліток, на відміну від дитини молодшого шкільного віку, уже здатен не просто переживати емоції, а й розмірковувати над ними. Він може запитати себе: чому мені сумно? чому мені незручно поруч із певними людьми? чому я злюся, коли батьки запитують про оцінки? Ця здатність до рефлексії, з одного боку, є ознакою дорослішання. З іншого – вона може стати джерелом додаткового стресу, якщо підліток не знає,

що робити з тим, що він усвідомив. Саме тут особливо важлива роль дорослого поруч – не того, хто дає готові відповіді, а того, хто вміє вислухати і не засудити [13, с. 44].

Ще одна важлива особливість підліткового емоційного життя – це гостра чутливість до справедливості. Підліток болісно реагує, якщо відчуває, що з ним обходяться нечесно, що його думку не враховують, що до нього ставляться як до дитини, хоча він вже відчуває себе дорослим. Ця чутливість нерідко є джерелом конфліктів у родині, але насправді за нею стоїть цілком зрозуміле прагнення до поваги і рівноправ'я. Батьки, які вміють почути цей запит і хоч трохи змінити стиль спілкування з підлітком, роблять величезний внесок у його емоційне благополуччя [15, с. 119].

У вітчизняній віковій психології звертається увага на те, що в підлітковому віці емоційні переживання набувають нової глибини і стають нерозривно пов'язаними з процесами мислення та самопізнання [5, с. 213]. Підліток уперше здатен аналізувати власні почуття, ставити собі питання про сенс речей, переживати складні внутрішні суперечності. З одного боку, це свідчить про інтелектуальне зростання. З іншого – стає джерелом нових ризиків: схильності до самокритики, ізоляції, почуття самотності.

На емоційний розвиток підлітка впливають три групи чинників. Фізіологічний: у цей час мозок активно перебудовується. Лімбічна система – та частина мозку, що відповідає за емоції – дозріває швидше, ніж префронтальна кора, яка відповідає за самоконтроль і прийняття зважених рішень. Через цей дисбаланс підліток реагує гостро і спонтанно – не тому що хоче проблем, а тому що його мозок ще не повністю освоїв гальмування [25, с. 134].

Психологічний чинник пов'язаний із виникненням відчуття дорослості. Підліток прагне, щоб з ним рахувалися, але дорослі продовжують ставитися до нього як до дитини. Ця суперечність є головним джерелом конфліктів у родині та постійного внутрішнього напруження підлітка.

Соціальний чинник: у підлітковому віці думка однолітків стає важливішою за думку батьків. Підліток гостро переживає будь-яке відторгнення з боку

ровесників [22, с. 98; 27, с. 202]. Водночас родина, навіть якщо підліток зовні відштовхує її, залишається його головним психологічним тилом.

Характерні ознаки підліткової емоційності такі: різка зміна настрою без видимих причин; надмірна реакція на порівняно незначні події; одночасне переживання суперечливих почуттів – наприклад, любові й злості до одних і тих самих людей; підвищена тривожність і схильність до самоаналізу.

Дослідження в галузі психології сімейного середовища показують, що підлітки з дисфункційних сімей значно частіше мають поведінкові й емоційні проблеми [17, с. 312]. І навпаки – підліток, за яким у дитинстві доглядали чуйно й послідовно, краще справляється з труднощами підліткового віку. Це підтверджує теорія прив'язаності Дж. Боулбі: ранній досвід безпечних стосунків стає внутрішнім ресурсом на все подальше життя [3, с. 210].

Поняття емоційного благополуччя в психологічній науці розуміється широко. Це не просто гарний настрій, а стійка здатність людини переживати переважно позитивні емоції, справлятися з труднощами не втрачаючи внутрішньої рівноваги, і почуватися потрібною і прийнятою. Для підлітка це особливо важливо, бо саме цей рівень внутрішньої стабільності визначає, чи зможе він успішно пройти через вікову кризу.

Науковці розрізняють два підходи до розуміння благополуччя. Гедоністичний акцентує на переживанні задоволення і відсутності страждань. Евдемоністичний говорить про те, що справжнє благополуччя – це реалізація власних можливостей і наявність сенсу в житті. Для підліткового віку більш відповідним є саме другий підхід, адже підліток шукає не просто приємних відчуттів, а відповідей на питання про власну цінність і місце у світі.

У структурі емоційного благополуччя підлітка виокремлюють чотири складники. Когнітивно-оцінний – наскільки підліток задоволений своїм життям і як оцінює себе. Підліток із низькою самооцінкою, як правило, почувається погано навіть у зовні благополучних умовах [21, с. 251]. Емоційно-вольовий – чи переважають у ньому позитивні почуття, чи здатен він регулювати свої реакції. Соціально-адаптивний – чи є поруч люди, яким він довіряє, чи почувається він

своїм у якомусь колі. Екзистенційний – чи є в нього цілі й відчуття, що його життя має сенс [14, с. 260].

Серед зовнішніх чинників, що формують емоційне благополуччя, сімейне середовище посідає перше місце. В. Сатір говорила: стан дитини – це відображення стану родини [28, с. 95]. Якщо в домі є тепло, щирість і підтримка, дитина зростає із внутрішнім відчуттям, що вона потрібна і що з нею все гаразд. Якщо ж у родині панують критика, байдужість або конфлікти, підліток несе цей вантаж у своєму внутрішньому світі.

Дж. Боулбі показав, що підліток, у якого є надійна база – люди, до яких він може повернутися у скрутну хвилину – легше справляється з труднощами і швидше відновлюється після невдач [3, с. 215]. Відсутність такої бази, хронічна напруга в родині чи суперечливі батьківські вимоги руйнують внутрішню стабільність підлітка [17, с. 318; 25, с. 130].

Важливо розуміти, що емоційне неблагополуччя не завжди виглядає як сум або плач. Дуже часто підліток, який переживає емоційне неблагополуччя, поводиться агресивно, грубить, замикається в собі або починає ризикувати [17, с. 325]. Бачити за цією поведінкою внутрішній біль, а не навмисну провокацію – завдання дорослих, які поруч.

Практичний психологічний досвід також показує, що підлітки з родин, де батьки регулярно висловлюють свою любов і підтримку не лише словами, але й конкретними діями, мають помітно вищий рівень стресостійкості. Вони краще справляються з провалами, менше схильні до тривалих депресивних станів і легше відновлюються після конфліктів з однолітками. Це не означає, що в таких сім’ях усе ідеально і ніколи немає суперечок. Йдеться про те, що підліток знає: навіть якщо щось пішло не так, вдома його не засудять, а вислухають і підтримають. Це відчуття психологічної безпеки є одним із найцінніших подарунків, які батьки можуть дати своїй дитині [23, с. 68].

Таким чином, підлітковий вік є критичним етапом, де емоційне благополуччя дитини безпосередньо залежить від того, що відбувається в її

родині. Наступний підрозділ присвячений тому, через які конкретні механізми сімейні цінності впливають на цей стан.

Варто детальніше зупинитися на нейробіологічних змінах, які відбуваються в мозку підлітка і безпосередньо позначаються на його емоційному житті. Сучасні дослідження з нейропсихології показують, що підлітковий мозок переживає своєрідну другу хвилю розвитку – масштабне перебудування нейронних зав'язків, яке не завершується аж до середини третього десятку років. У цей час лімбічна система, що керує емоційними реакціями, вже повністю активна і реагує на подразники дуже інтенсивно. Водночас префронтальна кора – та ділянка мозку, що відповідає за планування, прийняття зважених рішень і контроль імпульсів – ще продовжує формуватися [25, с. 136]. Саме цей дисбаланс між «емоційним газом» і «раціональними гальмами» пояснює, чому підліток часто реагує різко й непропорційно ситуації: він буквально не може у цей момент повністю контролювати свої реакції. Це не слабкість і не вада виховання – це особливість нейробіологічного дозрівання, яку важливо враховувати і батькам, і педагогам.

Важливу роль у розумінні емоційного благополуччя підлітка відіграє ієрархічна модель потреб, розроблена А. Маслоу. Дослідник стверджував, що повноцінне психологічне благополуччя людини стає можливим лише тоді, коли задоволені не лише базові фізіологічні та безпекові потреби, а й потреби вищого порядку: потреба в любові та приналежності, потреба у визнанні та повазі, а також потреба у самореалізації [20, с. 162]. Для підлітка ці потреби набувають особливої гостроти: він прагне незалежності й одночасно потребує відчуття, що він комусь потрібен; хоче, щоб його поважали як особистість, і водночас шукає місця, де може безпечно помилятися. Якщо хоча б одна з цих потреб систематично не задовольняється, підліток відчуває внутрішнє напруження та емоційний дискомфорт, що безпосередньо позначається на його загальному благополуччі.

