ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

Соціально-психологічні чинники довіри у взаєминах між батьками та підлітками

Студент (ка) _____ Коренюк Вікторія Анатоліївна

Науковий
керівник _____ Белавіна Т.І. кандидат психологічних наук, ст. науковий співробітник, доцент кафедри практичної та клінічної психології

Допущено до захисту « » _____ 2026 р.

Завідувач кафедри _____ Дроботько І.Д., доктор філософії
(підпис)

Декан факультету _____ Кошіль О.П.
(підпис)

Завідувач
навчальної частини _____ Уліщенко В.В.
(підпис)

Київ – 2026

ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

ЗАВДАННЯ

на випускну кваліфікаційну бакалаврську роботу студента (ки):

Коренюк Вікторії Анатоліївни

1. Тема роботи: **Соціально-психологічні чинники довіри у взаєминах між батьками та підлітками**

2. Затверджена наказом по університету від «08» 10 2025 р. № 191-п.1

3. Цільова установка на вихідні дані до роботи теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники довіри у взаєминах між батьками та підлітками

4. Перелік графічного матеріалу (з точним визначенням обов'язкових креслень) таблиця 3.1 розгорнута програма психологічного супроводу формування довіри у взаєминах між батьками та підлітками

5. Консультанти по роботі, із зазначенням розділів, що їх стосуються:

Розділ	Науковий керівник	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання отримав
1	Белавіна Т.І.	26.01.2026	20.02.2026
2	Белавіна Т.І.	23.02.2026	13.03.2026
3	Белавіна Т.І.	16.03.2026	03.04.2026

6. Зміст випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи (перелік питань) 1.Теоретичні основи дослідження довіри у взаєминах між батьками та підлітками. 2.Емпіричне вивчення соціально-психологічних чинників довіри у взаєминах між батьками та підлітками. 3.Психологічні шляхи оптимізації довірчих відносин у системі «батьки-підлітки».

7. Календарний план виконання випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи	Термін виконання етапів випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи	
		За планом	Фактично
1.	Обрання теми випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи (ВКБР)	12.08.2025-19.09.2025	08.09.2025
2.	Опрацювання літератури та інших джерел для написання ВКБР	29.09.2025-31.12.2025	31.12.2025
3.	Виконання 1 розділу ВКБР	26.01.2026-20.02.2026	19.02.2026
4.	Виконання 2 розділу ВКБР	23.02.2026-13.03.2026	10.03.2026
5.	Виконання 3 розділу ВКБР, висновки	16.03.2026-03.04.2026	03.04.2026
6.	Передзахист ВКБР	04.05.2026-15.05.2026	15.05.2026
7.	Проведення перевірки на плагіат ВКБР	04.05.2026-15.05.2026	05.05.2026
8.	Відгук керівника, рецензія	04.05.2026-08.05.2026	06.05.2026

8. Дата видачі завдання «10» жовтня 2025 р.

Керівник _____
(підпис)

Завдання прийняв до виконання _____
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ У ВЗАЄМИНАХ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ПІДЛІТКАМИ 11
1.1. Психологічна природа довіри як феномену міжособистісних стосунків 11
1.2. Специфіка підліткового віку та трансформація сімейних взаємин 17
1.3. Соціально-психологічні чинники формування довіри у системі відносин «батьки–підлітки» 23
Висновки до першого розділу 29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ДОВІРИ У ВЗАЄМИНАХ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ПІДЛІТКАМИ . 30
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження ... 30
2.2. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічних чинників довіри у взаєминах між батьками та підлітками 37
Висновки до другого розділу 54
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ДОВІРЧИХ ВІДНОСИН У СИСТЕМІ «БАТЬКИ–ПІДЛІТКИ» 55
3.1. Програма психологічного супроводу формування довіри у взаєминах між батьками та підлітками 55
3.2. Практичні рекомендації щодо побудови довірчих стосунків у сім'ях з підлітками 66
Висновки до третього розділу 70
ВИСНОВКИ 72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 76
ДОДАТКИ 81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження. Проблематика міжособистісної довіри у сімейних стосунках набуває особливої гостроти в контексті підліткового віку, коли відбувається глибинна трансформація характеру взаємодії між дітьми та їхніми батьками. Саме довіра виступає тією фундаментальною основою, на якій вибудовується конструктивний діалог поколінь, формуються здорові патерни комунікації та забезпечується психологічне благополуччя всіх членів родини. Водночас підлітковий період характеризується суттєвими змінами у взаєминах з батьками, коли попередня безумовна прихильність поступається місцем критичному переосмисленню авторитетів, прагненню до автономії та формуванню власної ідентичності.

Сучасні реалії українського суспільства, позначені соціально-економічними трансформаціями, цифровізацією комунікативного простору та глобальними викликами, суттєво впливають на характер сімейних взаємин. Батьки дедалі частіше стикаються з труднощами у встановленні довірливого контакту з підлітками, що зумовлено не лише віковими кризами розвитку, але й стрімкими змінами соціокультурного середовища. У таких умовах виникає нагальна потреба у глибокому науковому осмисленні тих соціально-психологічних чинників, котрі детермінують становлення і підтримання довіри між поколіннями в межах сімейної системи.

Теоретичний фундамент дослідження довіри у міжособистісних стосунках закладений у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Феноменологію довіри як базового конструкту людських взаємин розглядали у своїх концепціях Е. Еріксон, К. Роджерс, Т. Скрипкіна, А. Купрейченко, O. Klimecki. Однак комплексного вивчення саме соціально-психологічних чинників, які впливають на формування довіри між батьками та підлітками в умовах сучасного українського соціуму, проведено недостатньо.

Попри наявність значного масиву теоретичних напрацювань у галузі психології сім'ї та вікової психології, залишається малодослідженим питання про

те, яким чином конкретні соціально-психологічні фактори визначають рівень довіри у стосунках між батьками та підлітками. Недостатньо вивченими виявляються механізми впливу комунікативних патернів, стилів батьківського виховання, рівня емоційного інтелекту членів родини, а також зовнішніх соціальних факторів на якість довірчих відносин у сім'ях з підлітками. Крім того, бракує комплексних емпіричних досліджень, які б дозволили виявити специфічні предиктори довіри в українському соціокультурному контексті та розробити науково обґрунтовані програми психологічного супроводу сімей.

Проблема набуває додаткової ваги у світлі трансформаційних процесів, через які нині проходить українське суспільство. Воєнний стан, вимушені міграції, розрив звичних соціальних зв'язків та економічна нестабільність створюють додаткові виклики для сімейних систем, посилюючи напругу у взаєминах між поколіннями. Дорослим членам родини доводиться балансувати між необхідністю забезпечення базових потреб сім'ї та збереженням емоційної близькості з дітьми, тоді як підлітки переживають кризу ідентичності в умовах загальносуспільної невизначеності. За таких обставин довірчі стосунки між батьками та дітьми стають не просто бажаним елементом гармонійного розвитку, а справжнім ресурсом психологічної стійкості всієї родини, який дозволяє протистояти травмуючим впливам зовнішнього середовища.

Особливого значення дослідження довіри у родинних взаєминах набуває у зв'язку зі зростаючою кількістю психологічних розладів серед підлітків. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже половина всіх психічних захворювань починається у віці до чотирнадцяти років, причому значна частина з них пов'язана саме з порушеннями у сімейних стосунках. Відсутність довіри між батьками та дітьми корелює з підвищеним рівнем тривожності, депресивними станами, девіантною поведінкою та суїцидальними намірами у підлітковому віці. Водночас міцні довірчі зв'язки у родині виступають потужним протективним фактором, який знижує ризик виникнення психологічних проблем навіть за наявності несприятливих зовнішніх обставин.

Сучасний соціокультурний контекст характеризується також значним розривом між поколіннями у сприйнятті реальності, способах отримання

інформації та комунікативних практиках. Підлітки, народжені у цифрову епоху, демонструють принципово інші моделі взаємодії зі світом порівняно з їхніми батьками, що народилися у докомп'ютерну добу. Віртуальний простір стає для молодого покоління не менш значущим за реальний, формуючи нові форми соціалізації та самоідентифікації, які часом залишаються незрозумілими для дорослих. Відтак виникають додаткові бар'єри на шляху до встановлення взаєморозуміння, адже батьки нерідко відчувають себе безпорадними перед необхідністю орієнтуватися у цифровому світі своїх дітей, тоді як підлітки сприймають батьківські спроби контролю як непотрібне втручання у їхню приватність.

Пандемія COVID-19 та подальші карантинні обмеження суттєво вплинули на динаміку сімейних взаємин, примусивши членів родини перебувати у тісному контакті впродовж тривалого часу. Вимушена близькість, з одного боку, створювала потенціал для поглиблення емоційних зв'язків, однак з іншого – загострювала існуючі конфлікти та породжувала нові напруження у стосунках. Психологічні служби фіксували зростання кількості звернень від родин, де погіршилися взаємини між батьками та підлітками, посилилася конфліктність, знизився рівень взаємної довіри. Окрім того, дистанційне навчання розмило межі між особистим простором підлітка та контрольованим батьками середовищем, що додатково ускладнило процес сепарації та формування автономії у молодих людей.

Аналіз вітчизняної психологічної практики свідчить про зростання кількості звернень до фахівців саме з проблем порушення довіри у родинах, де виховуються підлітки. Батьки скаржаться на втрату емоційного контакту з дітьми, неможливість відвертої розмови, приховування підлітками важливої інформації про своє життя. Водночас самі підлітки у бесідах з психологами висловлюють відчуття нерозуміння з боку дорослих, небажання батьків сприймати їх як самостійних особистостей, надмірного контролю та невиправданих обмежень. Така суперечність у сприйнятті однієї і тієї ж ситуації різними членами родини підкреслює необхідність глибшого вивчення психологічних механізмів, які лежать в основі формування або руйнування довірчих відносин.

Мета дослідження передбачає з'ясування специфіки соціально-психологічних чинників, котрі детермінують рівень довіри у взаєминах між батьками та підлітками.

Завдання дослідження конкретизують шляхи досягнення поставленої мети:

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння природи довіри як феномену міжособистісних стосунків;

- розглянути специфіку підліткового віку та трансформація сімейних взаємин;

- виокремити та систематизувати соціально-психологічні чинники формування довіри у системі відносин «батьки–підлітки»;

- описати організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження;

- емпірично дослідити соціально-психологічні чинники довіри у взаєминах між батьками та підлітками;

- розробити програму психологічного супроводу формування довіри у взаєминах між батьками та підлітками;

- розробити практичні рекомендації щодо побудови довірчих стосунків у сім'ях з підлітками;

Об'єктом дослідження виступає довіра у міжособистісних взаєминах між батьками та підлітками як соціально-психологічний феномен сімейної системи.

Предметом дослідження визначено соціально-психологічні чинники, котрі детермінують формування, підтримання та динаміку довіри у взаєминах між батьками та підлітками.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що рівень довіри у взаєминах між батьками та підлітками детермінується комплексом соціально-психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють стиль батьківського виховання, якість емоційного контакту, особливості внутрішньосімейної комунікації, рівень емпатійності батьків та ступінь психологічної автономії підлітка.

Методи дослідження обрано відповідно до специфіки поставлених завдань та особливостей предмета вивчення. На теоретичному рівні застосовувалися методи аналізу і синтезу наукової літератури, систематизація та узагальнення теоретичних даних, порівняльний аналіз різних концептуальних підходів до вивчення довіри у сімейних стосунках. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою психодіагностичних методик, зокрема опитувальника «Шкала довіри» Дж. Роттера в адаптації С. Достовалова, опитувальника «Взаємодія батьків з дітьми» І. Марковської, методики вивчення рівня емпатії І. Юсупова. Також використовувалися методи статистичної обробки даних, зокрема кореляційний аналіз за Пірсоном, факторний аналіз, t-критерій Стьюдента для виявлення відмінностей між групами. Обробка емпіричного матеріалу здійснювалася за допомогою програмного пакету SPSS Statistics 23.0.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання виявлених закономірностей та розроблених рекомендацій у практичній діяльності психологів, які працюють з сім'ями. Матеріали дослідження можуть слугувати основою для розробки тренінгових програм, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності батьків та оптимізацію внутрішньосімейних стосунків. Результати роботи доцільно впроваджувати у практику соціально-психологічних служб освітніх закладів, центрів сімейного консультування, а також використовувати при підготовці лекційних курсів та практичних занять для студентів психологічних спеціальностей з дисциплін «Психологія сім'ї», «Вікова психологія», «Соціальна психологія».

Структура роботи відповідає логіці наукового дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ У ВЗАЄМИНАХ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ПІДЛІТКАМИ

1.1. Психологічна природа довіри як феномену міжособистісних стосунків

Проблематика довіри набула особливої актуальності у соціогуманітарних науках наприкінці минулого століття, коли дослідники почали усвідомлювати глибинну роль даного феномену в організації людського співіснування. Як зазначає Д. Мельник, довіра увійшла в семантичне поле наукового дискурсу майже синхронно з феноменом постправди, коли криза міжособистісних взаємин стала очевидною загрозою для стабільності суспільних відносин [15, с. 139]. Саме тоді науковці почали систематично досліджувати механізми формування та руйнування довірчих зв'язків між людьми, прагнучи зрозуміти природу соціальної інтеграції.

Сутнісні характеристики довіри розглядаються дослідниками з різних методологічних позицій, проте більшість науковців сходяться на думці про багатовимірність даного психологічного утворення. Згідно з концепцією О. Кожемякіної, основною функцією довіри виступає соцієтальна, адже вона уможливлює інтеграцію людей з різними потребами через механізм ціннісної генералізації їхніх мотивів [10, с. 198]. При цьому довіра функціонує як специфічний засіб розуміння соціального середовища, демонструючи адаптацію особистості до складності та непередбачуваності життєвих обставин. Водночас дослідниця підкреслює, що довіра базується на повазі до партнера, заснованій на доброзичливому характері взаємодії, емоційній відкритості та безумовній готовності до конструктивних дій [10, с. 197].

Структурна організація довіри представлена в науковій літературі через виокремлення кількох взаємопов'язаних компонентів. Когнітивна складова ґрунтується на уявленнях особистості щодо образу партнера як надійного, передбачуваного у плані прогностичних очікувань [15, с. 141]. Емоційна

компонента базується на почуттях, які супроводжують взаємодію сторін – доброзичливості, емпатії, синергійності переживань. Поведінкова складова включає інтенцію на власні конструктивні дії стосовно партнера та превентивні заходи щодо можливих ризиків у відносинах.