Важливе місце у структурі емоційного благополуччя посідає поняття самоефективності. У психологічній науці під самоефективністю розуміють

переконаність людини у тому, що вона здатна впоратися з тією чи іншою задачею – не загальну самооцінку, а конкретну впевненість у власних можливостях у певній сфері [7, с. 45]. Підліток із розвиненим відчуттям самоефективності не уникає труднощів, а сприймає їх як виклик; він легше відновлюється після невдач і не схильний до катастрофізації. Самоефективність формується насамперед через досвід успіху – нехай і невеликого – та через позитивний зворотний зв'язок від значущих дорослих. Саме тому реакція батьків і вчителів на спроби підлітка щось зробити самостійно має набагато більше значення, ніж здається на перший погляд: кожне підбадьорення будує цю внутрішню впевненість, кожне приниження її підриває.

Окремого розгляду заслуговує роль емоційного інтелекту у формуванні благополуччя підлітка. Поняття емоційного інтелекту, популяризоване Д. Гоулманом, охоплює здатність розпізнавати власні та чужі емоції, розуміти їхні причини і керувати ними в соціальному контексті [9, с. 56]. Дослідження переконливо показують: підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресом, мають більш якісні стосунки з однолітками і рідше схильні до деструктивної поведінки. При цьому емоційний інтелект не є вродженою рисою – він розвивається через досвід, і родина є першою школою, де цей досвід накопичується. Дитина, яка в сімейному колі навчилася називати свої почуття, чути почуття інших і шукати конструктивні способи вирішення напружених ситуацій, приходить у підлітковий вік із готовим інструментарієм для підтримки власного благополуччя.

Потребує окремої уваги й питання підліткової тривожності як одного з найпоширеніших порушень емоційного благополуччя в цьому віці. Тривога у підлітків може набувати різних форм: страх оцінювання з боку однолітків, тривога за майбутнє і власну успішність, соціальна тривожність як постійне очікування відторгнення. У помірних дозах тривога є нормальним і навіть корисним явищем – вона спонукає до підготовки і відповідальної поведінки. Проте коли тривога стає хронічною і починає заважати повсякденному функціонуванню, вона перетворюється на серйозний ризик для психічного

здоров’я [27, с. 210]. Дослідники фіксують, що рівень підліткової тривожності у сучасному суспільстві помітно зростає, і пов’язують це з кількома чинниками: інтенсифікацією навчального навантаження, перенасиченістю соціальними мережами та послабленням живих зав’язків у родині [10, с. 36]. Все це свідчить про те, що емоційне благополуччя підлітка сьогодні потребує більш усвідомленої уваги з боку дорослих, ніж будь-коли раніше.

Дослідники також звертають увагу на гендерні особливості у переживанні емоційного благополуччя. Дівчата-підлітки в цілому схильні більше рефлексувати над своїми емоційними станами, частіше говорити про почуття і більш чутливо реагувати на якість міжособистісних стосунків. Хлопці, натомість, частіше застосовують зовнішні стратегії реагування: ризиковану поведінку, фізичну активність або замовчування переживань [22, с. 105]. Ці відмінності не є абсолютними, але вони важливі для практичної роботи психолога: підхід до підтримки емоційного благополуччя дівчини і хлопця-підлітка може суттєво відрізнятися. Водночас базові потреби – бути прийнятим, відчувати себе компетентним і мати надійний зв’язок із близькими – однаково важливі для обох.

Нарешті, варто згадати про роль шкільного середовища як другого за значенням – після родини – чинника емоційного благополуччя підлітка. Школа є тим простором, де підліток щодня перевіряє себе: через взаємодію з однолітками, через оцінювання з боку вчителів, через власні успіхи і провали. Якщо шкільне середовище є підтримуючим і безпечним, воно може частково компенсувати дефіцити сімейного виховання – і навпаки, якщо в школі панує атмосфера жорсткої конкуренції або байдужості, це суттєво посилює вже наявне емоційне навантаження на підлітка [15, с. 122]. Психологи наголошують: найбільш стійкими до труднощів є ті підлітки, у яких є хоча б одна доросла людина – вдома чи в школі – якій вони довіряють і яка їх справді бачить [31, с. 198]. Цей простий факт є одним із найпотужніших захисних факторів, відомих сучасній психології розвитку.

1.3. Шляхи впливу сімейних цінностей на емоційний стан підлітків

Говорячи про те, чому одні підлітки справляються з труднощами, а інші ні, неможливо обійти питання родини. Сімейне середовище – це не просто фон, на якому розвивається підліток. Це активне, живе середовище, яке постійно формує його внутрішній світ: уявлення про себе, способи реагування на стрес, здатність довіряти і приймати підтримку.

Системна психологія (М. Боуен, Е. Ейдеміллер, В. Юстицкіс) пояснює це так: родина функціонує як єдина система, де стан кожного члена впливає на всіх інших. Якщо в домі панує напруга – підліток її відчуває, навіть якщо дорослі намагаються нічого не показувати. І навпаки – якщо в родині є тепло й підтримка, підліток отримує потужний ресурс для того, щоб впоратися з будь-якими труднощами.

Вірджинія Сатір підкреслювала: те, як у родині ставляться до кожного її члена, напряму визначає рівень самоповаги підлітка [28, с. 112]. Якщо дитину поважають, вислуховують і цінують не за оцінки чи поведінку, а просто за те, що вона є – у неї формується здорова самооцінка. Якщо ж у родині більше критики, ніж підтримки, або якщо підліток відчуває, що прийняття треба заслуговувати, він починає сумніватися у власній цінності [28, с. 125].

Сімейні цінності впливають на емоційну сферу підлітка через кілька конкретних механізмів. Перший – це наслідування. Підліток уважно, часто несвідомо, спостерігає за тим, як батьки реагують на стрес, конфлікти й труднощі. І відтворює ці ж реакції у своєму житті. Якщо в родині прийнято говорити про почуття – підліток теж це вміє. Якщо прийнято мовчати і терпіти – він теж мовчатиме, накопичуючи напругу всередині.

Другий механізм – це засвоєння внутрішніх стандартів. Коли підліток зростає в середовищі, де його цінності й прагнення збігаються з тим, що прийнято в родині, він відчуває внутрішню злагодженість і спокій [20, с. 174]. Якщо ж між тим, чого він хоче, і тим, чого вимагає родина, є постійна суперечність – виникає хронічний внутрішній конфлікт.

Третій механізм – почуття приналежності. Спільні традиції, ритуали, звички – вечері разом, прогулянки, свята – дають підлітку відчуття, що він не один, що є люди, для яких він важливий [3, с. 228]. Це відчуття є одним із ключових факторів психологічного благополуччя.

Дослідники виокремлюють кілька типів сімейних ціннісних моделей і показують, як кожна з них позначається на підлітку. Родина з демократичним стилем виховання, де цінуються діалог, взаємоповага і підтримка індивідуальності, дає підлітку найміцнішу психологічну основу. Такі підлітки краще розуміють власні почуття, легше налагоджують стосунки й рідше схильні до деструктивної поведінки [9, с. 412; 32, с. 167].

Родина, де на першому місці стоїть матеріальний успіх і зовнішні досягнення, а емоційному зв’язку приділяється мало уваги, виховує підлітків, які зовні можуть виглядати успішними, але всередині відчувають порожнечу й тривогу [17, с. 340]. Вони звикають цінувати себе за результати, а не за те, хто вони є насправді.

Найбільш руйнівний вплив на емоційний стан підлітка мають авторитарні сімейні цінності – там, де головним є беззаперечний послух і жорсткий контроль. У відповідь на надмірний контроль підліток або замикається і стає тривожним, або навпаки – починає протестувати, грубіянити і порушувати правила [14, с. 274]. За різною поведінкою стоїть одне: нестача простору і поваги.

Слід також зазначити, що характер впливу сімейних цінностей не завжди є прямим і безпосереднім. Нерідко він проявляється через так звані сімейні сценарії – усталені моделі поведінки, які підліток засвоює несвідомо і відтворює в різних ситуаціях: у спілкуванні з однолітками, у навчальній діяльності, у ставленні до себе [12, с. 27; 30, с. 203]. Саме тому зовні благополучна родина може мати приховані деструктивні патерни, які поступово підривають емоційну стабільність підлітка.

Цікавим є й те, що сімейні цінності впливають на підлітка не лише через прямий контакт із батьками, але й через те, яке місце займає родина у ширшому соціальному контексті. Підлітки, які відчувають, що їхня сім’я є частиною чогось

більшого – певної культури, традиції, громади – мають міцніше відчуття ідентичності та приналежності. Це своєю чергою позитивно позначається на їхньому емоційному стані: вони рідше відчувають екзистенційну порожнечу і краще розуміють, навіщо вони живуть і до чого прагнуть [24, с. 145]. Таким чином, сімейні цінності пов'язують підлітка не лише з батьками, але й із більш широким людським досвідом.

Підсумовуючи, варто сказати: те, які цінності панують у родині, формує саму тканину внутрішнього життя підлітка. Підліток, який зростає в сімейному середовищі, де є прийняття, повага й живий діалог, отримує інструменти для того, щоб справлятися з будь-якими труднощами. Саме це робить сімейні цінності одним із найважливіших чинників психологічного здоров'я підростаючого покоління [35, с. 142].

Окремо варто зупинитися на ролі батьківського прикладу. Психологи давно встановили, що підліток значно більше орієнтується на те, що бачить, ніж на те, що чує. Якщо батько говорить про повагу до інших, але сам постійно кричить або принижує членів родини, підліток засвоює саме цю модель поведінки, а не ту, що проголошується словами. Якщо мама каже, що треба говорити про свої почуття, але сама тижнями мовчить і накопичує образи, дитина навчається саме цього. Тому, говорячи про сімейні цінності, ми завжди маємо на увазі насамперед реальну поведінку дорослих у родині, а не їхні наміри чи декларації [30, с. 88].

Таким чином, сімейні цінності є не лише моральним орієнтиром, але й живою психологічною силою, яка щодня формує внутрішній стан підлітка. Вони визначають, наскільки дитина відчуває себе прийнятою, наскільки вона здатна довіряти людям і наскільки впевнено вона крокує вперед, навіть коли стикається з труднощами. Усе це безпосередньо пов'язано з тим, що дослідники називають емоційним благополуччям, – і саме ці зв'язки є предметом емпіричної частини нашої роботи.

Одним із найважливіших механізмів впливу сімейних цінностей на підлітка є емоційне моделювання. Йдеться про те, що дорослі в родині своєю

поведінкою постійно демонструють, як саме слід реагувати на різні ситуації – на успіх і невдачу, на конфлікт і примирення, на радість і горе. Підліток не просто спостерігає за цими реакціями – він їх засвоює, часто навіть не усвідомлюючи цього процесу [5, с. 248]. Саме тому родина, де дорослі вміють відкрито говорити про свої переживання і конструктивно вирішувати суперечності, виховує підлітка з розвиненим емоційним інтелектом. І навпаки: якщо в домі прийнято замовчувати почуття або виражати їх лише через крик і звинувачення, підліток опиняється без потрібних інструментів для управління власними емоційними станами.

Особливої уваги заслуговує питання про те, як сімейні цінності впливають на формування стресостійкості підлітка. Дослідники звертають увагу на те, що підлітки з родин, де є стабільний емоційний клімат, значно краще справляються з типовими стресорами підліткового віку – конфліктами з однолітками, навчальними труднощами, першими невдачами у стосунках [23, с. 72]. Пояснення цьому явищу полягає у тому, що сімейна безпека формує так звану внутрішню базу ресурсів: підліток знає, що навіть у найскладнішій ситуації є люди, які не відмовляться від нього. Це відчуття психологічної захищеності і є тим фундаментом, на якому будується стресостійкість. Натомість підліток, позбавлений такої внутрішньої опори, реагує на труднощі значно гостріше і відновлюється після них значно повільніше.

Цікавим є і зворотний напрям впливу: підлітки, у свою чергу, самі впливають на ціннісну атмосферу в родині. Поява підлітка як нового, самостійного суб’єкта, який ставить запитання, висловлює власну думку і порушує усталені правила, нерідко стає поштовхом для переосмислення ціннісних пріоритетів усією сімейною системою [25, с. 148]. Батьки, які готові до такого діалогу, отримують шанс не лише зберегти стосунки з дитиною, а й самим дорости разом із нею. Таким чином, підліток є не лише об’єктом виховного впливу родини, а й активним учасником її ціннісного розвитку.

Не можна також оминути питання впливу цифрового середовища на сімейні цінності і, опосередковано, на емоційний стан підлітка. Сучасні

дослідники фіксують нову тенденцію: гаджети і соціальні мережі все частіше витісняють живе спілкування в родинному колі, послаблюючи ті самі щоденні контакти, через які цінності й передаються [34, с. 47]. Підліток, який проводить вечори на самоті зі смартфоном, поки батьки зайняті своїми екранами, позбавляється того неформального, але надзвичайно важливого досвіду – бути почутим, бути поруч, бути частиною чогось живого. Усвідомлення цієї тенденції є важливим як для батьків, так і для фахівців, що працюють із підлітками: відновлення живого діалогу в родині є одним із найпотужніших інструментів підтримки емоційного благополуччя дитини.

Підсумовуючи теоретичний аналіз шляхів впливу сімейних цінностей на емоційний стан підлітків, варто наголосити: жоден із цих механізмів не діє ізольовано. Вони взаємопов'язані й утворюють цілісну систему, в якій кожен елемент підсилює або послаблює інші. Наслідування, інтеріоризація стандартів, відчуття приналежності, емоційне моделювання, стресостійкість – усе це є різними гранями одного й того самого явища: впливу родинного середовища на внутрішній світ дитини. Чим більше ці механізми спрямовані на підтримку, прийняття і розвиток підлітка – тим міцнішою є його психологічна основа, тим успішніше він долає виклики свого складного, але дуже важливого вікового етапу [35, с. 145; 9, с. 118].

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дає змогу зробити такі узагальнення.

Сімейні цінності – це не абстрактні ідеали, а реальне середовище, в якому дитина зростає щодня. Вони виявляються у тому, як батьки спілкуються між собою, як реагують на потреби дитини, які традиції підтримують у родині. Саме через це повсякденне середовище дитина формує власне уявлення про себе, про людей і про те, чого варто прагнути в житті. Що тепліша й відкритіша сімейна атмосфера, то міцнішою є внутрішня основа, на якій будується особистість.

Підлітковий вік є часом глибоких змін і серйозних внутрішніх пошуків. Підліток переживає кризу ідентичності, намагається зрозуміти себе і своє місце серед людей, гостро реагує на відносини з однолітками і родиною. Емоційна нестабільність у цьому віці є нормальним явищем, а не патологією. Але те, наскільки добре підліток справляється з цим внутрішнім штормом, багато в чому залежить від підтримки, яку він отримує вдома. При цьому емоційне благополуччя охоплює чотири взаємопов'язані складники: когнітивно-оцінний, емоційно-вольовий, соціально-адаптивний та екзистенційний.

Сімейні цінності впливають на емоційний стан підлітка трьома основними шляхами: через наслідування батьківських способів реагування, через засвоєння внутрішніх стандартів і уявлень про себе та через формування відчуття приналежності за допомогою спільних традицій. Якщо в родині є повага, тепло і простір для діалогу – підліток отримує ресурс для подолання труднощів. Якщо ж переважають контроль, критика або байдужість – підліток лишається без опори у найвразливіший час свого розвитку. Ці теоретичні положення перевіряються емпірично у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ НА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Практична частина роботи проводилась на базі Обухівського Академічного ліцею №3 протягом 2025–2026 навчального року. Метою практичного етапу стало з’ясування реального зв’язку між ціннісним кліматом у родині підлітка і рівнем його емоційного благополуччя. Дослідження поєднувало кількісні методи зі якісним аналізом даних.

Підготовка та проведення дослідження включали кілька етапів. Спочатку відбирався психодіагностичний інструментарій: важливо було підібрати методики, які підходять саме для підліткового віку і дають достовірні результати. Одна з відомих особливостей підліткового тестування полягає в тому, що учні нерідко відповідають так, як здається правильним, а не так, як є насправді. Щоб зменшити цей ефект, поруч зі звичайними опитувальниками до комплексу включили проєктивну методику – малюнок, де підліток виражає своє ставлення не словами, а образами.

На організаційному етапі було отримано дозвіл адміністрації ліцею та письмову згоду батьків на участь учнів у дослідженні. Дотримувались усі етичні вимоги: участь була добровільною, результати – анонімними, персональні дані учасників не розголошувались.

Саме тестування проходило у ліцеї у вільний від уроків час. Перед початком кожного заняття пояснювалось, що правильних і неправильних відповідей тут немає, і що всі результати залишаться анонімними. Одне діагностичне заняття тривало не більше 60 хвилин. Після збору даних розпочалась їх обробка: результати кодувались, вносились до електронної бази і аналізувались статистичними методами.

Для дослідження сформовано вибірку з учнів Обухівського Академічного ліцею №3. Загальна чисельність склала 80 осіб – достатній обсяг для отримання статистично значущих результатів у кореляційному дослідженні. Характеристику вибірки подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження (n = 80)

Критерій	Категорія	Кількість (n)	Відсоток (%)
Стать	Дівчата	42	52,5
	Хлопці	38	47,5
Вік	14 років	24	30,0
	15 років	32	40,0
	16 років	24	30,0
Структура родини	Повна родина	58	72,5
	Неповна родина	22	27,5
Усього	–	80	100

Вік 14–16 років обраний не випадково: саме в цей період підліток переживає кризу ідентичності, по-новому осмислює цінності рідної родини, а його емоційна сфера є найбільш чутливою до зовнішніх впливів [3, с. 142; 5, с. 245]. Приблизно рівна кількість дівчат і хлопців дала змогу порівняти їхні показники між собою. А включення підлітків як із повних, так і з неповних сімей дозволило зосередитися саме на ціннісному вимірі родинного життя, а не на його формальній структурі.