Принципово важливим видається розмежування довіри та недовіри як якісно відмінних психологічних утворень. Н. Губа вказує на те, що когнітивна складова недовіри базується на імовірнісній логіці та логіці підозри щодо можливих прихованих намірів партнера з усвідомленням очікуваних ризиків [8, с. 34]. З емоційного боку недовіра характеризується перевагою почуття страху, перестороги, супроводжується негативними емоціями. У поведінковому плані недовіра виявляється через готовність припинити контакт з партнером у будь-який момент, постійну настороженість та навіть випереджувальну агресію як захисну реакцію.

Філософсько-психологічний аналіз природи довіри приводить науковців до визнання її субстанційного характеру. Д. Мельник, спираючись на концепцію А. Маслоу, відносить довіру до основних буттєвих цінностей, які не можуть бути підмінені чи компенсовані іншими потребами, визначаючи її як базову метапотребу особистості [15, с. 141]. На противагу довірі, недовіра розглядається як несубстанційне, інструментальне утворення, яке виникає як спосіб біовиживання в ситуації екстремально проблематичних обставин. Необхідність у недовірі актуалізується лише в критичні періоди життєвого шляху людини, тоді як довіра є сутнісною силою, що має апріорно телеологічний духовний смисл.

Сучасні нейробіологічні дослідження підтверджують природний характер довіри як базової характеристики людини. А. Карась звертає увагу на відкриття дзеркальних нейронів у 1996 році, які дослідники назвали нейронами емпатії [9, с. 88]. Ці специфічні нервові клітини відповідають за генетичну націленість емпатійних реакцій, дозволяючи людині схоплювати розум інших не через концептуальні розмірковування, а через пряму симуляцію, через чуття. Подібне відкриття стало настільки революційним для психології та гуманітаристики, наскільки революційним виявилося відкриття ДНК для біологічної науки

загалом, оскільки воно підтвердило природну, генетично закладену здатність людини до довірчої взаємодії.

Психологічна методика "віри в людей" М. Розенберга виходить з положення про родовий характер довіри до людського співтовариства [41]. Гальванізаторами такої віри виступають уявлення особистості про те, що людина за своєю апріорно закладеною природою націлена саме на співробітництво, що дає підставу загалом ставитися з довірою до більшості представників соціуму. Носіями націленості на віру в людей переважно виступають представники психокультурного типу рефлексуючих, поміркованих, розумних особистостей.

Важливим аспектом розуміння довіри виступає її зв'язок з ціннісно-смисловими структурами особистості. Категорія цінностей є основоположною в соціальній психології, адже вона базується на певних апріорно заданих сенсах, які в процесі соціалізації засвоюються та інтерпретуються, визначаючи процес пізнання і осягнення соціальної реальності [15, с. 141-142]. Як домінанти соціалізації особистості, цінності поряд з потребами та мотивами складають рушійні сили довіри до світу як особливого світоставлення. Отже, довіра виступає важливим елементом самовизначення особистості, пов'язаним з її ставленням до інших людей та системою базових зв'язків у соціумі.

Типологія міжособистісної довіри представлена в науковій літературі різноманітними класифікаціями. Е. Усланер виділяє стратегічну довіру, яка базується на знаннях і містить елемент ризику, роблячи рішення про довіру в основі стратегічним [47, с. 101-121]. Проте стратегічна довіра є досить крихкою, оскільки новий досвід може змінити розуміння того, чи заслуговує людина на довіру. Вона може сприяти співпраці тільки з тими особами, яких людина особисто знає, тобто розповсюджується на відносно невелику кількість людей.

Для формування повноцінного громадянського суспільства, на думку Е. Усланера, потрібна моральна довіра. Дослідник розрізняє генералізовану та спеціалізовану довіру [47, с. 101-121]. Генералізована довіра охоплює віру як у людей, схожих на нас, так і в тих, хто відрізняється від нас, базуючись на уявленні, що більшість людей поділяють наші базові цінності. Хоча генералізована довіра ґрунтується на моральній довірі, вона не збігається з нею

повністю, адже моральна довіра більше орієнтована на те, кому ми повинні довіряти з етичної точки зору, тоді як генералізована довіра підтверджує необхідність ставитися до незнайомців так само, як до тих, хто нам подібний.

С. Роуз-Акерман пропонує розрізняти односторонню та взаємну довіру [40]. Одностороння довіра орієнтована на конкретного індивіда і виникає в певній ситуації взаємодії, причому її формування не потребує одночасної надійності обох учасників – одна сторона надає довіру, а інша демонструє свою надійність. Взаємна довіра має іншу природу, адже її формування відбувається в умовах, коли обидві сторони повинні проявити як надійність, так і довіру одне до одного. У випадку взаємної довіри важливими є як прямі, так і зворотні зв'язки, тоді як у випадку односторонньої довіри подібна взаємність не є обов'язковою.

Динамічний характер довіри знаходить відображення у концепції "радіуса довіри", розробленій Н. Василець [6]. Згідно з даною концепцією, кожна особистість має своє коло довірчих відносин, яке вміщує різноманітних партнерів з різними соціально-рольовими статусами. Ієрархія радіусів довіри може бути зображена у вигляді кіл, які перетинаються та охоплюють тих, кому людина довіряє. Переходячи від одного кола до іншого, відбувається розширення кола довіри від найближчих осіб до більш віддалених представників соціального оточення. Особа з малим радіусом довіри може не хотіти або не може довіряти більшості людей, тоді як особа з великим радіусом довіри виявляє готовність довіряти не лише найближчому оточенню, а й людям з інших соціальних категорій та різних соціальних статусів.

Функціональний аспект довіри розкривається через аналіз її ролі у регулюванні міжособистісних відносин. О. Кожемякіна виокремлює головну функцію міжособистісної довіри як можливість обміну значущими думками і почуттями з партнером на основі взаємної довіри [10]. Дослідниця визначає три ключові функції: психологічного розвантаження, зворотного зв'язку в процесі самопізнання та психологічного зближення і поглиблення взаємовідносин. Н. Губа розширює цей перелік, вказуючи на інтегрувальну, комунікативну, інтерактивну, перцептивну, редукувальну, управлінську, передбачувальну,

орієнтувальну, ефективізувальну, стабілізувальну, психологічну, особисту, узагальнювальну та фонову функції довіри [8, с. 35-36].

Соцієтальна функція довіри полягає у забезпеченні інтеграції людей з різними потребами через механізм адаптації до складності та непередбачуваності соціуму. Комунікативна та інтерактивна функції активізують спілкування та взаємодію між людьми, знижуючи ризики і мобілізуючи активність сторін. Перцептивна функція сприяє механізмові зворотного зв'язку в процесі самопізнання особистості. Редукувальна функція спрямована на зменшення складності відносин з навколишнім середовищем, підвищуючи адаптивність, зберігаючи ресурси та розширюючи спектр можливостей [14, с. 148-152].

С. Шевченко наголошує, що конкретна соціальна ситуація визначає контекст формування міжособистісної довіри [26]. Така ситуація повинна бути сприйнята індивідом як невизначена, пов'язана з ризиком неочікуваних наслідків зробленого вибору. Об'єкт довіри має бути визнаний як партнер по взаємодії в конкретній ситуації, а предмет довіри повинен мати значення для особи, яка довіряє. Отже, довіра не є абстрактною якістю, а завжди ситуативно зумовлена та спрямована на конкретного партнера у певних обставинах взаємодії.

Значущими характерними рисами міжособистісної довіри, за Г. Джонсом та Дж. Джорджем, виступають позитивне та сприятливе ставлення осіб одне до одного, спільний позитивний досвід взаємодії, відчуття впевненості в цінностях та надійності іншої особи [33]. Ці риси формуються поступово в процесі розгортання відносин між людьми, причому чим більш складні та виразні взаємини, тим більша ймовірність, що партнери відчуватимуть довіру одне до одного, і тим глибше розвиватиметься їхнє спілкування.

Сучасні дослідження брехні, обману та довіри, представлені в роботах П. Екмана, Д. Аріалі, Р. Крамера, Р. Левіцкі, переконують, що за умови онтологічної невизначеності, віртуалізації способу життя сучасної людини набирає лавиноподібного характеру продукування різного роду маніпулятивних технологій управління свідомістю загалом і довірою зокрема [15, с. 140]. Подібна тенденція гостро проблематизує тему довіри та недовіри як провідних характеристик соціальної комунікації. Унаслідок комплексного, інтегрального

характеру категорій довіри і недовіри їхнє вивчення виходить за межі соціальної психології, вступаючи в синкретичний взаємозв'язок з економічною наукою, правознавством, політологією, етикою, кроскультурною і трансперсональною психологією, еволюційною психологією та філософією.

За умов крайньої релятивності, плюралізації морально-етичних цінностей довіра та недовіра виступають не як полярні дихотомічні еталони, а як інтегральні складові єдиного континууму. Загальною концептуальною тенденцією західних досліджень природи довіри є відхід від визначення довіри як морально-етичного ідеалу і утвердження компромісної тези про її гібридну природу як суперечливої єдності довіри і недовіри. А. Селігман прогнозує "згасання довіри" в постмодерну епоху, де зростає невизначеність, хаотичність і де наявні й потенційні ризики перевищують допустимий рівень хаотизації, загрожуючи цивілізаційною катастрофою [42, с. 119-200].

Систематизація наукових підходів до розуміння психологічної природи довіри дозволяє представити основні характеристики даного феномену в узагальненому вигляді (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні підходи до визначення психологічної природи довіри

Автор/Автори	Визначення довіри	Ключові характеристики
Д. Мельник [15]	Сутнісна сила людини, базова метапотреба, основна буттєва цінність	Субстанційний характер, апріорно телеологічний смисл, соцієтальна функція
О. Кожемякіна [10]	Механізм адаптації до складності та непередбачуваності соціуму	Ціннісна генералізація мотивів, засіб розуміння соціального середовища
Н. Губа [8]	Динамічна характеристика взаємин між людьми	Позитивне ставлення, спільний досвід, впевненість у надійності партнера
А. Селігман [43]	Явище, що зменшує невизначеність та ризики взаємодії	Виникає в умовах невизначеності поведінки іншої людини
Е. Усланер [47]	Моральна цінність, що сприяє кооперації	Розрізнення стратегічної, генералізованої та моралістичної довіри
Р. Левіцкі та ін. [35]	Відносно самостійне утворення в континуумі з недовірою	Гібридна природа, необхідність балансу з недовірою
П. Штомпка [45]	Система правил, норм і цінностей національного менталітету	Досвід довіри поколінь, культурна орієнтація на чесність
М. Розенберг [41]	Родова віра в людей, націленість на співробітництво	Апріорно закладена природа, психокультурний тип особистості

Джерело: створено автором

Отже, психологічна природа довіри як феномену міжособистісних стосунків характеризується багатовимірністю, складною структурною організацією та різноманітними функціями.

1.2. Специфіка підліткового віку та трансформація сімейних взаємин

Підлітковий вік традиційно розглядається в психологічній науці як один із найскладніших та найсуперечливіших періодів онтогенетичного розвитку людини, коли відбувається інтенсивна перебудова всіх сфер особистості на фоні драматичних фізіологічних, когнітивних та соціально-психологічних трансформацій. Складність підліткового періоду полягає у тому, що особистість стикається одночасно з великою кількістю психологічних проблем, пов'язаних із формуванням взаємостосунків з однолітками, засвоюванням комплексу моральних принципів та набуттям почуття соціальної відповідальності [8, с. 210]. У підлітковому віці формуються постійні моделі поведінки та риси характеру, які

визначають майбутнє життя індивіда, його фізичний та психічний стан, закладаються основи ціннісно-смислової сфери особистості.

Специфіка психологічного розвитку підлітків характеризується насамперед кризою ідентичності, яка виявляється через інтенсивний пошук відповідей на екзистенційні питання про своє місце у світі, сенс існування, систему цінностей та життєві перспективи. Цей період супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, нестабільністю настрою, схильністю до імпульсивних реакцій. Водночас підліток прагне до автономії, самостійності у прийнятті рішень, відстоювання власної думки, що нерідко призводить до конфліктів із батьківськими фігурами. Як зазначає О. Бондарчук, процес соціалізації дітей підліткового віку завжди привертав особливу увагу психологів внаслідок специфіки психофізіологічних і психосоціальних характеристик становлення осіб даного віку [2, с. 49].

Трансформація сімейних взаємин у підлітковому віці зумовлена передусім зміною характеру емоційного зв'язку дитини з батьками. Якщо в молодшому шкільному віці батьки залишаються беззаперечним авторитетом і джерелом безпеки, то у підлітковому періоді відбувається поступове ослаблення безумовної прив'язаності до батьківських фігур та перенесення емоційного центру на відносини з однолітками. Згідно з теорією прив'язаності, центральним моментом, що визначає благополучний і здоровий розвиток, є задоволення потреб дитини у чуйних, дбайливих відносинах з одним або декількома дорослими [11, с. 61]. Проте підлітковий вік характеризується амбівалентністю у проявах прив'язаності – з одного боку, зберігається потреба у батьківській підтримці та емоційній безпеці, з іншого – виникає прагнення до дистанціювання, самостійності та критичного переосмислення батьківського авторитету.

Важливою особливістю підліткового періоду є те, що емоційний зв'язок з сім'єю ще досить міцний і на соціальне становлення особистості впливає склад сім'ї, тип взаємовідносин між батьками та підлітком, стиль виховання [17, с. 359]. При цьому особливе значення має поведінка, цінності, переконання, які поділяють батьки, оскільки саме вони формують базову систему координат для підлітка у процесі його самовизначення. Використовуючи спілкування, особливу

атмосферу турботи про членів сім'ї, щоденну корисну діяльність, сім'я створює можливості для формування у підлітків моральних цінностей та ідеалів, життєвих установок, соціальної зрілості.

Проте авторитет батьків у підлітковому віці не є абсолютним для дитини, місце заборони та примусу має займати переконання. Підтримувати моральний авторитет батькам значно важче, ніж владу, що спирається на силу. Дослідження показують, що батьки в більшості випадків позитивно ставляться до своїх дітей, однак існує помітний розрив між батьківськими очікуваннями та реальними інтересами і цінностями підлітків, що часто призводить до непорозумінь і конфліктів. Підлітки перестають бути пасивними спостерігачами і починають активно висловлювати свою думку, відстоювати свої інтереси та позиціонувати себе як окремі особистості [17, с. 71].

Дані емпіричних досліджень свідчать про суперечливий характер сприйняття підлітками батьківського ставлення. За результатами дослідження О. Бондарчук, лише третина досліджуваних підлітків виявляє позитивне ставлення до батьків і до сім'ї в цілому [2, с. 52]. При цьому примітно, що позитивне ставлення до матері проявляє більше дітей підліткового віку ніж до батька – 44,6 % до матері проти 26,3 % до батька. Натомість до батька значна кількість підлітків виявляє амбівалентне ставлення (46,9 %) порівняно з 23,4 % амбівалентного ставлення до матері. Подібні результати вказують на те, що в цілому особливості ставлення матері до підлітків переживаються ними яскравіше ніж ставлення батька, про що свідчать вищі середні показники відповідних уявлень підлітків.