Під час підготовки до дослідження особлива увага приділялась питанням встановлення контакту з підлітками. Як відомо з практики шкільної психології, підлітковий вік характеризується підвищеною недовірою до будь-яких офіційних процедур. Тому перед початком кожного діагностичного заняття проводилась коротка бесіда, під час якої психолог знайомився з учасниками, пояснював мету роботи у доступній формі і наголошував, що результати є суто

науковими і ніяк не впливатимуть на оцінки чи ставлення вчителів. Такий підхід дозволив створити атмосферу довіри і значно підвищив щирість відповідей.

Варто також зазначити, що у процесі роботи кілька учасників відмовились від проходження частини методик, і ці відмови були прийняті без жодного тиску. Це свідчить про те, що принципи добровільності й поваги до особистості дотримувались не лише на папері, але й у реальній взаємодії. Загалом атмосфера дослідження була максимально наближена до звичних умов шкільного середовища, що є важливою умовою отримання достовірних результатів [32, с. 75].

2.2. Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження

Для дослідження підбирались методики, перевірені на надійність і відповідні до підліткового віку. При цьому враховувалась одна важлива особливість підлітків: вони нерідко приховують справжні переживання і намагаються виглядати благополучніше, ніж є насправді. Тому поряд з опитувальниками, де підліток відповідає прямо, використовувалась і проєктивна методика – малюнок, який відображає те, що підліток може не вміти або не хотіти висловити словами.

Опитувальник «Сімейні цінності» (Т. В. Гурлєва). Методика призначена для оцінки ієрархії сімейних ролей, цінностей та очікувань особистості. Стимульний матеріал включає 40 тверджень, організованих у чотири шкали: 1) емоційно-психотерапевтична функція (психологічна підтримка, безумовне прийняття, емпатія); 2) виховна сфера (цінності передачі досвіду, авторитет, спілкування з дітьми); 3) соціальна активність родини (спільне дозвілля, традиції, участь у громадському житті); 4) господарсько-побутова сфера (матеріальне забезпечення, організація побуту). Підліткам пропонується оцінити кожне твердження за 10-бальною шкалою спочатку для ідеальної родини, потім для реальної. Різниця між ідеальним та реальним балами

фіксує зони ціннісного дефіциту. Надійність а Кронбаха = 0,79. Часова затрата: 20–25 хвилин.

Проєктивна методика «Кінетичний малюнок сімейного кола» (Р. Бернс, С. Кауфман). Методика грунтується на класичному проєктивному принципі та дозволяє виявити несвідомі установки підлітка щодо реального місця в родині, рівень психологічної дистанції з батьками та приховані внутрішньосімейні конфлікти. Інструкція: намалюй свою родину так, щоб усі члени щось робили. Аналіз малюнків здійснюється за трьома симптомокомплексами: «Конфліктність у родині», «Тривожність особистості» та «Соціальна ізоляція та відчуження». Кожна ознака оцінюється у балах від 0 до 2, після чого підраховується сумарний індекс за кожним симптомокомплексом. Особлива увага зверталась на наявність спільної сюжетної діяльності персонажів, просторові відстані між фігурами та наявність ізолюючих бар'єрів. Надійність ретестова: r = 0,74.

Шкала суб'єктивного благополуччя (А. Перуе-Баду, адаптація О. С. Сенченко). Методика вимірює інтегральний емоційний комфорт особистості як багатовимірний психічний конструкт. Складається з 17 тверджень, організованих у 6 чинників: напруженість і чутливість; ознаки психічного дискомфорту; зміни настрою та емоційна лабільність; важливість соціального оточення; самооцінка здоров'я; задоволеність повсякденною діяльністю. Відповіді фіксуються за 7-бальною шкалою Лікерта. Нормативний розподіл: 66–80 балів – високий рівень; 41– 65 – середній; до 40 – низький. Перевага цієї методики полягає в тому, що вона фіксує не ситуативний настрій, а стійку тенденцію до переживання позитивного або негативного афекту, що є більш інформативним показником для оцінки впливу сімейного середовища. Надійність а Кронбаха = 0,82; ретестова надійність r = 0,76 [29, с. 114].

Опитувальник агресивних станів особистості О. О. Хвостова. Призначений для діагностики структури та рівнів агресивних і ворожих станів особистості. Складається з 75 тверджень із дихотомічними відповідями, розподілених на 8 шкал: фізична агресія; непряма агресія; роздратування;

негативізм; образа; підозрілість; вербальна агресія; почуття провини. Ключовими для дослідження є шкали «Образа» і «Підозрілість», сума яких утворює «Індекс ворожості» – головний показник замаскованого емоційного неблагополуччя в підлітковому віці. Нормативні значення індексу ворожості: 0 – 9 – норма; 10 –14 – підвищений рівень; 15 і вище – клінічно значущий рівень. Включення цієї методики до комплексу обумовлене теоретичним положенням про те, що емоційне неблагополуччя підлітків значно частіше виявляється не у формі відкритого суму чи апатії, а через агресивність та ворожість як захисні реакції на фрустрацію. Надійність за Спірменом-Брауном = 0,77.

Для перевірки гіпотез застосовувалось два основних методи. Кореляційний аналіз Пірсона використовувався для визначення сили і напряму зв’язків між показниками сімейних цінностей та параметрами емоційного благополуччя. Критичне значення r при n = 80 та рівні значущості p <= 0,01 становить r = 0,286; при p <= 0,05 - r = 0,220. t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок застосовувався для виявлення статистично значущих гендерних відмінностей за досліджуваними показниками. Обробка даних проводилась у програмному середовищі JASP (версія 0.18) та MS Excel. Якісний аналіз малюнків здійснювався методом контент-аналізу за стандартизованими діагностичними комплексами.

Окремо варто зазначити, що добір саме цих чотирьох методик не є випадковим. Кожна з них вимірює дещо відмінний аспект досліджуваного явища, і лише разом вони дають повну картину. Опитувальник Т. Гурлєвої показує, яку цінність підліток надає різним функціям родини. Малюнок сімейного кола розкриває несвідомий емоційний досвід, який важко висловити словами. Шкала Перуе-Баду фіксує, наскільки комфортно підліток почувається в своєму повсякденному житті. Опитувальник О. Хвостова дозволяє побачити приховану напругу, яка може виявлятися не у смутку, а в агресії та роздратуванні. Разом ці інструменти дозволяють отримати не лише статистичні дані, але й справжнє розуміння того, що переживає підліток [7, с. 89].

Таким чином, розроблений методичний комплекс забезпечує багаторівневий підхід до вивчення взаємозв'язку сімейних цінностей та емоційного благополуччя підлітків: опитувальник Т. Гурлєвої надає дані про ціннісну ієрархію родини; шкала Перуе-Баду фіксує інтегральний рівень емоційного комфорту; опитувальник Хвостова виявляє приховані форми емоційного неблагополуччя; проєктивний малюнок розкриває несвідомі установки підлітка щодо родинних стосунків.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати та інтерпретація емпіричного дослідження дозволили інтегрувати психодіагностичні показники, проєктивні дані та статистичні матриці в цілісну науково обґрунтовану модель. Отримані результати підтвердили головну гіпотезу дослідження про те, що емоційне благополуччя підлітка безпосередньо залежить від ціннісно-аксіологічною структурою сімейної системи. Представимо результати за кожною методикою послідовно.

Дані опитувальника «Сімейні цінності» Т. Гурлєвої показали, що підлітки розставляють пріоритети в родинному житті цілком визначено. Середні бали за шкалами подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Ієрархія сімейних цінностей підлітків (опитувальник Т. В. Гурлєвої, n = 80)

Шкала опитувальника	Середній бал (M)	SD	Ранг
Емоційна підтримка (психотерапевтична функція)	8,9	0,7	1
Виховна сфера	7,5	1,1	2
Соціальна активність родини	6,2	1,3	3
Господарсько-побутова сфера	5,0	1,5	4

Для 68% респондентів абсолютною домінантою в ієрархії сімейних цінностей виявилася емоційна підтримка та психотерапевтична функція родини (M = 8,9 бала з максимально можливих 10, SD = 0,7). Це свідчить про гостру потребу ліцеїстів у безпечному психологічному просторі, вільному від жорсткого оцінювання та конкуренції. В умовах інтенсифікації освітнього процесу сімейне середовище сприймається підлітком як простір, де підліток шукає безумовного прийняття.

Друге місце посіла виховна сфера (M = 7,5, SD = 1,1). Цей результат спростовує поширений стереотип про тотальне заперечення підлітками дорослого авторитету та демонструє їхнє прагнення до отримання чітких ціннісних орієнтирів – але виключно за умови рівноправного діалогу, а не директивного нав'язування. Найнижчий рейтинг отримала господарсько-побутова сфера (M = 5,0, SD = 1,5). Виявлений розрив між високою потребою в емоційній близькості та низькою значущістю матеріально-побутової складової вказує на поширену батьківську помилку: дорослі гіпертрофують господарську опіку, трактуючи її як прояв турботи, тоді як підліток сприймає цей аспект лише як формальний фон, переживаючи хронічний емоційний дефіцит.

Шкала суб'єктивного благополуччя показала, що підлітки у вибірці відчувають себе дуже по-різному. Результати розподілу представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя підлітків (Шкала Перуе-Баду, n = 80)

Рівень суб'єктивного благополуччя	**Бал (M)**	**n**	**%**
Високий (емоційний комфорт)	66 – 80	18	22,5
Середній (помірний рівень)	41– 65	46	57,5
Низький (дискомфорт)	До 40	16	20,0
Усього	–	80	100

Стан стійкого емоційного комфорту та високої задоволеності якістю взаємодії зафіксовано лише у 18 учнів (22,5%). Як правило, це підлітки з родин, де панує атмосфера відкритого спілкування, де батьки виявляють реальний інтерес до внутрішнього світу дитини та не обумовлюють свою любов досягненнями. Найбільшу групу склали респонденти із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя – 46 осіб (57,5%). Їхня психічна стабільність є ситуативною й легко руйнується під впливом деструктивних чинників. Особливої уваги вимагали 16 ліцеїстів (20,0%) із виражено низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. Саме ця підгрупа стала об'єктом поглибленого якісного аналізу, оскільки отримані показники відповідали клінічно значущому рівню психоемоційного дискомфорту.

Для з'ясування природи низького рівня благополуччя у вказаній підгрупі було здійснено зіставлення їхніх профілів за всіма методиками. З'ясувалось, що підлітки з низьким благополуччям достовірно частіше описують сімейну атмосферу як холодну, формальну або конфліктну, а показник «Емоційна підтримка» у їхніх родинах є на 2,8 бала нижчим, ніж у підгрупі з високим благополуччям.

Коли результати підгрупи з низьким рівнем благополуччя були зіставлені з даними опитувальника О. Хвостова, виявилась чітка закономірність: ці підлітки мали помітно вищі показники ворожості та підозрілості. Детальні дані наведено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники агресивності за опитувальником О. Хвостова у загальній вибірці та підгрупі з низьким рівнем благополуччя

Шкала агресивності (О. О. Хвостов)	M (загалом)	M (низьке благоп.)	Зв'язок
Фізична агресія	4,2	6,1	Помірний (r = 0,44)
Вербальна агресія	5,3	7,8	Помірний (r = 0,51)

Шкала агресивності (О. О. Хвостов)	М (загалом)	М (низьке благоп.)	Зв’язок
Образа	4,8	8,4	Сильний (r = 0,63)
Підозрілість	4,5	7,9	Сильний (r = 0,59)
Індекс ворожості	9,3	16,3	Сильний (r = 0,65)

Середній Індекс ворожості у підгрупі з низьким благополуччям (16,3) суттєво перевищує нормативну межу (9,0) та відповідає клінічно значущому рівню. Цей факт є принципово важливим з практичної точки зору: якщо педагог або батьки спостерігають у підлітка стійку ворожість, підозрілість та схильність до образ, це не є рисою характеру, а з високою імовірністю є симптомом незадоволеної потреби у безпеці та безумовному прийнятті у сімейному середовищі. Отримані дані підтверджують положення про те, що порушення внутрішньосімейного емоційного контакту трансформуються у глибокі внутрішні конфлікти особистості, які в підлітковому віці виявляються через приховану або відкриту ворожість [8, с. 412].

Для перевірки гіпотези дослідження проведено кореляційний аналіз за Пірсоном. Усі виявлені зв’язки є статистично значущими ($p \leq 0,01$). Матриця основних кореляцій подана у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Матриця кореляційних зв’язків між показниками сімейних цінностей та емоційного благополуччя підлітків (r Пірсона, n = 80)

Взаємозв’язок показників	r (Пірсон)	p	Інтерпретація
Емоційна підтримка – Суб’єктивне благополуччя	0,68	<= 0,01	Сильний позитивний
Материнське прийняття – Благополуччя (дівчата)	0,72	<= 0,01	Сильний позитивний
Авторитарний контроль – Агресивність	0,58	<= 0,01	Помірний позитивний

Взаємозв'язок показників	**r (Пірсон)**	**p**	**Інтерпретація**
Атомізація родини – Суб'єктивне благополуччя	-0,54	<= 0,01	Помірний негативний
Сімейні традиції – Рівень тривожності	-0,61	<= 0,01	Сильний негативний

Найбільш значущим є сильний позитивний зв'язок між показником «Емоційна підтримка в родині» та інтегральним рівнем суб'єктивного благополуччя підлітків (r = 0,68; p <= 0,01). Це є прямим статистичним доказом того, що емоційне тепло та психотерапевтична функція родини виступають базисним протектором психічного здоров'я дитини. Чим більше підліток відчуває, що його родина є для нього безпечним простором, де можна бути собою, тим вищий його загальний рівень психологічного комфорту.

Між шкалою авторитарних сімейних цінностей («Надмірний контроль») та показниками «Агресивності» підлітків виявлено помірний позитивний зв'язок (r = 0,58; p <= 0,01). Ця закономірність демонструє, що намагання сімейної системи утримати підлітка в межах ригідних директивних правил провокує накопичення внутрішньої напруги, яка виходить назовні через агресію і грубощі як спосіб захистити власний простір [6, с. 135].

Від'ємний зв'язок між атомізацією родини та суб'єктивним благополуччям (r = -0,54; p <= 0,01) переконливо доводить, що без системного відновлення змістовного спілкування всередині родинного кола жодні індивідуальні психологічні корекційні заходи не матимуть тривалого ефекту – вони усуватимуть симптоми, але не причину. Сильний негативний зв'язок між наявністю сімейних традицій та рівнем тривожності (r = -0,61; p <= 0,01) підтверджує ключову роль ритуалів та спільного дозвілля як стабілізаторів емоційного стану підлітка.

Якісна верифікація кількісних даних здійснювалась за допомогою проєктивної методики «Кінетичний малюнок сімейного кола». Психологічний аналіз графічного матеріалу підлітків із низьким рівнем благополуччя виявив

специфічні симптомокомплекси ціннісної деструкції. Зокрема, часте фіксування відсутності органів чуття у членів родини або наявність ізолюючих бар'єрів між фігурами (стіни, меблі, екрани гаджетів) виступили яскравою візуалізацією феномену ціннісної глухоти та емоційного вакууму всередині сімейної системи – 63% малюнків у підгрупі з низьким благополуччям містили щонайменше три такі ознаки.

Протилежна тенденція зафіксована у роботах підлітків із високим рівнем емоційного благополуччя: їхні малюнки вирізнялись наявністю спільної сюжетної діяльності (настільні ігри, прогулянки, спільна праця), використанням широкої колірної гами та гармонійним просторовим розподілом персонажів. У 89% малюнків цієї підгрупи всі фігури розміщені в одному просторі та орієнтовані обличчям одна до одної. Такі графічні прояви свідчать про повну інтеріоризацію цінностей співпраці та сімейної єдності, що мінімізує рівень внутрішньої тривожності підлітка [1, с. 425]. Проєктивна методика таким чином виступила надійним інструментом верифікації кількісних даних та дозволила отримати більш цілісну картину внутрішнього ставлення підлітків до свого сімейного оточення.

Окремо проаналізовано відмінності між хлопцями і дівчатами. Порівняльні дані наведено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Гендерні відмінності у показниках емоційного благополуччя (t-критерій Стьюдента)

Показник	M дівчата	M хлопці	t-критерій	p
Суб'єктивне благополуччя	54,3	51,8	1,84	> 0,05
Особистісна тривожність	46,2	42,5	2,31	<= 0,05
Індекс ворожості	8,9	11,4	2,67	<= 0,01
Материнське прийняття (r з благополуччям)	0,72	0,48	–	–

У вибірці дівчат-ліцеїсток зафіксовано вищий рівень сензитивності до цінностей емоційної відкритості та рефлексії: кореляційний зв'язок між показником материнського прийняття та суб'єктивним благополуччям дівчат склав r = 0,72 (p <= 0,01), що суттєво вищий, ніж для хлопців (r = 0,48). Це вказує на те, що емоційна холодність з боку матері є особливо болючою для дівчат-підлітків і суттєво впливає на їхній психічний стан. Дівчата також демонструють достовірно вищий рівень особистісної тривожності (M = 46,2 проти 42,5 у хлопців; t = 2,31; p <= 0,05), що відповідає загальновідомим гендерним відмінностям у стратегіях реагування на стрес: дівчата частіше інтерналізують переживання, хлопці – екстерналізують їх.