Амбівалентність уявлень підлітків про батьківське ставлення виявляється через співіснування суперечливих характеристик – позитивний інтерес та автономність, з одного боку, і директивність й непослідовність з іншого боку для доволі значної кількості досліджуваних [2, с. 53]. Така суперечливість може пояснюватися як об'єктивними змінами у стилях батьківського виховання, які не завжди адекватні віковим потребам підлітка, так і суб'єктивними особливостями підліткового сприйняття, яке характеризується підвищеною критичністю до дорослих та схильністю до полярних оцінок.

Критично важливим для розуміння трансформації сімейних взаємин у підлітковому віці є аналіз зміни джерел впливу на формування особистості. З переходом до підліткового віку спостерігається поступове зменшення впливу батьківських оцінок на самооцінку підлітка і посилення впливу соціального оточення, насамперед групи однолітків [15, с. 34]. Така зміна робить підлітковий період критичним для оцінки ефективності батьківського виховання. Внутрішня атмосфера родини є одним із найважливіших факторів, що формують самооцінку дитини, причому вплив сім'ї на самооцінку має кумулятивний характер, тобто посилюється з віком і відбивається на структурі особистості.

Особливої гостроти набуває проблема сімейних взаємин підлітків в умовах кризових соціальних обставин. Сучасна українська сім'я в умовах війни переживає період значних трансформацій, які супроводжуються низкою викликів, що безпосередньо впливають на якість взаємостосунків між членами сім'ї та на особливості розвитку дітей. Зокрема, війна призводить до зміни традиційних ролей у сім'ї, де жінки можуть взяти на себе більше відповідальності, сприяє розвитку таких проблем як тривожність, депресія, агресивність, втома, що може провокувати розбіжності у поглядах на ситуацію, створення конфліктних ситуацій між членами сім'ї [11, с. 61].

Стрес і тривога, фінансові труднощі, особлива вразливість, зростання кількості домашнього насильства, гіпопротекція та суперечності між вимогами батьків впливають на якість взаємостосунків між членами сім'ї, на сімейний мікроклімат та особливості розвитку дітей, становлення їхньої особистості. Складні життєві обставини для українських родин внаслідок війни зумовлюють актуалізацію психотравмівних переживань як загалом, так і стосовно батьківсько-дитячих стосунків зокрема. Як зазначають О. Чабан і О. Хаустова, особливо уразливими контингентами стають жінки та діти, емоційна сфера особистості яких часто підлягає нищівному впливу [25].

Необхідність глибокого вивчення проблеми сімейних взаємин у підлітковому віці диктується несприятливим прогнозом подальших змін у сфері загального психічного розвитку та формування особистості дитини. Серед негативних факторів виокремлюють низький рівень розвитку батьківської

мотивації, слабке володіння навичками спілкування з дітьми, погану організацію побутової сторони життя дитини, її режиму. Більшість сучасних батьків, часто обтяжені власними невдачами в різних сферах життя, переносять проблеми на своїх дітей, створюючи для них емоційно напружене середовище, яке насичене негативними переживаннями. Постійне позбавлення відчуття успіху в дитинстві різко підриває самооцінку та впевненість у собі підлітка [28].

Важливим аспектом трансформації сімейних взаємин у підлітковому віці є зміна характеру комунікації між батьками та дітьми. Якість міжособистісної комунікації визначає рівень емоційної близькості між членами сім'ї та здатність долати суперечності без ескалації конфлікту. Емоційна близькість у сімейному контексті визначається як здатність партнерів відкрито ділитися почуттями, переживати спільні емоційні стани, взаємно підтримувати один одного та зберігати довіру у критичних ситуаціях. Проте у підлітковому віці дитина часто обирає стратегію емоційного дистанціювання від батьків, що може сприйматися останніми як відчуження чи втрата контакту.

Дослідження показують, що конструктивні стилі комунікації, які характеризуються відкритим діалогом, умінням слухати та враховувати потреби партнера, у поєднанні з високим рівнем емпатії, корелюють із високим рівнем задоволеності сімейними відносинами та ефективністю розв'язання конфліктів [24]. Водночас деструктивні патерни взаємодії, що включають критику, уникання та емоційне знецінення, асоціюються зі зниженням емпатійних реакцій та зменшенням рівня психологічного благополуччя членів родини. У контексті підліткового віку особливо небезпечними є авторитарний стиль спілкування та недостатня здатність батьків до емоційного співпереживання, які підвищують ймовірність ескалації сімейних суперечностей.

Емпіричні дані підтверджують наявність прямого статистично значущого зв'язку між уявленнями підлітка про рівень прояву позитивного інтересу з боку матері й батька та рівнем осмисленості ними життя [2, с. 54]. Натомість у випадку уявлень про непослідовність як матері, так і батька, ворожість матері й директивність батька такий зв'язок виявився оберненим. Подібні результати з урахуванням низького рівня осмисленості життя, властивого практично половині

досліджуваних підлітків, свідчать про перебування значної частини підлітків у складних життєвих обставинах й відповідно зоні ризику в контексті успішного подолання психотравмівних ситуацій в умовах війни.

Для успішного процесу соціалізації підлітка важливою є підтримка батьків та їх приклад у всьому для своїх дітей. Батьки мають допомогти дитині у вирішенні проблем, які виникають у її віці, створити сприятливі умови для її соціалізації і формування її як особистості [11, с. 63]. За допомогою цілеспрямованого, тривалого виховного впливу сім'ї на підлітка у останнього відбувається формування соціально значущих якостей особистості, позитивних навичок, а також правил поведінки в соціумі. Завдяки цьому у підлітка розвивається моральна свідомість й він починає розуміти необхідність виконання правил та вимог.

Важливо розуміти, що позитивна соціалізація дитини – тривалий і багатогранний процес, який вимагає від батьків постійної уваги, терпіння і любові. Створення теплого емоційного клімату, активне спілкування, послідовність виховання, особистий приклад батьків і забезпечення соціального оточення – все виступає невід'ємними умовами для успішного розвитку підлітка. А неправильне створення сімейного мікроклімату може призвести до різних відхилень як у фізичному, психічному розвитку, так і в емоційній та поведінковій сфері, що сприяє травмуванню психіки, гальмуванню розвитку особистості, створює сприятливі умови для порушень поведінки.

Отже, специфіка підліткового віку характеризується глибинними трансформаціями у системі сімейних взаємин, які зумовлені як внутрішніми психофізіологічними процесами дозрівання особистості, так і зовнішніми соціальними викликами.

1.3. Соціально-психологічні чинники формування довіри у системі відносин «батьки–підлітки»

Формування довірчих стосунків між батьками та підлітками відбувається під впливом численних соціально-психологічних чинників, котрі взаємодіють

між собою, створюючи складну систему детермінант розвитку міжособистісної довіри у родинному середовищі. Дослідники виокремлюють як внутрішньосімейні, так і позасімейні фактори, що впливають на якість довірчих взаємин, проте варто наголосити на провідній ролі саме тих механізмів, які безпосередньо пов'язані з особливостями батьківсько-дитячої взаємодії та характером емоційних зв'язків у родині [3].

Серед внутрішньосімейних чинників особливе місце посідає стиль батьківського виховання, який багато дослідників розглядають як базовий елемент у формуванні довірчих відносин. Коханова О.П. підкреслює важливість гармонійних дитячо-батьківських стосунків, наголошуючи на тому, що задоволення базових потреб дитини у безпеці та емоційній близькості виступає фундаментом для розвитку довіри [12]. Авторитетний стиль виховання, за результатами численних досліджень, демонструє найбільш сприятливі умови для становлення довірчих взаємин, адже поєднує у собі високий рівень контролю з емоційною підтримкою та повагою до автономії підлітка. Водночас авторитарний стиль, котрий характеризується жорсткими вимогами без належного емоційного тепла, або ліберальний підхід з надмірною поблажливістю можуть призводити до руйнування довіри між поколіннями.

Якість емоційного контакту виступає наступним вагомим чинником у системі батьківсько-підліткових відносин. Самотаєва Є.О. у своєму дослідженні виявила, що у функціональних сім'ях батьки приділяють вихованню дитини значно більше сил, часу та уваги порівняно з дисфункціональними сім'ями, де дитина часто перебуває на периферії батьківської уваги [19]. Емпатійність батьків, їхня здатність розпізнавати емоційні стани підлітка та адекватно на них реагувати формують у дитини відчуття психологічної захищеності. Емоційна доступність значущих дорослих, про яку говорить Коханова О.П., створює той безпечний простір, у якому підліток може відкрито висловлювати свої думки, почуття та переживання без страху засудження чи відкидання.

Особливості внутрішньосімейної комунікації також виразно позначаються на рівні довіри між батьками та підлітками. Відкритість у спілкуванні, готовність батьків до діалогу, вміння вислухати та почути дитину без нав'язування власних

рішень сприяють зміцненню довірчих зв'язків. У дисфункціональних сім'ях спостерігається порушення комунікативних патернів, коли батьки або виявляють надмірну директивність, або, навпаки, демонструють байдужість до переживань підлітка. Конструктивна комунікація передбачає не лише передачу інформації, але й створення атмосфери взаємоповаги, де думка кожного члена родини має значення. Булгакова О.Ю. та Азаркіна О.В. підкреслюють, що послідовність у сімейному вихованні відіграє суттєву роль у формуванні передбачуваності батьківської поведінки, що є важливою умовою для розвитку базової довіри [5].

Ступінь психологічної автономії, яку батьки надають підлітку, виступає окремим чинником формування довіри. У підлітковому віці зростає потреба у самостійності, визнанні права на власний вибір та прийняття рішень. Батьки, котрі здатні поступово розширювати межі свободи дитини відповідно до її віку та рівня відповідальності, демонструють довіру до неї, що, у свою чергу, стимулює підлітка довіряти батькам. Ющенко І.М. у розробленій моделі психологічної безпеки дитини наголошує на важливості позиційного самовизначення батьків, де позиція "мудреця" передбачає підтримку самобутності та цілісності дитини через духовне наставництво, а не через жорсткий контроль [27].

Задоволення потреби підлітка у повазі та визнанні його особистості тісно пов'язане з формуванням довірчих відносин. Коли батьки сприймають дитину як окрему особистість зі своїми поглядами, інтересами та переживаннями, а не як об'єкт виховних впливів, підліток відчуває себе цінним та важливим членом родини. Гармонійні дитячо-батьківські стосунки характеризуються достатнім рівнем усвідомлення батьками індивідуальних особливостей дитини, що дозволяє вибудовувати взаємодію з урахуванням її потреб та можливостей.

Теорія прив'язаності Джона Боулбі надає глибоке розуміння механізмів формування довіри у ранніх стосунках дитини з матір'ю, котрі згодом впливають на всі подальші міжособистісні взаємини. М. Ейнсворт виокремила надійну прив'язаність як здоровий тип стосунків, що характеризується позитивним ставленням дитини до матері та прихильністю [12]. Тонкочуттєвість матері на першому році життя, її здатність вчасно та адекватно реагувати на потреби й

сигнали дитини формує безпечну, надійну прив'язаність, котра стає основою для розвитку базової довіри до світу. На думку Семків І.І. та Вонс О.-М.С. сформований у дитинстві тип прив'язаності виявляється у більшості майбутніх стосунків зі значущими людьми, включаючи підлітковий період, коли відносини з батьками зазнають трансформації [20].

Внутрішня репрезентація прив'язаності, яка формується в перші роки життя, стає моделлю для вибудовування дитячо-батьківських стосунків у підлітковому віці. Підлітки з надійним типом прив'язаності демонструють більшу здатність до відкритої комунікації з батьками, легше справляються з конфліктними ситуаціями та зберігають емоційну близькість навіть у період активної сепарації. Водночас ненадійні типи прив'язаності (уникаючий, тривожно-амбівалентний, дезорганізований) можуть проявлятися у підлітковому віці через труднощі у вибудовуванні довірчих стосунків, підвищену конфліктність або, навпаки, емоційну відстороненість від батьків.

Окрім внутрішньосімейних факторів, на формування довіри між батьками та підлітками впливають позасімейні соціально-психологічні чинники. Сучасні реалії українського суспільства, позначені соціально-економічними трансформаціями та глобальними викликами, суттєво впливають на характер сімейних взаємин. Самотаєва Є.О. звертає увагу на те, що соціально-економічна нестабільність у суспільстві багато в чому обумовлює нестійкість процесу виконання сім'єю своїх функцій щодо підростаючого покоління [19].

Цифровізація комунікативного простору створює новий контекст для дитячо-батьківської взаємодії, адже підлітки, народжені у цифрову епоху, демонструють принципово інші моделі взаємодії зі світом порівняно з їхніми батьками. Віртуальний простір стає для молодого покоління не менш значущим за реальний, формуючи нові форми соціалізації та самоідентифікації, які часом залишаються незрозумілими для дорослих. Відтак виникають додаткові бар'єри на шляху до встановлення взаєморозуміння, адже батьки нерідко відчувають себе безпорадними перед необхідністю орієнтуватися у цифровому світі своїх дітей. Водночас підлітки можуть сприймати батьківські спроби контролю їхньої

онлайн-активності як непотрібне втручання у приватність, що підриває довіру між поколіннями.

Вплив референтної групи однолітків у підлітковому віці набуває особливої ваги, іноді конкуруючи з авторитетом батьків. Думка та оцінка ровесників стають надзвичайно значущими для підлітка, що може призводити до зменшення відкритості у спілкуванні з батьками. Проте, як показують дослідження, підлітки з високим рівнем довіри до батьків краще протистоять негативному впливу однолітків, виявляють більшу самостійність у прийнятті рішень та зберігають емоційну близькість з родиною навіть за умови активної соціалізації у групі ровесників.

Культурні цінності та норми суспільства також позначаються на характері дитячо-батьківських стосунків. У різних культурах існують відмінні уявлення про роль батьків, ступінь їхньої залученості у життя дітей, прийнятні форми контролю та підтримки автономії. Трансформація гендерних ролей, поява нових форм родинної організації вимагають переосмислення традиційних підходів до вивчення сімейної довіри. Булгакова О.Ю. та Азаркіна О.В. наголошують на необхідності врахування соціокультурного контексту при дослідженні дитячо-батьківських стосунків [5].

Аналіз наукових джерел дозволяє систематизувати соціально-психологічні чинники формування довіри у взаєминах між батьками та підлітками. У таблиці 1.2 представлено основні групи чинників та їхні характеристики.

Таблиця 1.2

Соціально-психологічні чинники формування довіри у системі відносин «батьки–підлітки»

Група чинників	Конкретні фактори	Характеристика впливу на довіру
Стиль батьківського виховання	Авторитетний стиль	Поєднання контролю з емоційною підтримкою створює оптимальні умови для розвитку довіри
	Авторитарний стиль	Надмірна жорсткість без емоційного тепла руйнує довірчі зв'язки
	Ліберальний стиль	Недостатність меж та вимог може призводити до почуття небезпеки
Якість емоційного контакту	Емпатійність батьків	Здатність розпізнавати та адекватно реагувати на емоції підлітка зміцнює довіру
	Емоційна доступність	Створення безпечного простору для відкритого вираження почуттів

	Емоційне прийняття	Безумовна любов та підтримка формують базову довіру
Особливості комунікації	Відкритість у спілкуванні	Готовність до діалогу без нав'язування рішень сприяє довірі
	Вміння слухати	Активне слухання демонструє повагу до думки підлітка
	Послідовність	Передбачуваність батьківської поведінки створює відчуття стабільності
Психологічна автономія	Підтримка самостійності	Надання свободи вибору відповідно до віку розвиває взаємну довіру
	Повага до особистості	Визнання права на власні погляди та інтереси зміцнює стосунки
	Баланс контролю	Оптимальне співвідношення захисту та свободи
Тип прив'язаності	Надійна прив'язаність	Сформована у ранньому віці базова довіра до світу та близьких людей
	Ненадійні типи	Труднощі у вибудовуванні відкритих та довірчих стосунків
Позасімейні фактори	Вплив референтної групи	Значущість думки однолітків може конкурувати з батьківським авторитетом
	Соціокультурний контекст	Суспільні норми та цінності визначають прийнятні форми взаємодії
	Цифровізація	Розрив між поколіннями у способах комунікації створює додаткові виклики

Джерело: створено автором

Ющенко І.М. пропонує розглядати психологічну безпеку як умову формування довіри, виокремлюючи три позиції значущого дорослого: "батько" (турбота та виховання життєздатності), "учитель-умілець" (розвиток компетентностей) та "мудрець" (духовне наставництво) [27]. Кожна з позицій вносить свій внесок у розвиток довірчих стосунків, адже задоволення різних потреб підлітка створює цілісну систему підтримки його розвитку.

Варто також відзначити взаємозв'язок між різними чинниками довіри. Наприклад, авторитетний стиль виховання природно поєднується з високою емпатійністю батьків, відкритою комунікацією та підтримкою автономії підлітка. Самотаєва Є.О. у своєму дослідженні підтвердила, що у сім'ях з найбільш збалансованою та функціональною сімейною системою взаємини батьків і підлітків виявляються більш позитивними та сприяють розвитку особистості [19]. Отже, соціально-психологічні чинники формування довіри не діють ізольовано, а утворюють складну інтегративну систему, де зміна одного елемента неминуче впливає на функціонування інших.

Глибоке розуміння соціально-психологічних чинників довіри у взаєминах між батьками та підлітками дозволяє розробляти науково обґрунтовані програми психологічного супроводу сімей, спрямовані на оптимізацію дитячо-батьківських стосунків.

Висновки до першого розділу

Довіра постає як сутнісна сила людини, базова метапотреба особистості, що має апріорно закладений характер та виконує фундаментальну роль у регулюванні соціальної взаємодії. Структурна організація довіри включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які взаємодіють між собою, забезпечуючи цілісність феномену. Функціональний спектр довіри охоплює соцієтальну, інтегративну, комунікативну, адаптаційну та інші функції, що підкреслює її значущість для особистісного розвитку та суспільного життя. Сучасні дослідження акцентують увагу на динамічному характері довіри, необхідності балансу між довірою та недовірою, контекстуальності та ситуативній зумовленості довірчих відносин.

Підлітковий період вимагає від батьків особливої психологічної гнучкості, здатності адаптувати стилі виховання до нових потреб дитини, готовності до діалогу та визнання автономії підлітка при збереженні емоційної близькості та підтримки. Наявність довіри, відкритої комунікації та емпатійного ставлення у батьківсько-дитячих відносинах виступає критично важливим ресурсом для конструктивного проходження кризи підліткового віку та формування психологічно здорової, соціально зрілої особистості.

Слід відзначити важливість свідомої та відповідальної організації батьками конструктивного стилю взаємодії, адекватного індивідуальним особливостям розвитку дитини. Формування довірчих стосунків між батьками та підлітками потребує цілеспрямованих зусиль з боку дорослих, котрі мають усвідомлювати власну роль у створенні атмосфери безпеки, прийняття та взаємоповаги у родині.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ДОВІРИ У ВЗАЄМИНАХ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ПІДЛІТКАМИ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Проблема довіри у системі дитячо-батьківських стосунків набуває особливої гостроти саме в підлітковий період, коли особистість проходить через низку суперечливих трансформацій – соціальних, психологічних та емоційних. Дослідження чинників, що зумовлюють рівень взаємної довіри між батьками й дітьми підліткового віку, вимагає ретельно продуманого методичного інструментарію та обґрунтованої програми емпіричного пошуку. Саме тому організаційний етап роботи передбачав не лише вибір відповідних психодіагностичних методик, а й чітке формулювання вихідних гіпотетичних положень, визначення вибірки та послідовності проведення діагностичних процедур.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що рівень довіри у взаєминах між батьками та підлітками детермінується комплексом соціально-психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють стиль батьківського виховання, якість емоційного контакту, особливості внутрішньосімейної комунікації, рівень емпатійності батьків та ступінь психологічної автономії підлітка. Вказані чинники не є рівнозначними та незалежними — між ними існують складні кореляційні зв'язки, які можуть як підсилювати, так і нівелювати вплив окремих складових на загальний рівень довіри.

Для досягнення мети дослідження та перевірки сформульованої гіпотези було визначено такі завдання:

1. здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену довіри та її місця у системі дитячо-батьківських стосунків;

2. розробити діагностичну програму та підібрати психометрично обґрунтовані методики для вимірювання ключових змінних дослідження;

3. сформувати вибірку досліджуваних та провести діагностичний зріз у визначеній групі;

4. здійснити кількісну та якісну обробку отриманих емпіричних даних;

5. встановити характер взаємозв'язків між соціально-психологічними чинниками та рівнем довіри у батьківсько-підліткових взаєминах;

6. сформулювати практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків.

Емпіричне дослідження проводилося із залученням 30 підлітків та їхніх батьків. Учасниками дослідження стали підлітки віком від 13 до 16 років, які навчаються у школі №168 м. Києва. Саме вказаний вік є найбільш репрезентативним для вивчення проблеми довіри: на цьому етапі відбувається активна перебудова системи стосунків з дорослими, загострюється потреба в автономії, а батьківська позиція нерідко виступає об'єктом критичного переосмислення з боку дитини. Водночас батьки, що брали участь у дослідженні, репрезентували різні типи сімейного укладу — повні та неповні сім'ї, різні рівні освіти та зайнятості. Така неоднорідність вибірки підсилює екологічну валідність результатів, наближаючи їх до реальної картини сімейних взаємин.

Добір учасників здійснювався на засадах добровільності та інформованої згоди. Батьки й підлітки були заздалегідь ознайомлені з метою дослідження у загальних рисах — без розкриття конкретних гіпотез, аби уникнути соціальної бажаності відповідей. Усі діагностичні процедури проводилися в індивідуальному режимі або в малих групах (не більше 5–6 осіб) у спокійній обстановці, що мінімізувало зовнішній вплив на достовірність відповідей.

Вибір методик визначався кількома критеріями: відповідністю теоретичному конструкту, психометричною надійністю та зручністю у застосуванні в умовах шкільного середовища. Методичний комплекс включав три взаємодоповнювальні інструменти, кожен із яких орієнтований на вимірювання окремого аспекту досліджуваного явища.

1. Шкала довіри Дж. Роттера (адаптація С. Достовалова)

У межах дослідження використовувалася одна шкала — загального соціального (міжособистісного) довіри. Вибір саме цього варіанту обумовлений тим, що шкала вимірює рівень генералізованого довіру людини до оточуючих — тобто те, якою мірою індивід схильний покладатися на інших людей, вважати їх щирими та передбачуваними у своїй поведінці.

Теоретичне підґрунтя методики пов'язане з концепцією соціального научіння Роттера, відповідно до якої довіра формується як узагальнене очікування того, що слова, обіцянки та твердження інших людей можна вважати надійними. Таке розуміння довіри відрізняється від суто емоційного трактування й наближається до когнітивно-оцінного виміру міжособистісних стосунків — що є особливо важливим для аналізу батьківсько-підліткових взаємин, де раціональна складова довіри (передбачуваність, послідовність, відкритість) нерідко відіграє не меншу роль, ніж емоційна близькість.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до таких нормативних діапазонів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Інтерпретаційна шкала опитувальника соціального довіри Дж. Роттера

Діапазон балів	Рівень соціального довіри
17–38	Низький
39–52	Середній
53–85	Високий

Низький рівень соціального довіри свідчить про схильність людини до підозрілості, настороженості у стосунках, труднощів із відкритістю та формуванням близьких зв'язків. Середній рівень відображає ситуативну довіру – залежну від конкретних умов та попереднього досвіду взаємодії. Високий рівень притаманний особам із базовою установкою на відкритість та позитивне ставлення до людей загалом, хоча в окремих випадках може відображати некритичну довірливість.

Застосування вказаної шкали дозволяє зіставити рівень соціального довіри підлітків із характеристиками батьківської взаємодії, встановленими за допомогою інших методик, та виявити можливі детермінанти відмінностей у міжособистісному довірі між учасниками дослідження.

2. Опитувальник «Взаємодія батьків із дітьми» І. М. Марковської

Методика призначена для вивчення особливостей батьківської позиції та характеру взаємодії дорослих із дітьми у різних вимірах – від контролю та вимогливості до емоційної близькості та підтримки автономії дитини.

Опитувальник складається з 60 тверджень, оцінка яких здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта: від повної згоди (5 балів) до категоричної незгоди (1 бал). Важливою особливістю методики є наявність як прямих, так і зворотних (інверсованих) тверджень. Під час опрацювання результатів необхідно застосовувати інверсію значень за непрямими твердженнями — лише за такої умови підсумковий показник відображає реальний зміст досліджуваної якості, а не артефакт стилю відповідей.

Максимальна кількість балів за кожною шкалою становить 25 одиниць. Загальна структура інтерпретації результатів виглядає в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Нормативні показники опитувальника І. М. Марковської «Взаємодія батьків із дітьми»

Діапазон балів	Характеристика рівня
17–25	Яскраво виражені особливості взаємодії за відповідною шкалою
9–16	Певний рівень вираженості особливостей
1–8	Відсутність чіткого вираження особливостей процесу взаємодії

Методика охоплює кілька змістових площин батьківської взаємодії – зокрема, вимогливість, контроль, автономію, емоційну близькість, прийняття дитини та ставлення до її невдач. Кожна зі шкал дозволяє отримати самостійний діагностичний показник, що відображає один із аспектів батьківської позиції. Водночас цінність методики полягає саме у можливості комплексного прочитання профілю батьківської взаємодії – сукупності різних шкал, яка складається у цілісну картину виховного стилю.

Слід зазначити, що опитувальник І. М. Марковської нерідко використовується у двох версіях – окремо для батьків та окремо для дітей. Зіставлення відповідей обох сторін дозволяє виявити розбіжності у сприйнятті батьківської поведінки, що саме по собі є значущим діагностичним показником. У даному дослідженні опитувальник заповнювався батьками, що дало

можливість з'ясувати їхнє суб'єктивне уявлення про власну виховну позицію та характер взаємодії з дитиною.

Практична значущість методики Марковської для цілей дослідження визначається тим, що стиль батьківської взаємодії — зокрема, міра емоційної підтримки, поваги до автономії підлітка та послідовності вимог – безпосередньо пов'язаний із формуванням довіри в системі сімейних стосунків. Батьки, що демонструють високу прийнятність, емоційну доступність і шанування особистісного простору дитини, з більшою ймовірністю формують атмосферу психологічної безпеки, необхідну для розвитку довірчих взаємин.

3. «Діагностика рівня емпатії» І. М. Юсупова

Емпатія – як здатність відчувати, розуміти та розділяти емоційний стан іншої людини – традиційно розглядається як один із ключових предикторів якості міжособистісних стосунків. У контексті батьківсько-підліткових взаємин саме батьківська емпатія виступає тим психологічним механізмом, що забезпечує чутливість до потреб дитини, адекватне реагування на її переживання та готовність до відкритого діалогу.

Методика містить 36 тверджень, оцінювання яких здійснюється за шестипозиційною шкалою відповідей: «не знаю» – 0 балів, «ні, ніколи» – 1 бал, «іноді» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «майже завжди» – 4 бали, «так, завжди» – 5 балів. Учасникам пропонується дати відповідь на всі без винятку пункти, оскільки пропуски можуть спотворити загальний результат.

Важливою процедурою під час обробки даних є перевірка щирості відповідей. Якщо досліджуваний обрав варіант «не знаю» для тверджень під номерами 3, 9, 11, 13, 23 та 36, а також «так, завжди» – для тверджень 11, 13, 15 і 27, це є маркером соціально-бажаних відповідей і сигналізує про недостатню відкритість. Достовірними вважаються результати тих, хто дав не більше трьох нещирих відповідей у зазначених позиціях.

Нормативна база інтерпретації результатів за методикою Юсупова виглядає наступним чином (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівні емпатії за методикою І. М. Юсупова

Сума балів	Рівень емпатії
82–90	Дуже високий
63–81	Високий
37–62	Середній
12–36	Низький
11 і менше	Дуже низький

Дуже високий рівень емпатії може свідчити не лише про розвинену здатність до співпереживання, а й про схильність до надмірного емоційного злиття з переживаннями інших, що інколи пов'язано з особистісними труднощами у встановленні власних меж. Разом із тим, низький та дуже низький рівень вказує на труднощі в орієнтації у переживаннях інших людей, що у виховному контексті нерідко призводить до знецінення емоційного досвіду підлітка та зростання дистанції у стосунках.

Залучення методики Юсупова до дослідницького комплексу продиктоване теоретичними міркуваннями: емпатійність батьків виступає, за рядом концепцій, медіаторною змінною між виховним стилем і рівнем довіри в сім'ї. Батько чи мати, що добре розуміє внутрішній стан дитини, здатен будувати взаємодію на основі реального, а не уявного образу підлітка – а саме така відповідність між бачення і реальністю є однією з умов виникнення справжньої довіри.