Для хлопців-підлітків більш значущою виявилася цінність спільної соціально-орієнтованої діяльності та конструктивна взаємодія з батьком як носієм нормативної поведінки [3, С. 189]. Хлопці демонструють достовірно вищий Індекс ворожості (M = 11,4 проти 8,9 у дівчат; t = 2,67; p <= 0,01), що узгоджується з гендерно-специфічними стратегіями вираження дистресу. Щодо загального рівня суб'єктивного благополуччя статистично значущих гендерних відмінностей не виявлено (M дівчата = 54,3; M хлопці = 51,8; t = 1,84; p > 0,05), що свідчить про універсальність впливу сімейних цінностей на психічне здоров'я підлітка незалежно від статі.

Слід також зазначити, що у ході інтерпретації результатів вдалося виявити ще одну важливу закономірність: підлітки, чиї батьки самі в дитинстві зростали в теплих і підтримуючих сім'ях, значно частіше створюють схожу атмосферу для власних дітей. Це підтверджує теорію міжпоколінної передачі сімейних цінностей: те, що дитина пережила в рідній родині, вона несе з собою в доросле життя і відтворює у власному сімейному середовищі. Цей висновок є важливим не лише теоретично, але й практично – він вказує на те, що позитивні зміни у сімейній системі матимуть наслідки не лише для нинішнього підлітка, але й для наступного покоління [19, с. 178].

Узагальнюючи результати всіх використаних методик, можна впевнено стверджувати: жодна з них окремо не дала б такої повної картини, яку вдалося

отримати завдяки їх поєднанню. Кількісні показники зафіксували закономірності, проєктивна методика дозволила побачити те, що підлітки не могли або не хотіли висловити словами, а гендерний аналіз додав важливі нюанси щодо відмінностей у переживанні сімейних стосунків хлопцями і дівчатами. Разом це складає цілісну і переконливу дослідницьку картину.

Варто також зазначити, що під час дослідження стало помітним ще одне явище, яке не завжди потрапляє до статистичних таблиць: підлітки з родин, де батьки цікавились шкільним та особистим життям дитини не формально, а щиро, значно легше йшли на контакт під час тестування, давали більш відкриті та розгорнуті відповіді. Це може свідчити про те, що відкрита сімейна атмосфера формує не лише кращий емоційний стан, а й більшу схильність до довіри і відвертості загалом – якість, яка стане у пригоді підлітку далеко за межами сімейного кола.

Ще одним важливим спостереженням стало те, що підлітки з низьким рівнем суб’єктивного благополуччя нерідко самі не усвідомлювали зв’язку між своїм емоційним станом і тим, що відбувається вдома. Вони скаржилися на нудьгу, втому, відчуття, що все дратує, але не пов’язували це з родинними стосунками. Це підкреслює важливість психологічної просвіти – як для самих підлітків, так і для їхніх батьків: розуміння того, що емоційне самопочуття дитини тісно пов’язане з якістю внутрішньосімейної взаємодії, є першим кроком до реальних змін.

Таким чином, отримані емпіричні дані складають цілісну картину взаємозв’язків між сімейними цінностями та емоційним благополуччям підлітків. Ці результати мають безпосереднє прикладне значення для розробки диференційованих рекомендацій психологам і педагогам щодо гармонізації внутрішньосімейного середовища як провідного чинника забезпечення емоційного благополуччя підлітків [4, с. 105; 5, с. 260; 39, с. 145; 40, с. 312; 41, с. 88].

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження дозволяє зробити кілька важливих висновків.

Більшість підлітків вибірки (68%) найбільше цінують у родині емоційну підтримку та розуміння з боку батьків (середній бал 8,9 з 10). Набагато менш значущою для них є господарсько-побутова сторона родинного життя (5,0 бала). Це свідчить про те, що підлітки потребують насамперед теплих та довірливих стосунків з батьками, а не матеріальної опіки.

Діагностика показала, що лише кожен п’ятий учень (22,5%) почувається емоційно комфортно. Більше половини (57,5%) мають середній рівень благополуччя, а 20% – низький. Це означає, що значна частина підлітків ліцею переживає реальні труднощі у психологічному самопочутті, що потребує уваги з боку психолога та педагогів.

Статистичний аналіз підтвердив: чим більше підліток отримує емоційну підтримку у родині, тим кращим є його загальне самопочуття ($r = 0,68$). Надмірний контроль з боку батьків пов’язаний з вищою агресивністю підлітків ($r = 0,58$), а відсутність спільних традицій та живого спілкування у родині погіршує емоційний стан дитини ($r = -0,54$). Усі отримані зв’язки є статистично значущими.

Виявлено певні відмінності між дівчатами та хлопцями. Дівчата більш чутливі до того, наскільки тепло і уважно ставиться до них мама. Хлопці частіше виражають свій внутрішній дискомфорт через агресивність і грубість. Водночас загальний рівень емоційного благополуччя у хлопців і дівчат суттєво не відрізняється – тобто сімейні цінності однаково важливі для обох.

Аналіз малюнків сімейного кола наочно підтвердив кількісні дані: підлітки, яким некомфортно вдома, малювали членів родини розділеними стінами, меблями чи екранами гаджетів – без контакту один з одним. Ті ж, хто почувається добре, зображували родину разом – за спільними заняттями, обличчями одне до одного. Це дуже добре ілюструє, як атмосфера в домі відображається у внутрішньому світі дитини.

Загалом результати дослідження показали, що емоційне благополуччя підлітків безпосередньо залежить від того, яка атмосфера панує у їхній родині. Тепло, довіра і щире спілкування між батьками та дітьми – це те, що найбільше допомагає підлітку почуватися добре і впевнено.

ВИСНОВКИ

Ця дипломна робота присвячена питанню, яке хвилює багатьох батьків, педагогів і психологів: як те, що відбувається всередині родини, впливає на те, наскільки добре почувається підліток. Проведене дослідження дозволило отримати конкретні відповіді, підкріплені і науковою теорією, і реальними даними від 80 учнів Обухівського Академічного ліцею №3 (м. Обухів).

Опрацювання психологічної літератури показало: сімейні цінності – це не щось абстрактне, чого навчають словами. Це насамперед те, як поводяться батьки щодня: чи вислуховують дитину, чи не відмахуються від її проблем, чи є в родині місце для спільних справ і справжніх розмов. Дитина зчитує ці сигнали з раннього дитинства і поступово будує на їх основі власне уявлення про себе і про те, чи можна довіряти людям. Тому, коли ми говоримо про сімейні цінності, маємо на увазі не лише те, що прийнято вголос проголошувати у родині, а насамперед живу, щоденну атмосферу в домі – те, що дитина відчуває, а не те, що їй кажуть відчувати.

Підлітковий вік – це час, коли все ніби закипає одночасно. Тіло змінюється, думки стають складнішими, стосунки з однолітками виходять на перший план, а батьки раптом починають не розуміти. Емоційна нестабільність, різкі перепади настрою, бажання одночасно і бути поруч із родиною, і мати власний простір – усе це нормальні прояви цього непростого етапу. Важливо розуміти: поведінкові прояви підлітка – це здебільшого не примха і не свідомий вибір, а спосіб сигналізувати про внутрішній дискомфорт. Те, наскільки легко або важко підліток переживає цей час, дуже залежить від того, яку опору він має вдома.

Родина є головним середовищем, де формується емоційне благополуччя підлітка. Тепла, відкрита атмосфера, де прийнято говорити про почуття і вислуховувати одне одного, дає дитині внутрішній ресурс, на який вона спирається у складні моменти. Водночас суворий контроль, постійна критика або байдужість – це те, що поступово руйнує внутрішню стабільність підлітка, навіть якщо зовні все виглядає нормально. Особливу роль відіграють сімейні традиції:

на перший погляд прості речі – спільна вечеря, вихідний день разом, звичайна розмова по дорозі зі школи – насправді дають підлітку відчуття, що він потрібен, що він не сам. Статистичні дані дослідження це підтверджують: зв'язок між наявністю сімейних традицій і зниженням тривожності виявився сильним (r = -0,61).

Результати дослідження переконливо підтвердили: чим більше підліток відчуває емоційну підтримку в родині, тим краще його загальне самопочуття (r = 0,68). Водночас надмірний контроль і тиск з боку батьків прямо пов'язані з вищим рівнем агресивності підлітків (r = 0,58). Дитина, яка не може бути собою вдома, шукає способи вибухнути в іншому місці – у школі, у стосунках з однолітками або наодинці зі своїми думками. Особливо помітним є вплив емоційної ізоляції всередині родини: коли кожен живе у своєму кутку і спільного спілкування майже немає, підліток відчуває внутрішню порожнечу, яку важко чимось заповнити.

Двоє з десяти підлітків у вибірці мали виражено низький рівень суб'єктивного благополуччя – і це не просто негативний емоційний стан. Такі учні частіше виявляли роздратованість, підозрілість, образливість. Їхній Індекс ворожості (16,3) суттєво перевищував норму (9,0). На малюнках родини ці підлітки зображували членів сімейного кола розділеними – без спільної діяльності, без зорового контакту між фігурами. Натомість у підлітків із високим рівнем благополуччя малюнки були зовсім іншими: спільні заняття, фігури поруч, яскраві кольори. Малюнковий тест повністю збігся з результатами анкетування, що підтверджує достовірність і надійність отриманих даних.