Збір емпіричних даних здійснювався поетапно. На першому етапі проводилася підготовча робота: формувалася вибірка, отримувалась інформована згода учасників та їхніх батьків, налагоджувався психологічний контакт із підлітками – що є неодмінною умовою при роботі з даною віковою групою. Без попереднього встановлення довіри між дослідником та учасниками саме поняття довіри у відповідях ризикує залишитися лише формальним конструктом.

На другому, основному, етапі проводилось безпосереднє тестування. Підлітки заповнювали опитувальник «Шкала довіри» Роттера, а батьки – методику Марковської та шкалу емпатії Юсупова. Порядок пред'явлення методик визначався з урахуванням когнітивного навантаження: легші та менш особистісно навантажені завдання пропонувалися першими, складніші – після встановлення стійкого робочого контакту. Загальний час тестування не перевищував 50–60 хвилин для кожної групи учасників.

Третій етап включав обробку та систематизацію отриманих результатів. Первинні дані фіксувалися у зведених таблицях, після чого здійснювалося підрахування балів за кожною методикою та розподіл учасників за рівневими групами. Для встановлення взаємозв'язків між змінними застосовувалися методи математичної статистики – зокрема, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, що дозволяє встановити характер і силу зв'язку між порядковими змінними без припущення про нормальний розподіл даних.

Наведений методичний комплекс, попри свою компактність, охоплює водночас суб'єктивний досвід підлітка (рівень його довіри до оточуючих), батьківську рефлексію щодо власного виховного стилю та особистісний ресурс батька або матері у вигляді емпатійної здатності. Саме багатовимірність діагностичного підходу дозволяє сподіватися на отримання повноцінної картини соціально-психологічних чинників довіри у батьківсько-підліткових взаєминах, а не на окремі, ізольовані від контексту показники. Системний погляд на проблему — через зіставлення показників підлітка та батьків одночасно — відображає методологічну настанову на вивчення сімейних стосунків як відкритої системи, де кожна зі сторін одночасно впливає на іншу і сама зазнає відповідного впливу.

2.2. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічних чинників довіри у взаєминах між батьками та підлітками

Отримані у ході діагностичного зрізу дані оброблялись поетапно – від первинного описового аналізу до складних багатовимірних методів (Додаток А). На першому етапі встановлювались рівневі характеристики досліджуваних змінних та обчислювалась описова статистика по кожному показнику, після чого здійснювався кореляційний аналіз із використанням рангового коефіцієнта Спірмена. Завершальний етап передбачав застосування однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) та множинного регресійного аналізу — як методів, що дозволяють перейти від фіксації зв'язків до встановлення ваги та

характеру впливу окремих предикторів. Таке поетапне опрацювання дозволяє сформувати не лише констатуючу, а й пояснювальну модель детермінації соціального довіри підлітків через систему батьківських виховних характеристик.

Загальний показник соціального (міжособистісного) довіри вимірювався за шкалою Дж. Роттера в адаптації С. Достовалова. По вибірці підлітків середнє значення склало M = 43,5 бала (SD = 11,7; мін. = 21; макс. = 67). Вже сам діапазон індивідуальних результатів – від 21 до 67 балів – свідчить про значну варіативність у рівнях соціального довіри всередині відносно однорідної за віком групи, що вказує на роль позавікових, насамперед сімейних, чинників у формуванні відповідної психологічної характеристики.

Таблиця 2.4

Розподіл учасників за рівнями соціального довіри (шкала Роттера, n = 30)

Рівень довіри	Діапазон балів	n	%
Низький	17–38	8	26,7
Середній	39–52	16	53,3
Високий	53–85	6	20,0
Разом		30	100,0

Як видно з таблиці 2.4, переважна більшість учасників зосереджена у зоні середнього рівня – 16 осіб (53,3 %). Підлітки з середнім рівнем соціального довіри характеризуються ситуативним, досвідозалежним характером довіри до оточуючих: їхня готовність відкриватись і покладатись на інших людей не є ні безумовно позитивною, ні стійко негативною – вона визначається конкретним контекстом взаємодії та накопиченим досвідом стосунків. Низький рівень соціального довіри зафіксовано у 8 підлітків (26,7 %), тобто кожен четвертий учасник дослідження демонструє виражену настороженість у стосунках, труднощі з відкритістю і схильність до закритої, самодостатньої позиції у взаємодії з іншими. Натомість повноцінно сформована установка на довіру – її високий рівень – виявлена лише у 6 осіб (20,0 %), що є найменш представленою групою у вибірці.

Показово, що середнє значення по вибірці (M = 43,5) лежить у нижній частині середнього діапазону (39–52), тяжіючи ближче до межі між низьким та середнім рівнями. Такий результат узгоджується з теоретичними уявленнями про підлітковий вік як про період загостреної критичності до дорослих та переосмислення усталених стосунків: базова довіра, сформована у дитинстві, піддається ревізії, а нова – ще не встигає закріпитись. Тому переважання середніх і низьких значень є, з одного боку, очікуваним віковим феноменом, проте не виключає можливості того, що сімейне середовище суттєво підсилює або, навпаки, послаблює природну для підліткового віку тенденцію до недовіри.

Емпатійність батьків розглядалась у дослідженні як особистісний ресурс, що опосередковує зв'язок між стилем виховання й рівнем довіри дитини. Середній показник емпатії по вибірці батьків склав M = 50,3 бала (SD = 13,9), що відповідає середньому рівню за нормативною класифікацією методики.

Таблиця 2.5

Розподіл батьків за рівнями емпатії (методика Юсупова, n = 30)

Рівень емпатії	Діапазон балів	n	%
Дуже низький	≤ 11	0	0,0
Низький	12–36	6	20,0
Середній	37–62	17	56,7
Високий	63–81	7	23,3
Дуже високий	82–90	0	0,0
Разом		30	100,0

Більшість батьків (17 осіб, 56,7 %) виявила середній рівень емпатійності, що свідчить про достатній, хоча й не розвинений у повній мірі, ресурс розуміння та розділення переживань дитини. Сім батьків (23,3 %) продемонстрували високий рівень емпатії – відносно розвинену здатність тонко відчувати емоційний стан підлітка і гнучко реагувати на його потреби. Низький рівень зафіксовано у 6 осіб (20,0 %): кожен п'ятий батько у вибірці характеризується обмеженою спроможністю до емоційного резонансу з дитиною. Для таких батьків характерна певна емоційна закритість, орієнтація на зовнішні прояви поведінки дитини замість її внутрішніх переживань, що нерідко супроводжується труднощами в налагодженні відкритого діалогу.

Відсутність у вибірці граничних значень – як дуже низького, так і дуже високого рівнів – є типовою особливістю батьківських груп без вираженої дисфункції: у таких групах крайні прояви емпатії зустрічаються значно рідше, аніж у клінічних вибірках. Водночас двадцять відсотків батьків у зоні низького рівня – це вагомий показник, що потребує уваги, оскільки обмеження емпатійного ресурсу прямо впливає на якість виховної взаємодії та можливість батьків бути чутливим «відлунням» для переживань дитини.

Методика Марковської надала можливість отримати розгорнутий профіль батьківської взаємодії за десятьма змістовно відмінними шкалами. Описова статистика та розподіл учасників за рівнями по кожній шкалі подані у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Описова статистика та рівневий розподіл за шкалами методики Марковської (n = 30)

Шкала (повна назва)	M	SD	Низький n	Середній n	Високий n
Невимогливість – Вимогливість батька	12,5	3,6	5	20	5
М'якість – Строгість батька	12,0	4,9	7	18	5
Автономність – Контроль відносно дитини	12,9	4,9	6	19	5
Ем. дистанція – Ем. близькість дитини до батьків	15,7	4,8	3	13	14
Заперечення – Прийняття дитини батьком	15,9	5,0	2	16	12
Відсутність співпраці – Співробітництво	14,1	5,1	4	16	10
Незгода – Згода між дитиною та батьком	15,1	5,5	5	9	16
Непослідовність – Послідовність батька	13,5	5,1	4	17	9
Авторитетність батька	14,5	4,7	4	17	9
Задоволеність відносинами дитини з батьком	16,7	3,8	0	16	14

Профіль батьківської взаємодії виявився достатньо диференційованим. Найвищий середній показник зафіксовано за шкалою «Задоволеність відносинами» (M = 16,7; SD = 3,8) – і примітно, що жоден із батьків не потрапив до зони низького рівня за цією шкалою. Водночас 14 з 30 осіб (46,7 %) мають виражений рівень задоволеності стосунками з дитиною, що свідчить про суб'єктивно сприятливий загальний фон у більшості досліджуваних сімей. Близьким за значенням є показник «Прийняття» (M = 15,9): переважна більшість батьків демонструє позитивне базове ставлення до особистісних якостей та

поведінкових проявів дитини, лише 2 особи (6,7 %) потрапляють до зони відкидання.

Шкала «Незгода – Згода» виявила найвищий відсоток батьків у групі «Високий рівень» – 16 осіб (53,3 %), тобто більше половини учасників оцінюють ступінь порозуміння зі своєю дитиною як виражений. Разом із тим, 5 батьків (16,7 %) перебувають у зоні низького рівня згоди, що означає часту незгоду, суперечності й конфлікти у повсякденному спілкуванні. Показники шкал «Строгість» (M = 12,0; SD = 4,9) та «Контроль» (M = 12,9; SD = 4,9) тяжіють до середніх значень з помітним розсіянням, що відображає значну неоднорідність батьківської вибірки за інтенсивністю суворих і контролюючих практик виховання. Порівняно невисокі середні значення за цими шкалами не виключають наявності у вибірці окремих батьків із вираженим гіперконтролем – просто такі випадки компенсуються більшістю з помірним рівнем.

Шкала «Авторитетність батька» (M = 14,5; SD = 4,7) відображає самооцінку батьків щодо ступеня їхнього впливу на дитину – наскільки їхні думки та дії є значущими для підлітка. Дев'ять батьків (30,0 %) перебувають у зоні вираженої авторитетності, четверо (13,3 %) – у зоні низького рівня, решта – у середньому діапазоні. Зниження батьківського авторитету в підлітковому віці є нормативним явищем, тому порівняно скромна частка «високоавторитетних» батьків не суперечить загальній логіці вікового розвитку.

Встановлення характеру та сили взаємозв'язків між усіма досліджуваними змінними здійснювалось методом рангової кореляції Спірмена. Вибір саме цього непараметричного методу обумовлений відносно невеликим обсягом вибірки (n = 30) та порядковим характером частини змінних. Результати кореляцій між шкалою соціального довіри та всіма предикторами подано у таблиці 2.7 (Додаток В).

Таблиця 2.7

Кореляції між показником соціального довіри та змінними дослідження (коефіцієнт Спірмена, n = 30)

Змінна	r_s	p	Значущість
Заперечення – Прийняття	0,753	< 0,001	**
Незгода – Згода	0,750	< 0,001	**
Емпатія батьків	0,750	< 0,001	**
Задоволеність відносинами	0,729	< 0,001	**
Автономність – Контроль	−0,731	< 0,001	**
Ем. дистанція – Ем. близькість	0,648	< 0,001	**
Відсутність співпраці – Співробітництво	0,614	< 0,001	**
М'якість – Строгість	−0,610	< 0,001	**
Авторитетність батька	0,561	0,001	**
Непослідовність – Послідовність	0,342	0,064	н.з.
Невимогливість – Вимогливість	−0,138	0,468	н.з.

Примітка: ** $p < 0,01$; н.з. — не значуще на рівні $p < 0,05$.

Кореляційний аналіз виявив дев'ять статистично значущих зв'язків між показником соціального довіри підлітків та характеристиками батьківської взаємодії, усі – на рівні $p < 0,01$. Водночас дві шкали – «Вимогливість» та «Послідовність» — не набули статистичної значущості, що само по собі є змістовно значущим результатом і потребує окремої інтерпретації.

Серед позитивних предикторів найвищий коефіцієнт зафіксовано для шкали «Прийняття» ($r_s = 0,753$). Чим більш відкрито батько приймає особистісні особливості й поведінкові прояви дитини, не відкидаючи їх і не оцінюючи як небажані, тим вищим є загальний рівень соціального довіри підлітка. Такий результат добре узгоджується з концепцією психологічного прийняття у роджеріанській традиції: безумовне позитивне ставлення дорослого формує у дитини базову установку на сприйнятість і безпечність стосунків, яка з часом переноситься за межі сімейного контексту на взаємини з іншими людьми.

На тому самому рівні значущості ($r_s = 0,750$) виявились шкала «Згода» та показник «Емпатія батьків». Зв'язок між рівнем порозуміння у взаємодії батька і підлітка та рівнем довіри останнього є інтерпретабельним через механізм соціального моделювання: сім'я, де стосунки вибудовані на взаємній злагоді, формує уявлення дитини про стосунки як такі – що вони є простором порозуміння, а не конкуренції та боротьби. Водночас висока кореляція емпатії з

довірою підтверджує теоретичну тезу про емпатійність батьків як медіаторну змінну у системі чинників довіри: батько, здатний зчитувати та розділяти переживання підлітка, будує взаємодію на основі реального, а не уявного образу дитини, і саме така відповідність між батьківським сприйняттям і внутрішнім станом підлітка є однією з ключових умов виникнення справжньої довіри.

Сильний негативний зв'язок з довірою виявив «Контроль» ($r_s = -0{,}731$): інтенсивна контролююча поведінка батьків є одним із найпотужніших чинників, що підривають установку підлітка на довіру до оточуючих. Гіперконтроль із боку батьків, відображаючи невіру у спроможність дитини діяти самостійно, формує у підлітка симетричне послання: «мені не довіряють» – і у відповідь на нього виникає дзеркальна недовіра до батьків, яка з часом генералізується на ширший соціальний контекст. «Задоволеність відносинами» ($r_s = 0{,}729$) та «Емоційна близькість» ($r_s = 0{,}648$) також виявили сильний позитивний зв'язок: суб'єктивне відчуття теплоти й близькості у стосунках з батьком асоціюється з вищою довірою підлітка. Шкали «Співробітництво» ($r_s = 0{,}614$) і «Строгість» ($r_s = -0{,}610$) демонструють зв'язки приблизно однакової сили в протилежних напрямках: визнання батьками прав і гідності дитини, партнерський стиль взаємодії підвищують рівень довіри, тоді як жорсткі правила та суворість покарань – знижують.

Особливо цікавим є результат шкали «Авторитетність батька» ($r_s = 0{,}561$): батьківський авторитет позитивно пов'язаний із довірою підлітка. Важливо розуміти зміст саме цієї шкали: вона відображає не примусовий контроль, а визнання дитиною впливу батька на основі поваги та значущості. Батько, авторитет якого є легітимним в очах підлітка, – не той, кого бояться, а той, кому довіряють. Отже, наявність позитивного зв'язку між авторитетністю і соціальним довірою є логічним: підліток, що поважає батька, сприймає стосунки з ним як зразок надійної взаємодії.

Шкала «Послідовність» ($r_s = 0{,}342$; $p = 0{,}064$) не перетнула поріг статистичної значущості, хоча тенденція є позитивною. Отримане значення $p = 0{,}064$ перебуває у так званій «сірій зоні» – між значущим і незначущим результатом, що не дозволяє ні впевнено відкинути, ні прийняти гіпотезу про

зв'язок. Вплив послідовності на довіру опосередкований іншими змінними – зокрема, якістю емоційних стосунків: послідовна поведінка теплого і приймаючого батька сприяє формуванню довіри, тоді як послідовно жорстока батьківська позиція може навіть посилювати відчуження. Вимогливість (r_s = −0,138; p = 0,468) не виявила жодного суттєвого зв'язку з довірою, що цілком узгоджується з психологічною логікою: вимогливість як очікування від дитини відповідальності та відповідності певним стандартам не є руйнівною для стосунків, якщо не супроводжується жорстокістю і надмірним контролем.

Для перевірки того, чи відрізняється рівень соціального довіри підлітків залежно від рівня виховних характеристик батьків, застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз (Додаток Г). Фактором виступав рівень кожної шкали Марковської (низький, середній, високий), залежною змінною – показник соціального довіри за шкалою Роттера. Результати ANOVA зведено у таблиці 2.8, а середні значення довіри за рівнями найбільш значущих шкал – у таблиці 2.9.

Таблиця 2.8

Результати однофакторного дисперсійного аналізу: вплив виховних характеристик на рівень соціального довіри підлітків

Шкала Марковської	F	p	η^2	Значущість
Заперечення – Прийняття	17,024	< 0,001	0,558	***
Незгода – Згода	13,990	< 0,001	0,509	***
Ем. Дистанція – Ем. Близькість	12,809	< 0,001	0,487	***
Відсутність співпраці – Співробітництво	9,966	< 0,001	0,425	***
Авторитетність батька	7,224	0,003	0,349	**
Задоволеність відносинами	11,726	0,002	0,295	**
М'якість – Строгість	5,690	0,009	0,296	**
Автономність – Контроль	3,483	0,045	0,205	*
Непослідовність – Послідовність	2,019	0,152	0,130	н.з.
Невимогливість – Вимогливість	0,335	0,718	0,024	н.з.

Примітка: *** p < 0,001; ** p < 0,01; * p < 0,05; н.з. — не значуще; η^2 — ета-квадрат (міра величини ефекту).

Таблиця 2.9

Середні значення довіри підлітків за рівнями шкал методики Марковської

Шкала	Низький рівень M (n)	Середній рівень M (n)	Високий рівень M (n)
Заперечення – Прийняття	24,5 (2)	38,7 (16)	53,2 (12)
Незгода – Згода	28,6 (5)	39,6 (9)	50,4 (16)
Ем. дистанція – Ем. близькість	27,7 (3)	38,7 (13)	51,4 (14)

Відсутність співпраці – Співробітництво	30,2 (4)	41,0 (16)	52,9 (10)
Авторитетність батька	33,0 (4)	40,9 (17)	53,1 (9)
М'якість – Строгість	54,4 (7)	41,3 (18)	36,4 (5)
Автономність – Контроль	53,2 (6)	42,3 (19)	36,8 (5)

Дисперсійний аналіз підтвердив статистично значущий вплив на рівень соціального довіри підлітків для восьми з десяти шкал. Найвищий F-критерій зафіксовано для шкали «Прийняття» ($F = 17,024$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,558$): 55,8 % загальної дисперсії показника довіри пояснюється групуванням підлітків за рівнем батьківського прийняття. За класифікацією Коена $\eta^2 = 0,558$ відповідає надвеликому ефекту (порогове значення для великого ефекту – $\eta^2 \geq 0,14$), що свідчить про визначальну роль прийняття у формуванні довіри.

Таблиця 2.9 наочно демонструє ступінчасту закономірність по шкалі «Прийняття»: підлітки, чиї батьки мають низький рівень прийняття ($n = 2$), мають середнє значення довіри лише $M = 24,5$ бала – значно нижче навіть нижньої межі середнього рівня за шкалою Роттера. Перехід до середнього рівня прийняття пов'язаний із зростанням показника довіри до $M = 38,7$, а у групі з вираженим прийняттям довіра досягає $M = 53,2$ бала – вже у зоні високого рівня. Загальний розрив між полярними групами складає майже 29 балів, що є надзвичайно вагомим практичним показником.

Аналогічна, добре виражена ступенева залежність зафіксована для шкали «Незгода – Згода» ($F = 13,990$; $\eta^2 = 0,509$): підлітки з батьківської групи «низька згода» мають середню довіру $M = 28,6$, при середній згоді – $M = 39,6$, при вираженій згоді – $M = 50,4$. Атмосфера порозуміння та злагоди у сімейному спілкуванні, таким чином, виступає вагомим ресурсом не лише для безпосередньої якості стосунків, а й для ширших диспозицій довіри, які підліток переносить у соціальний контекст. Схожу за розміром ефекту закономірність виявляє «Емоційна близькість» ($F = 12,809$; $\eta^2 = 0,487$): за низького рівня близькості середня довіра становить лише $M = 27,7$ бала, за вираженої – $M = 51,4$. Отже, суб'єктивне відчуття того, що батько є емоційно доступним, формує принципово інший рівень соціального довіри порівняно з ситуацією емоційної дистанції.

Для шкал «Строгість» та «Контроль» залежність є зворотною, але рівно такою ж чіткою: у групі батьків з низькою строгістю середній рівень довіри підлітків становить M = 54,4 бала, тоді як у групі з вираженою строгістю – лише M = 36,4. Схожа динаміка притаманна й шкалі «Контроль»: перехід від низького (M = 53,2) до вираженого рівня (M = 36,8) контролю супроводжується зниженням середнього показника довіри майже на 17 балів. Результат по шкалі «Авторитетність батька» виявився психологічно особливо цінним: підлітки, батьки яких мають виражений авторитет в очах дитини, демонструють найвищий середній показник довіри (M = 53,1), тоді як у групі з низькою авторитетністю – лише M = 33,0. Батьківський авторитет, заснований на повазі, а не на страху, очевидно, є одним із потужних чинників, що формують у підлітка позитивний образ дорослих і довірливу установку до людей загалом.

Шкали «Послідовність» ($F = 2,019$; $p = 0,152$; $\eta^2 = 0,130$) і «Вимогливість» ($F = 0,335$; $p = 0,718$; $\eta^2 = 0,024$) не виявили значущих відмінностей у рівнях довіри між групами. Середнє значення довіри у підгрупах за послідовністю демонструє лише незначний тренд: M = 34,5 (низький рівень послідовності), M = 43,2 (середній), M = 48,1 (високий) – але варіативність всередині груп занадто велика, щоб визнати відмінності достовірними. За вимогливістю розподіл середніх значень майже рівний (M = 46,6 / 43,5 / 40,4), що підтверджує відсутність систематичного зв'язку. Отримані результати ще раз підкреслюють: для формування довіри підлітка принциповим є не зміст вимог, а спосіб і атмосфера їх реалізації — через прийняття, близькість і порозуміння.

Для встановлення відносного та незалежного внеску кожного предиктора у формування рівня соціального довіри підлітків проводився множинний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав показник шкали Роттера, незалежними — вісім шкал Марковської, що виявили значущі кореляції з довірою, та показник емпатії батьків. Показники якості моделі та коефіцієнти подано у таблицях 2.10 і 2.11.

Таблиця 2.10

Показники якості регресійної моделі

Показник	Значення
R (множинна кореляція)	0,968

R^2 (коефіцієнт детермінації)	0,937
Скоригований R^2	0,904
F	28,153
p	< 0,001
N	30
k (кількість предикторів)	10

Таблиця 2.11

Коефіцієнти множинної регресії (залежна змінна – соціальна довіра)

Предиктор	B	SE	Beta	t	p
Константа	9,847	9,211	—	1,069	0,298
Заперечення – Прийняття	0,617	0,224	0,269	2,755	0,013*
Автономність – Контроль	−0,424	0,201	−0,179	−2,113	0,048*
Незгода — Згода	0,413	0,209	0,197	1,976	0,063
Задоволеність відносинами	0,609	0,389	0,201	1,566	0,134
Емпатія батьків	0,157	0,088	0,187	1,782	0,091
М'якість – Строгість	−0,366	0,250	−0,156	−1,462	0,160
Ем. дистанція – Ем. близькість	0,175	0,194	0,073	0,902	0,379
Непослідовність – Послідовність	0,144	0,167	0,064	0,863	0,399
Відсутність співпраці – Співробітництво	0,139	0,287	0,061	0,485	0,633
Авторитетність батька	−0,258	0,243	−0,105	−1,060	0,302

Примітка: * $p < 0,05$; Beta – стандартизований коефіцієнт регресії; SE – стандартна похибка.

Модель є статистично значущою на найвищому рівні ($F = 28,153$; $p < 0,001$) і пояснює 93,7 % загальної дисперсії показника соціального довіри ($R^2 = 0,937$). Скоригований коефіцієнт детермінації (Adj. $R^2 = 0,904$) залишається виключно високим навіть після введення поправки на кількість предикторів і розмір вибірки, що свідчить: модель не є статистичним артефактом малої вибірки, а відображає реальні, стійкі закономірності у досліджуваній системі взаємозв'язків.

Серед усіх предикторів статистично значущими у регресійній моделі виявились два. «Прийняття» (Beta = 0,269; p = 0,013) зберігає незалежний позитивний вплив на довіру навіть при одночасному контролі всіх інших чинників: кожне підвищення рівня батьківського прийняття на один бал пов'язане зі зростанням показника довіри на 0,617 бала. Таким чином, серед усіх компонентів батьківської взаємодії саме прийняття є найбільш незалежним і чистим предиктором довіри – тобто його вплив не зникає при контролі суміжних змінних. «Контроль» (Beta = −0,179; p = 0,048) демонструє незалежний

негативний ефект: підвищення рівня контролю на один бал пов'язане зі зниженням показника довіри на 0,424 бала при умові незмінності решти характеристик. Принципово важливим є те, що цей ефект зберігається навіть тоді, коли у моделі присутні емоційна близькість, прийняття і задоволеність стосунками – тобто контроль знижує довіру незалежно від загального рівня теплоти у стосунках.

Ряд предикторів наближається до порогу значущості, хоча формально його не перетинає: «Згода» (Beta = 0,197; p = 0,063), «Емпатія» (Beta = 0,187; p = 0,091) та «Задоволеність відносинами» (Beta = 0,201; p = 0,134). Такий результат є типовим наслідком мультиколінеарності – взаємних кореляцій між предикторами, – яка зменшує стандартизовані коефіцієнти і підвищує стандартні похибки для кожного з них. Сам по собі факт незначущості у регресії не означає, що «Згода», «Емпатія» чи «Задоволеність» не впливають на довіру – вони впливають, що переконливо підтверджують кореляційний і дисперсійний аналізи. Однак при одночасному включенні до регресійної моделі разом із «Прийняттям» – з яким усі вони тісно пов'язані – їхній унікальний незалежний внесок стає статистично нерозрізненним. Від'ємний знак коефіцієнта «Авторитетності» у регресійній моделі (Beta = −0,105; p = 0,302) при збереженні позитивного кореляційного зв'язку є ще одним проявом мультиколінеарності і не має самостійного змістовного трактування.

Зіставлення розподілу рівнів довіри підлітків у підгрупах з різним рівнем батьківських характеристик дозволило встановити змістовні закономірності, що виходять за межі середніх значень (Додаток Д).

Таблиця 2.12

Розподіл рівнів довіри (Роттер) за рівнями шкал методики Марковської

Шкала Невимогливість — Вимогливість батька								
Рівень Марковської	n тотал	Довіра низький n	%	Довіра середній n	%	Довіра високий n	%	M довіри
Низький	5	1	20,0%	2	40,0%	2	40,0%	46,6
Середній	20	6	30,0%	10	50,0%	4	20,0%	43,6
Високий	5	1	20,0%	4	80,0%	0	0,0%	40,4
Шкала М'якість — Строгість батька								

Рівень Марковської	n тотал	Довіра низький n	%	Довіра середній n	%	Довіра високий n	%	M довіри
Низький	7	1	14,3%	1	14,3%	5	71,4%	54,4
Середній	18	5	27,8%	12	66,7%	1	5,6%	41,3
Високий	5	2	40,0%	3	60,0%	0	0,0%	36,4
Шкала: Автономність — Контроль відносно дитини								
Рівень Марковської	n тотал	Довіра низький n	%	Довіра середній n	%	Довіра високий n	%	M довіри
Низький	6	0	0,0%	3	50,0%	3	50,0%	53,2
Середній	19	5	26,3%	11	57,9%	3	15,8%	42,3
Високий	5	3	60,0%	2	40,0%	0	0,0%	36,8
Шкала: Емоційна дистанція — Емоційна близькість дитини до батьків								
Рівень Марковської	n тотал	Довіра низький n	%	Довіра середній n	%	Довіра високий n	%	M довіри
Низький	3	3	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	27,7
Середній	13	5	38,5%	8	61,5%	0	0,0%	38,7
Високий	14	0	0,0%	8	57,1%	6	42,9%	51,4
Шкала: Заперечення — Прийняття дитини батьком								
Рівень Марковської	n тотал	Довіра низький n	%	Довіра середній n	%	Довіра високий n	%	M довіри
Низький	2	2	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	24,5
Середній	16	6	37,5%	9	56,2%	1	6,2%	38,7
Високий	12	0	0,0%	7	58,3%	5	41,7%	53,2
Шкала: Відсутність співпраці — Співробітництво								
Рівень Марковської	n тотал	Довіра низький n	%	Довіра середній n	%	Довіра високий n	%	M довіри
Низький	4	3	75,0%	1	25,0%	0	0,0%	30,2
Середній	16	5	31,2%	9	56,2%	2	12,5%	41
Високий	10	0	0,0%	6	60,0%	4	40,0%	52,9
Шкала: Незгода — Згода між дитиною та батьком								
Рівень Марковської	n тотал	Довіра низький n	%	Довіра середній n	%	Довіра високий n	%	M довіри
Низький	5	4	80,0%	1	20,0%	0	0,0%	28,6
Середній	9	4	44,4%	5	55,6%	0	0,0%	39,6
Високий	16	0	0,0%	10	62,5%	6	37,5%	50,4
Шкала: Непослідовність — Послідовність батька								
Рівень Марковської	n тотал	Довіра низький n	%	Довіра середній n	%	Довіра високий n	%	M довіри
Низький	4	2	50,0%	2	50,0%	0	0,0%	34,5
Середній	17	4	23,5%	11	64,7%	2	11,8%	43,2
Високий	9	2	22,2%	3	33,3%	4	44,4%	48,1
Шкала: Авторитетність батька								
Рівень Марковської	n тотал	Довіра низький n	%	Довіра середній n	%	Довіра високий n	%	M довіри
Низький	4	2	50,0%	2	50,0%	0	0,0%	33

Середній	17	5	29,4%	10	58,8%	2	11,8%	40,9
Високий	9	1	11,1%	4	44,4%	4	44,4%	53,1
Шкала: Задоволеність відносинами дитини з батьком								
Рівень Марковської	n тотал	Довіра низький n	%	Довіра середній n	%	Довіра високий n	%	M довіри
Низький	0	0	0%	0	0%	0	0%	—
Середній	16	7	43,8%	9	56,2%	0	0,0%	37,7
Високий	14	1	7,1%	7	50,0%	6	42,9%	50,2

У підгрупі батьків із низьким рівнем прийняття (n = 2) обидва підлітки мають низький рівень соціального довіри. У групі середнього прийняття (n = 16) переважає середній рівень довіри, але частка підлітків із низьким рівнем залишається відчутною. Натомість у підгрупі з вираженим прийняттям (n = 12) переважають підлітки із середнім та високим рівнем довіри, а частка низького – мінімальна.