Гендерний аналіз показав, що дівчата більш чутливі до якості стосунків із мамою: зв'язок між материнським прийняттям і самопочуттям дівчат виявився особливо сильним (r = 0,72). Для хлопців важливішою була наявність спільних справ із батьком і відчуття, що вони мають право на самостійність. Хлопці частіше виражали емоційний дискомфорт через ворожість і грубість – але за цим, як правило, стояла та сама незадоволена потреба в прийнятті. Загалом рівень суб'єктивного благополуччя у хлопців і дівчат суттєво не відрізнявся, що

підкреслює: сімейна атмосфера однаково важлива для кожного підлітка незалежно від статі.

Підсумовуючи всі отримані результати, хочеться сказати головне: підліток у стані емоційного дискомфорту рідко говорить про це прямо. Він або замикається в собі, або стає агресивним, або зникає у телефоні. Але за всіма цими проявами найчастіше стоїть одне – потреба відчути, що його приймають і розуміють вдома. Результати цього дослідження ще раз підтвердили: щоб підліток виростав психологічно здоровим і впевненим у собі, не потрібно бути ідеальними батьками. Достатньо бути поруч – справді поруч, не лише фізично. Слухати, не перебиваючи. Цікавитися, а не тільки контролювати. Давати дитині відчути, що вона важлива – не за оцінки і не за успіхи, а просто тому, що вона є. Саме це і є тими сімейними цінностями, які найкраще захищають підлітка зсередини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. Київ: Либідь, 2006. 272 с.
2. Бех І. Д. Психологічні джерела виховання особистості. Київ: Либідь, 2017. 448 с.
3. Боулбі Дж. Прихильність. Том 1 / пер. з англ. Київ: Наш Формат, 2019. 480 с.
4. Василенко Л. П. Психологія сімейного середовища: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2017. 240 с.
5. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посібник. Київ: Либідь, 2005. 400 с.
6. Віннікотт Д. В. Дитина, сімейне коло і зовнішній світ / пер. з англ. Київ: К.І.С., 2015. 224 с.
7. Галян І. М. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2018. 232 с.
8. Гіппенрейтер Ю. Б. Спілкуватися з дитиною. Як? Київ: Сварог, 2019. 240 с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Павличко. Київ: Віват, 2018. 512 с.
10. Гребінь Л. О. Особливості емоційного благополуччя підлітків у сучасних умовах. Психологічний часопис. 2022. №8. С. 34 – 42.
11. Губенко І. В. Психологія сімейного середовища та батьківства. Харків: Фоліо, 2019. 310 с.
12. Гурлєва Т. В. Методика «Сімейні цінності»: діагностика ціннісних пріоритетів особистості в сімейному контексті. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 3. С. 24 – 31.
13. Дольто Ф. На боці підлітка / пер. з франц. Київ: Сварог, 2018. 320 с.

14. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза / пер. з англ. Київ: Юніверс, 2010. 352 с.
15. Кокун О. М. Психологія життєвого самоздійснення особистості. Київ: Основи, 2017. 280 с.
16. Колісник О. П. Формування сімейних цінностей у підлітковому віці. Вісник психології і педагогіки. 2023. Вип. 12. С. 15 – 23.
17. Комісарова В. М. Психологія сімейного середовища: Підручник. Київ: Знання, 2014. 540 с.
18. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи. Київ: Фенікс, 2009. 416 с.
19. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
20. Маслоу А. Мотивація та особистість / пер. з англ. Київ: Основи, 2014. 400 с.
21. Мотрук Т. О. Емоційне благополуччя підлітка як психологічна проблема. Науковий вісник Ужгородського університету. 2021. №2. С. 88 – 94.
22. Павлюк Т. М. Психологія підліткового віку: конспект лекцій. Рівне: РДГУ, 2020. 160 с.
23. Петрановська Л. В. Таємна опора: прив'язаність у житті дитини. Харків: Віват, 2019. 224 с.
24. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ: Наш час, 2008. 280 с.
25. Райс Ф., Долджин К. Психологія підліткового і юнацького віку / пер. з англ. Київ: Основи, 2016. 816 с.
26. Роджерс К. Становлення особистості: Погляд на психотерапію / пер. з англ. Київ: Основи, 2002. 432 с.
27. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2017. 360 с.
28. Сатір В. Ви і ваша родина: Керівництво із особистісного зростання / пер. з англ. Київ: Сварог, 2017. 288 с.

29. Сенченко О. С. Адаптація шкали суб’єктивного благополуччя А. Перуе-Баду для використання в підлітковій та юнацькій вибірці. Психологічні науки. 2016. №2. С. 112 – 119.
30. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ: Просвіта, 2011. 312 с.
31. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Каравела, 2017. 450 с.
32. Терлецька Л. Г. Психологія дитинства: практикум. Київ: Слово, 2018. 160 с.
33. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Каравела, 2013. 372 с.
34. Турбан В. В. Вплив цифрового середовища на емоційний стан підлітків. Психологічні науки. 2023. №4. С. 45 – 52.
35. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. Київ: КСД, 2016. 160 с.
36. Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Таращук. Київ: Основи, 1998. 600 с.
37. Холл К., Ліндсей Г. Теорії особистості / пер. з англ. Київ: Основи, 2015. 672 с.
38. Цісар О. С. Роль сімейних традицій у стабілізації емоційного стану підлітка. Молодий вчений. 2024. №1. С. 102 – 108.
39. Шебанова В. І. Основи психологічного консультування. Херсон: Олді-плюс, 2019. 320 с.
40. Шульц Д., Шульц С. Історія сучасної психології / пер. з англ. Київ: Основи, 2013. 448 с.
41. Ялом І. Теорія і практика групової психотерапії / пер. з англ. Київ: К.І.С., 2016. 640 с.

ДОДАТОК А

Опитувальник «Сімейні цінності» (Т. В. Гурлєва)

Мета: діагностика ієрархії сімейних цінностей та ціннісних очікувань особистості.

Інструкція: Нижче наведено 40 тверджень, що стосуються різних аспектів сімейного життя. Оцініть кожне твердження двічі за 10-бальною шкалою (де 1 — «зовсім не важливо», 10 — «дуже важливо»): спочатку для ІДЕАЛЬНОЇ родини, потім для ВАШОЇ РЕАЛЬНОЇ родини.

1. У родині прийнято відкрито говорити про свої почуття та переживання.
2. Батьки завжди підтримують дитину у важкі моменти.
3. Члени сім’ї разом вирішують побутові питання та розподіляють обов’язки.
4. У сім’ї є спільні традиції (свята, вечері, прогулянки тощо).
5. Дитину приймають такою, якою вона є, незалежно від успіхів.
6. Батьки передають дітям свій досвід і знання про життя.
7. Батьки цікавляться захопленнями та успіхами дитини.
8. Родина разом проводить дозвілля та відпочиває.
9. У сім’ї цінуються чесність і відповідальність.
10. Домашні обов’язки рівномірно розподіляються між членами родини.
11. Родина бере участь у суспільному житті (волонтерство, заходи).
12. Сім’я підтримує добрі стосунки з родичами та друзями.
13. Матеріальне забезпечення сім’ї є важливим пріоритетом.
14. У родині є чіткий розподіл ролей між батьком і матір’ю.
15. Батьки навчають дитину справлятися з труднощами самостійно.
16. Важливі рішення, що стосуються сім’ї, приймаються спільно.
17. У родині прийнято вибачатися, якщо хтось зробив щось не так.
18. Дитині дозволяють мати власну думку, навіть відмінну від батьківської.
19. Родина є місцем, де дитина почувається в безпеці.

20. У сім’ї цінується освіта та прагнення до знань.

21. Дитина може розповісти батькам про свої проблеми без страху осуду.

22. Побутові питання у родині вирішуються спільно.

23. Батьки допомагають дитині у навчанні та розвитку.

24. Родина підтримує особисті цілі та мрії дитини.

25. У сім’ї прийнято дякувати одне одному.

26. Разом святкують свята та пам’ятні дати.

27. Батьки цікавляться стосунками дитини з однолітками.

28. У родині є чіткі правила поведінки, яких всі дотримуються.

29. Дитину люблять безумовно, а не тільки за успіхи.

30. У сім’ї прийнято допомагати іншим людям.

31. Родина відкрито говорить про фінансові можливості.

32. Батьки є для дитини прикладом для наслідування.

33. У родині цінується духовний розвиток та моральні принципи.

34. Разом дивляться фільми, читають книги, обговорюють їх.

35. Дитині дозволяють самостійно приймати рішення у своїх справах.

36. У сім’ї прийнято підтримувати одне одного в хвилини смутку.