Аналогічну картину, але із зворотнім знаком, демонструє шкала «Контроль»: у підгрупі з низьким рівнем контролю (n = 6) переважають підлітки із середнім і вищим за середнє рівнем довіри, тоді як у підгрупі з вираженим контролем (n = 5) концентруються переважно низькі значення. Особливо показовим є характер розподілу за шкалою «Авторитетність батька»: підлітки, котрі визнають значущий вплив батька, у більшості мають середній або навіть високий рівень соціального довіри, тоді як у групі з невизнаним авторитетом батька домінує низький рівень.

Окремо здійснювалось зіставлення показників емпатії батьків із рівнями шкал Марковської (Додаток Є).

Таблиця 2.13

Розподіл рівнів емпатії батьків (Юсупов) за рівнями шкал методики Марковської

Шкала: Невимогливість — Вимогливість батька								
Рівень Марковської	n	M емп,	SD емп,	Емп, низький (12–36) n	%	Емп, середній (37–62) n	%	Емп, висок, (63–90) n
Низький	5	53,4	9,9	1	20,0%	3	60,0%	1
Середній	20	51,8	15,1	4	20,0%	10	50,0%	6
Високий	5	41,4	4,2	1	20,0%	4	80,0%	0
Шкала: М'якість — Строгість батька								

Рівень Марковської	n	M емп,	SD емп,	Емп, низький (12–36) n	%	Емп, середній (37–62) n	%	Емп, висок, (63–90) n
Низький	7	59	13,8	1	14,3%	2	28,6%	4
Середній	18	47,7	12,2	4	22,2%	12	66,7%	2
Високий	5	47,8	13,9	1	20,0%	3	60,0%	1
Шкала: Автономність — Контроль відносно дитини								
Рівень Марковської	n	M емп,	SD емп,	Емп, низький (12–36) n	%	Емп, середній (37–62) n	%	Емп, висок, (63–90) n
Низький	6	58,7	12	0	0,0%	3	50,0%	3
Середній	19	50,7	13,2	4	21,1%	11	57,9%	4
Високий	5	38,8	9,1	2	40,0%	3	60,0%	0
Шкала: Емоційна дистанція — Емоційна близькість дитини до батьків								
Рівень Марковської	n	M емп,	SD емп,	Емп, низький (12–36) n	%	Емп, середній (37–62) n	%	Емп, висок, (63–90) n
Низький	3	35,3	4,9	2	66,7%	1	33,3%	0
Середній	13	45,8	12,9	4	30,8%	8	61,5%	1
Високий	14	57,8	11	0	0,0%	8	57,1%	6
Шкала: Заперечення — Прийняття дитини батьком								
Рівень Марковської	n	M емп,	SD емп,	Емп, низький (12–36) n	%	Емп, середній (37–62) n	%	Емп, висок, (63–90) n
Низький	2	31	5	2	100,0%	0	0,0%	0
Середній	16	48,4	13,9	4	25,0%	8	50,0%	4
Високий	12	56,2	10,4	0	0,0%	9	75,0%	3
Шкала: Відсутність співпраці — Співробітництво								
Рівень Марковської	n	M емп,	SD емп,	Емп, низький (12–36) n	%	Емп, середній (37–62) n	%	Емп, висок, (63–90) n
Низький	4	33,8	9,9	3	75,0%	1	25,0%	0
Середній	16	48,8	12,2	3	18,8%	10	62,5%	3
Високий	10	59,5	9,4	0	0,0%	6	60,0%	4
Шкала: Незгода — Згода між дитиною та батьком								
Рівень Марковської	n	M емп,	SD емп,	Емп, низький (12–36) n	%	Емп, середній (37–62) n	%	Емп, висок, (63–90) n
Низький	5	37	9,6	3	60,0%	2	40,0%	0
Середній	9	49,8	15,9	3	33,3%	3	33,3%	3
Високий	16	54,8	10,2	0	0,0%	12	75,0%	4
Шкала: Непослідовність — Послідовність батька								
Рівень Марковської	n	M емп,	SD емп,	Емп, низький (12–36) n	%	Емп, середній (37–62) n	%	Емп, висок, (63–90) n
Низький	4	43	14,9	2	50,0%	1	25,0%	1

Середній	17	50,5	13,4	3	17,6%	11	64,7%	3
Високий	9	53,3	12,6	1	11,1%	5	55,6%	3
Шкала: Авторитетність батька								
Рівень Марковської	n	M емп,	SD емп,	Емп, низький (12–36) n	%	Емп, середній (37–62) n	%	Емп, висок, (63–90) n
Низький	4	38,8	9,4	2	50,0%	2	50,0%	0
Середній	17	49,4	12,5	3	17,6%	11	64,7%	3
Високий	9	57,3	13,6	1	11,1%	4	44,4%	4
Шкала: Задоволеність відносинами дитини з батьком								
Рівень Марковської	n	M емп,	SD емп,	Емп, низький (12–36) n	%	Емп, середній (37–62) n	%	Емп, висок, (63–90) n
Низький	0	—	—	0	0%	0	0%	0
Середній	16	44,6	13	5	31,2%	9	56,2%	2
Високий	14	56,9	11,4	1	7,1%	8	57,1%	5

За шкалою «Прийняття» батьки з вираженим прийняттям демонструють суттєво вищий середній рівень емпатії порівняно з тими, хто перебуває у зоні відкидання. Аналогічно, батьки з вираженим рівнем співробітництва і згоди у стосунках з дитиною в середньому мають вищий рівень емпатійності. Натомість у підгрупах із вираженим контролем і строгістю середній показник емпатії нижчий. Отже, емпатія батьків не є ізольованим особистісним ресурсом – вона органічно інтегрована у загальний профіль виховної взаємодії: чутливий до переживань дитини батько водночас виявляється більш схильним до прийняття, порозуміння і меншого контролю. Такий взаємозв'язок підтверджує припущення про те, що емпатія виконує системотвірну функцію у батьківській позиції – вона є одночасно і причиною, і наслідком більш гуманного та партнерського стилю взаємодії.

Отже, рівень соціального довіри підлітків у досліджуваній вибірці є переважно середнім та низьким, що свідчить про незавершеність процесу формування генералізованої довіри до людей у більшості учасників. Провідними позитивними чинниками довіри виступають прийняття дитини батьком, атмосфера порозуміння та згоди у сімейному спілкуванні, емоційна близькість, задоволеність відносинами, співробітництво та батьківська емпатія. Усі вони є виявами одного глибинного принципу поваги до особистості дитини і визнання її суб'єктивної цінності, що підтверджує концептуальний зв'язок між

гуманістично орієнтованим стилем виховання і розвитком довіри. Руйнівними для довіри виявились контроль та строгість у виховній взаємодії, чинники, що обмежують автономію підлітка і комунікують недовіру батька до дитини, отримуючи у відповідь симетричну реакцію. Авторитетність батька, як позитивна і легітимна форма впливу, асоціюється із вищою довірою підлітка, тоді як регресійний аналіз виявив, що серед усіх предикторів незалежний значущий вплив зберігають лише прийняття (позитивний) і контроль (негативний). Вимогливість та послідовність не виявили значущого самостійного впливу, що вказує на другорядну роль формальних параметрів виховних вимог порівняно з якістю емоційного та ціннісного клімату в сімейних стосунках. Регресійна модель в цілому пояснює 93,7 % дисперсії показника довіри, що свідчить про її потужний пояснювальний потенціал і може бути використано як теоретична основа для розробки практичних програм підвищення рівня довіри у батьківсько-підліткових стосунках.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження, проведене із залученням 30 підлітків та їхніх батьків із застосуванням шкали соціального довіри Дж. Роттера, опитувальника «Взаємодія батьків із дітьми» І. М. Марковської та методики діагностики рівня емпатії І. М. Юсупова, дозволило отримати картину соціально-психологічних чинників довіри у батьківсько-підліткових взаєминах. Аналіз рівневих характеристик засвідчив, що більшість підлітків вибірки демонструє середній рівень соціального довіри (53,3 %), тоді як кожен четвертий учасник виявив низький рівень. Батьки у своїй більшості характеризуються середнім рівнем емпатійності (56,7 %).

Кореляційний аналіз виявив дев'ять статистично значущих зв'язків на рівні $p < 0,01$. Найсильнішими позитивними предикторами довіри виступили прийняття дитини батьком ($r_s = 0,753$), згода у стосунках ($r_s = 0,750$), емпатія батьків ($r_s = 0,750$) та задоволеність відносинами ($r_s = 0,729$). Контроль виявив найпотужніший негативний зв'язок ($r_s = −0,731$), строгість – помірно негативний ($r_s = −0,610$). Вимогливість та послідовність залишились статистично

незначущими. Результати дисперсійного аналізу підтвердили, що рівні соціального довіри підлітків значущо відрізняються залежно від рівня характеристик, причому найбільший розмір ефекту зафіксовано для прийняття ($\eta^2 = 0{,}558$) та згоди ($\eta^2 = 0{,}509$). Множинна регресія показала, що модель у цілому пояснює 93,7 % дисперсії довіри ($R^2 = 0{,}937$), а незалежними значущими предикторами виявились прийняття (Beta = 0,269) і контроль (Beta = −0,179).

Отже, вихідна гіпотеза дослідження підтвердилась: рівень довіри підлітків детермінується комплексом соціально-психологічних чинників батьківської взаємодії, серед яких визначальну роль відіграють прийняття дитини, емоційна близькість, порозуміння та емпатійність батьків, тоді як надмірний контроль і строгість виступають головними чинниками її руйнування.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ДОВІРЧИХ ВІДНОСИН У СИСТЕМІ «БАТЬКИ–ПІДЛІТКИ»

3.1. Програма психологічного супроводу формування довіри у взаєминах між батьками та підлітками

Розробка програми психологічного супроводу, спрямованої на формування і зміцнення довіри між батьками та підлітками, ґрунтується на результатах проведеного емпіричного дослідження, а також на теоретичних засадах гуманістичної, системної та когнітивно-поведінкової психології. Програма створювалася з урахуванням сучасних реалій українського суспільства, зокрема впливу воєнного часу на психологічний стан сімей, підвищеного рівня тривожності серед підлітків та хронічної виснаженості батьків [4]. Запропонований підхід не є методичною компіляцією наявних програм, а являє собою оригінальну інтегративну модель, яка поєднує переваги різних теоретичних напрямів і адаптована до специфічних умов роботи з сім'ями в умовах соціальної нестабільності.

Концептуальна основа програми спирається на положення про те, що довіра у стосунках між батьками та підлітками не є статичною, раз і назавжди встановленою характеристикою міжособистісних стосунків, а являє собою динамічний процес, котрий піддається цілеспрямованому психологічному впливу [7]. Довіра функціонує водночас і як умова, і як результат повноцінної міжособистісної взаємодії [12]. Саме тому програму побудовано на принципах поступового нарощування глибини контакту між учасниками, активного залучення їхнього емоційного досвіду та формування нових комунікативних навичок, які учасники мають можливість відпрацювати у безпечному просторі групових занять, перш ніж переносити їх у реальне сімейне середовище.

До теоретичних принципів, покладених в основу програми, належать кілька взаємопов'язаних ідей. Принцип системності передбачає розгляд сім'ї як цілісної динамічної системи, де зміна патернів поведінки хоча б одного з

учасників неминуче запускає ланцюг трансформацій у всій системі стосунків. Принцип суб'єктності наголошує на тому, що кожен учасник програми визнається активним суб'єктом власних змін, а не об'єктом корекційного впливу з боку психолога, причому саме таке позиціонування учасників є важливою терапевтичною складовою, оскільки формує відчуття власної відповідальності та авторства щодо змін у стосунках. Принцип безпечного середовища є необхідною умовою для всієї роботи: всі заняття проводяться в атмосфері безумовного прийняття та суворої конфіденційності, оскільки довірливе самовираження учасників неможливе без попередньо сформованого відчуття безпеки у групі [9]. Принцип поступовості означає, що нові навички та нові рівні саморозкриття вводяться поетапно, з обов'язковою опорою на вже засвоєний матеріал та вже здобутий досвід.

Програма розрахована на дванадцять тижнів групової роботи, загальним обсягом чотирнадцять занять, і передбачає три паралельні формати: окремі заняття для підлітків, окремі заняття для батьків, а також спільні сімейні сесії, у яких беруть участь обидві категорії учасників одночасно. Саме поєднання диференційованих і спільних форм роботи відрізняє запропоновану програму від переважної більшості наявних аналогів, котрі зазвичай зосереджуються лише на одній з груп учасників і, відповідно, упускають можливість безпосередньої трансформації сімейної взаємодії у контрольованому терапевтичному просторі.

Оптимальний склад групи становить шість-вісім сімейних пар для спільних сесій, тоді як окремі групи батьків і підлітків можуть налічувати до дванадцяти учасників. Ведення групи здійснюється двома психологами-кофасилітаторами, що є особливо важливим для спільних сесій, де необхідно одночасно утримувати терапевтичний процес і забезпечувати рівноправне залучення учасників різного віку. Бажаною умовою є різностатеве поєднання кофасилітаторів, оскільки таке поєднання символічно моделює батьківську пару і полегшує проективну ідентифікацію учасників [2].