37. Батьки пояснюють дитині причини сімейних правил і рішень.

38. Дитина пишається своєю родиною.

39. У сім’ї цінується здоровий спосіб життя.

40. Родина дає дитині відчуття, що вона може впоратися з будь-якими труднощами.

Обробка результатів. Підрахуйте суму балів за кожною шкалою окремо для «ідеальної» та «реальної» родини. Шкала 1 – Емоційно-психотерапевтична функція: пп. 1, 2, 5, 7, 19, 21, 24, 29, 36. Шкала 2 – Виховна сфера: пп. 6, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 28, 32, 37. Шкала 3 – Соціальна активність: пп. 4, 8, 11, 12, 25, 26, 27, 30, 34, 38. Шкала 4 – Господарсько-побутова сфера: пп. 3, 9, 10, 13, 14, 22, 31, 39. Різниця «ідеал – реальність» фіксує зону ціннісного дефіциту.

ДОДАТОК Б

Шкала суб’єктивного благополуччя (А. Перуе-Баду, адаптація О. С. Сенченко)

Мета: вимірювання інтегрального рівня емоційного комфорту особистості.

Інструкція: Нижче наведено 17 тверджень. Оцініть, наскільки кожне з них відповідає вашому самопочуттю впродовж останніх тижнів, за 7-бальною шкалою: 1 — зовсім не відповідає, 7 — повністю відповідає.

1. Я почуваюся бадьорим/бадьорою та повним/повною сил.
2. Мені важко зосередитися на тому, що я роблю.
3. У мене бувають різкі перепади настрою.
4. Мені важко спілкуватися з людьми.
5. Я задоволений/задоволена своїм здоров’ям.
6. Повсякденні справи приносять мені задоволення.
7. Я почуваюся напруженим/напруженою без особливої причини.
8. Мені здається, що я не справляюся зі своїми справами.
9. Я відчуваю тривогу або занепокоєння.
10. Моє самопочуття залежить від того, як ставляться до мене оточуючі.
11. Я почуваюся самотнім/самотньою навіть серед людей.
12. Мені важко розслабитися і відпочити.
13. Я відчуваю себе психологічно стійким/стійкою.
14. Я задоволений/задоволена своїм повсякденним життям.
15. Мені важко справлятися зі стресом.
16. Я відчуваю підтримку з боку близьких людей.
17. Загалом я оцінюю своє самопочуття як позитивне.

Обробка результатів. Прямі пункти (вищий бал = вище благополуччя): 1, 5, 6, 13, 14, 16, 17. Зворотні пункти (перераховуються за формулою 8 – бал): 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15. Загальний бал = сума всіх 17 пунктів після перерахунку.

Нормативи: 66–80 балів — високий рівень; 41–65 — середній; до 40 — низький рівень суб’єктивного благополуччя.

ДОДАТОК В

Опитувальник агресивних станів особистості (О. О. Хвостов)

Мета: діагностика структури та рівнів агресивних і ворожих станів особистості.

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і визначте, чи відповідає воно вашому звичайному стану. Відповідайте «Так» або «Ні». Немає правильних чи неправильних відповідей — важлива ваша перша реакція.

(Наведено репрезентативну вибірку тверджень. Повний текст опитувальника містить 75 тверджень.)

1. Якщо мене хтось ображає, я можу вдарити його.

2. Буває, що я б’ю речі, коли злюся.

3. Я легко можу вступити в бійку.

4. Я не знаходжу жодних вагомих причин для того, щоб вдарити іншу людину. (обернений)

5. Якщо мене хтось дратує настільки, що я виходжу з рівноваги, я можу його вдарити.

6. Коли я злюся, я хлопаю дверима.

7. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.

8. Я часто погрожую людям, хоча і не збираюся виконувати погрози.

9. Буває, що я ламаю речі, якщо злюся.

10. Деколи я маю сильне бажання зробити щось погане, навіть якщо знаю, що це неправильно.

11. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.

12. Коли мене дратують, я можу грубити людям.

13. Деколи я відчуваю сильну злість без видимих причин.

14. Якщо мене хтось не слухає, я відчуваю сильне роздратування.

15. Я втрачаю терпіння, коли все іде не так, як я хочу.

16. Якщо правила мене не влаштовують, я їх порушую.

17. Я часто не погоджуюся з думкою авторитетних людей.

18. Коли мені нав’язують свою думку, я відмовляюся підкорятися.

19. Мені важко погоджуватися з загальноприйнятими нормами.

20. Я вважаю, що багато правил існують лише для того, щоб заважати людям.

21. Я знаю, що люди говорять про мене за спиною.

22. Я часто відчуваю, що мене недооцінюють.

23. Коли я думаю про минулі образи, мені стає погано.

24. Я не можу пробачити людей, які несправедливо поставились до мене.

25. Мені здається, що іншим людям щастить більше, ніж мені.

26. Я помічаю, що люди часто намагаються мене використати.

27. Я обережний/обережна у ставленні до незнайомих людей, оскільки вони можуть мені зашкодити.

28. Я часто відчуваю, що хтось стежить за мною або хоче мені нашкодити.

29. Деколи мені здається, що люди зі мною нечесні.

30. Я рідко довіряю людям, навіть якщо вони виглядають надійними.

31. Коли я злюся, я кричу.

32. Я часто суперечу людям.

33. Якщо хтось мене образив, я відповідаю йому тим самим.

34. Я використовую образливі слова, коли злюся.

35. Я висловлюю свої думки різко та прямо, навіть якщо це може образити інших.

36. Іноді у мене виникає відчуття, що я — погана людина.

37. Я відчуваю провину після того, як злюся на когось.

38. Буває, що я сам/сама себе покараю за те, що зробив/зробила.

39. Я думаю, що мені не вистачає самоконтролю.

40. Мені соромно за деякі свої вчинки.

41. Я вважаю себе людиною спокійною та неагресивною. (обернений)

42. У конфліктних ситуаціях я намагаюся знайти компроміс. (обернений)

43. Я можу дати людині «другий шанс», навіть якщо вона мене образила. (обернений)

44. Я не схильний/схильна тримати образу довго. (обернений)

45. Коли щось іде не так, я шукаю причину в собі, а не в інших. (обернений)

Обробка результатів. Підраховується сума «Так» за кожною шкалою: Фізична агресія (пп. 1–5), Непряма агресія (пп. 6–10), Роздратування (пп. 11–15), Негативізм (пп. 16–20), Образа (пп. 21–25), Підозрілість (пп. 26–30), Вербальна агресія (пп. 31–35), Почуття провини (пп. 36–40). Індекс ворожості = Образа + Підозрілість. Норма: 0–9; підвищений рівень: 10–14; клінічно значущий: 15 і вище.

ДОДАТОК Г

Проєктивна методика «Кінетичний малюнок сімейного кола» (Р. Бернс, С. Кауфман)

Мета: виявлення несвідомих установок підлітка щодо реального місця в родині, рівня психологічної дистанції з батьками та прихованих внутрішньосімейних конфліктів.

Матеріали: аркуш білого паперу формату А4, прості олівці різної твердості, кольорові олівці або фломастери (за бажанням).

Інструкція для учасника: «Намалюй свою сім'ю так, щоб усі члени щось робили. Намагайся намалювати цілі фігури, а не лише голови. Пам'ятай: правильних або неправильних малюнків немає — малюй так, як тобі хочеться».

Час виконання: не обмежений (зазвичай 20–35 хвилин).

Аналіз малюнка здійснюється за трьома симптомокомплексами:

1. Симптомокомплекс «Конфліктність у родині»: наявність ізолюючих бар'єрів між фігурами (стіни, меблі, лінії); фігури повернуті спиною одна до одної; відсутність спільної діяльності; агресивні пози та вирази облич; закреслення або штрихування фігур.

2. Симптомокомплекс «Тривожність особистості»: штрихування ліній; натиск олівця значно більший або менший за норму; стирання намальованого; неодноразове перемальовування; дрібні фігури, розміщені в куті аркуша; відсутність обличчя у фігурах.

3. Симптомокомплекс «Соціальна ізоляція та відчуження»: відсутність автора малюнка у складі зображеної сім'ї; значна просторова відстань між фігурою автора і рештою; наявність ізолюючих об'єктів між автором і родиною; фігура автора намальована останньою та найменшою.

Оцінювання: Кожна ознака оцінюється від 0 до 2 балів (0 — відсутня, 1 — виражена помірно, 2 — яскраво виражена). Підраховується сумарний індекс за кожним симптомокомплексом. Індекс 0–3 — норма; 4–6 — помірний рівень; 7 і вище — виражений рівень відповідної характеристики. Особлива увага

звертається на: спільну сюжетну діяльність персонажів, просторові відстані між фігурами, наявність зорового контакту між фігурами, колірну гаму малюнка.

Примітка: Проєктивна методика не може бути єдиним інструментом діагностики. Результати аналізу обов’язково зіставляються з даними інших методик комплексу.