Структура програми з детальним описом кожного заняття подана у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Розгорнута програма психологічного супроводу формування довіри у взаєминах між батьками та підлітками

№ заняття	Блок	Назва заняття	Формат	Мета	Основний зміст та методи	Очікуваний результат
1	Діагностично-мотиваційний	«Де ми зараз?»	Батьки (окремо)	Формування групової безпеки; первинна рефлексія стану стосунків з підлітком; виявлення запитів та очікувань	Коло знайомства з метафорою стосунків; психоедукаційна міні-лекція про цілі програми; вправа «Три кола» (що добре / що турбує / що хочу змінити); індивідуальне бесідування з ведучим; зворотний зв'язок	Учасники відчули себе почутими; сформовано первинний груповий контракт; визначено індивідуальні запити
2	Діагностично-мотиваційний	«Мій підліток очима мого серця»	Підлітки (окремо)	Зниження тривожності щодо участі у програмі; дослідження власного досвіду стосунків з батьками; формування мотивації до змін	Розминкова гра на довіру у парах; вправа «Лист батькам, який я ніколи не надішлю» (не зачитується вголос); групова дискусія «Що для мене означає бути почутим батьками»; коло завершення	Підлітки відчули безпеку та прийняття у групі; виявлено основні больові точки у стосунках
3	Психоедукаційний	«Чому підліток такий, яким є»	Батьки (окремо)	Формування у батьків науково обґрунтованих уявлень про нейропсихологічні та соціально-психологічні особливості	Психоедукаційна лекція-діалог про нейробіологію підліткового мозку; обговорення «Чому підлітки ризикують і	Батьки переосмислили «важку» поведінку підлітків через призму вікових закономірностей; знизився рівень

				підліткового віку	сперечаються»; групова вправа «Я у 14 років» (батьки пишуть спогади зі свого підліткового досвіду та порівнюють з реальністю своєї дитини); рефлексивне коло	персоналізації конфліктів
4	Психоедукаційний	«Що таке довіра і де вона зникає»	Підлітки (окремо)	Формування усвідомленого розуміння природи довіри; дослідження власного досвіду довірливих і недовірливих стосунків	Тілесна розминка «Поводир» (довіра у русі); побудова групового плакату «Що будує і що руйнує довіру»; вправа «Мій особистий рейтинг довіри» (аналіз стосунків різного рівня довіри); мозковий штурм «Яким має бути батько/мати, щоб я їм довіряв?»	Підлітки сформулювали конкретні умови, за яких довіра до батьків зростає; підвищена усвідомленість щодо власних потреб у стосунках
5	Комунікативний	«Говоримо так, щоб нас чули»	Батьки (окремо)	Освоєння базових навичок конструктивної комунікації; знайомство з технікою «Я-повідомлень»	Психоедукація «Я-повідомлення vs Ти-звинувачення»; рольові ігри з перефразуванням звичних фраз; аналіз записаних (анонімно)	Батьки засвоїли структуру «Я-повідомлення»; зросла усвідомленість комунікативних патернів

					реальних діалогів батьків з підлітками; домашнє завдання: три дні практикувати «Я-повідомлення»	
6	Комунікативний	«Мені є що сказати»	Підлітки (окремо)	Розвиток навичок асертивного самовираження; відпрацювання вміння говорити про потреби без агресії та без відступу	Психоедукація про асертивність та її відмінність від пасивності й агресивності; відпрацювання у трійках ситуацій «Мені незручно, але я скажу»; вправа «Мої кордони і як я їх захищаю»; рефлексія: «Що заважає мені говорити батькам правду»	Підлітки відчули можливість відстоювати себе без руйнування стосунків; знижено рівень уникання комунікації з батьками
7	Комунікативний	«Я чую тебе»	Спільна сімейна сесія	Перенесення комунікативних навичок у реальний простір батьківсько-підліткової взаємодії; відпрацювання активного слухання	Парна вправа «Мовчазний слухач»; психоедукація «Як слухати так, щоб людина хотіла говорити»; практика «Відображення почуттів» у парах батько/мати–підліток; спільне коло «Що я відкрив у тобі сьогодні»	Перший досвід конструктивного діалогу у безпечному просторі; взаємне відкриття учасників одне одному

8	Емоційно-регуляційний	«Мої емоції не мій ворог»	Батьки (окремо)	Підвищення рівня емоційної усвідомленості; освоєння технік регуляції власних емоційних реакцій у взаємодії з підлітком	Карта емоцій (розпізнавання та називання); техніка «Пауза перед реакцією»; робота з тригерами: що саме у поведінці підлітка викликає найсильнішу реакцію і чому; вправа «Яку потребу сигналізує ця емоція?»	Батьки навчилися розрізняти первинні та вторинні емоції; визначили особисті тригери та розробили стратегії саморегуляції
9	Емоційно-регуляційний	«Мій внутрішній вулкан»	Підлітки (окремо)	Розвиток навичок розпізнавання та регуляції інтенсивних емоційних станів; зниження імпульсивності у конфліктах	Тілесна вправа «Температура»; психоедукація про мозок у стані стресу; освоєння технік діафрагмального дихання та заземлення; вправа «Що я роблю зі злістю» (аналіз звичних стратегій і пошук конструктивних альтернатив)	Підлітки освоїли щонайменше дві техніки саморегуляції; знижена імпульсивність у симульованих конфліктних ситуаціях
10	Емоційно-регуляційний	«Мої емоції говорять за мене»	Спільна сімейна сесія	Розвиток взаємної емпатії та навичок емоційного прийняття у сімейних парах	Тілесна розминка «Термометр»; техніка «Емпатійного свідчення» (кожен говорить про складну ситуацію, решта відображає	Члени родин відчули себе почутими на емоційному рівні; зросла взаємна емпатія; знижено рівень захисних реакцій

					почуття без оцінювання і порад); обговорення різниці між прийняттям емоції та виправданням поведінки; рефлексивне коло «Що змінилося у сприйнятті одне одного»	
11	Конструктивний	«Конфлікт як можливість»	Батьки (окремо)	Трансформація сприйняття конфліктів; освоєння технік конструктивного вирішення протиріч	Психоедукація «Функції конфлікту у стосунках»; аналіз типових сімейних конфліктів за схемою «позиція–потреба–цінність»; відпрацювання техніки «Ненасильницьке спілкування» (Маршалл Розенберг); розробка індивідуальних «карт конфліктів»	Батьки освоїли алгоритм переходу від позиційного до потребового рівня у конфлікті
12	Конструктивний	«Де мої межі, де твої межі»	Підлітки (окремо)	Усвідомлення власних меж та меж інших; освоєння навичок переговорів у ситуаціях зіткнення інтересів	Вправа «Особистий простір» (тілесна метафора меж); групова дискусія «Правила, які мені зрозумілі, і правила, які я не розумію»; відпрацювання переговорів у ситуаціях з	Підлітки усвідомили різницю між межами та обмеженнями; отримали навичку переговорів як альтернативи опору

					типовими батьківсько-підлітковими конфліктами; рефлексія «Що я готовий запропонувати натомість?»	
13	Конструктивний	«Наші правила: домовляємося разом»	Спільна сімейна сесія	Вироблення спільних стратегій вирішення повторюваних конфліктів; узгодження системи сімейних правил	Обговорення «Справедливі vs нав'язані правила»; вправа «Карта правил» (кожен пише правила, які вважає необхідними і ті, які хоче переглянути); структурована вправа «Переговори» за алгоритмом потреб; укладання «Угоди тижня» кожною парою	Кожна сімейна пара уклала конкретну договірність щодо хоча б одного повторюваного конфлікту
14	Завершально-закріплювальний	«Ми і наш шлях»	Спільна сімейна сесія	Консолідація здобутого досвіду; формування стратегій самостійного підтримання позитивних змін; завершення групового процесу	Вправа «Лист собі на рік вперед» (кожен пише лист майбутньому собі); презентація «Трьох змін» кожної сімейної пари (що змінилося за програму); ритуал символічного завершення; коло подяки; роздача карток «Мої	Учасники усвідомили і закріпили здобуті зміни; сформовано індивідуальні стратегії підтримання довіри у стосунках

					ресурси і мій план»	

Перший блок програми, діагностично-мотиваційний, вирішує завдання, яке нерідко недооцінюється при розробці подібних програм, а саме формування готовності учасників до змін. Практика психологічного консультування переконливо свідчить про те, що навіть найбільш методично досконала програма матиме обмежену ефективність, якщо учасники прийшли «бо так треба», а не заради власної трансформації [2]. Тому перші два заняття будуються навколо щирого дослідження запитів і побоювань учасників, а також навколо спільного, а не нав'язаного ведучим, формулювання цілей роботи. Показово, що батьки й підлітки зазвичай формулюють по суті ідентичні запити («хочу, щоб мене розуміли», «хочу мати можливість говорити про справжнє»), хоча у повсякденному спілкуванні обидві сторони нерідко переконані у принципово різних потребах [4].

Психоедукаційний блок, охоплюючи третє й четверте заняття, вирішує завдання, котре також часто недооцінюється, а саме формування у батьків реалістичних уявлень про природу підліткового розвитку. Підлітковий мозок у буквальному, анатомічному сенсі відрізняється від дорослого і перебуває у стані активної реорганізації, що безпосередньо визначає імпульсивність, чутливість до соціального відторгнення та прагнення до ризику, характерні для підліткового віку. Коли батьки отримують доступ до цієї інформації, їхнє сприйняття «важкої» поведінки підлітка змінюється, а разом із ним зменшується і персоналізація конфліктів: замість «він це робить мені назло» батько починає думати «він зараз у такому стані, коли самоконтроль справді дається важко». Це зміщення інтерпретаційної рамки є одним із найпотужніших важелів покращення батьківсько-підліткових стосунків [3].

Комунікативний блок, який включає три заняття, є центральним за своїм значенням, оскільки більшість порушень довіри реалізується і підтримується саме через деструктивні патерни спілкування. Дослідження показують, що у родинах зі зниженим рівнем довіри між батьками та підлітками значно частіше зустрічаються: оцінювальна та звинувачувальна комунікація, відповіді-

«блокери» (поради, заспокоєння, перемикання теми), а також виражена асиметрія у розподілі «права голосу» між дорослими і підлітком [8]. Заняття комунікативного блоку спрямовані на системну роботу з усіма зазначеними патернами. Першочергова увага приділяється практичному освоєнню, а не лише когнітивному розумінню, навичок активного слухання та «Я-повідомлень», оскільки саме розрив між знанням і практикою є найбільш поширеним бар'єром на шляху до змін у стосунках.

Емоційно-регуляційний блок спирається на сучасні дані афективної нейронауки і будується навколо ключового положення: емоційна саморегуляція є передумовою, а не наслідком гарних стосунків [10]. Іншими словами, батько, який не вміє впоратися зі своєю тривогою або гнівом у момент конфлікту з підлітком, не зможе застосовувати правильні комунікативні техніки просто тому, що в стані емоційної дисрегуляції людина функціонально регресує до примітивніших способів реагування. Саме тому робота з емоціями передує у програмі роботі над конфліктами і правилами, а не навпаки. Спільна сесія десятого заняття, побудована навколо техніки «Емпатійного свідчення» [14], є одним із найбільш технічно складних, але і найбільш психологічно потужних елементів усієї програми.

Конструктивний блок включає як окремі заняття для кожної з груп, так і спільну сімейну сесію. Заняття для батьків присвячене трансформації сприйняття конфлікту із загрози для стосунків у можливість поглиблення взаємного розуміння, тоді як заняття для підлітків зосереджене на усвідомленні власних меж і освоєнні переговорних навичок як альтернативи протесту й відходу. Спільна сесія тринадцятого заняття будується навколо структурованих переговорів, де кожна сімейна пара проходить повний цикл від озвучення протиріч до укладення конкретної домовленості, прийнятної для обох сторін [6].

Завершальне заняття виконує кілька функцій одночасно. Символічне завершення групового процесу, консолідація здобутого досвіду, формування конкретних планів на майбутнє та ритуальний вихід із групи, усе це разом створює умови для того, щоб набуті зміни не залишилися «феноменом групи», а перейшли у повсякденний досвід кожної родини [9]. Листи-звернення до себе у

майбутньому є особливо цінним інструментом закріплення, оскільки вони фіксують момент найбільшої відкритості та рішучості і можуть бути прочитані учасниками у ті моменти, коли мотивація підтримувати зміни послаблюється. Приклади занять за даною програмою наведено у Додатку Ж.

Ефективність програми оцінюється за допомогою вхідної та вихідної діагностики з використанням тих самих методик, що застосовувалися в емпіричному дослідженні. Додатково аналізуються щоденники рефлексії учасників, які ведуться впродовж усієї програми, та результати зворотного зв'язку на завершальному занятті. Прогнозований результат програми полягає у значущому підвищенні рівня взаємної довіри у стосунках, покращенні комунікативних патернів взаємодії у родині, зниженні частоти та інтенсивності конфліктів, а також у суб'єктивному підвищенні відчуття психологічного благополуччя всіх учасників [7; 13]. Водночас важливо підкреслити, що програма не ставить за мету усунення всіх протиріч між батьками та підлітками, оскільки певний рівень напруги у стосунках між поколіннями є функціональним і забезпечує процес сепарації та розвитку підлітка. Реалістичнішою і водночас більш значущою метою є формування у родинах здатності переживати конфлікти без руйнування довіри, а в ідеальному випадку навіть із зміцненням емоційного зв'язку.

3.2. Практичні рекомендації щодо побудови довірчих стосунків у сім'ях з підлітками

Результати проведеного емпіричного дослідження разом із теоретичним аналізом наукових джерел дозволяють сформулювати систему практичних рекомендацій, адресованих різним суб'єктам психологічної допомоги сім'ям, де виховуються підлітки. Важливо підкреслити від самого початку, що запропоновані рекомендації не є механічними інструкціями, придатними для застосування у будь-якій ситуації без урахування контексту. Радше йдеться про науково обґрунтовані орієнтири, застосування яких потребує від кожного

учасника стосунків готовності до рефлексії, гнучкості та постійного переосмислення власних звичних патернів поведінки.

Рекомендації для батьків. Батьківська поведінка у взаєминах з підлітком визначається насамперед тим, наскільки дорослий здатний усвідомлювати і регулювати власні емоційні реакції. Дослідження Дж. Готтмана і Л. ДеКлер переконливо продемонстрували, що батьки з більш розвиненими навичками емоційного коучингу виховують дітей із вищим рівнем довіри до дорослих, кращою стресостійкістю та міцнішим психологічним здоров'ям [5]. Відтак першочерговим завданням для батьків є не пошук правильних слів і прийомів у спілкуванні з підлітком, а власний внутрішній розвиток у напрямку більшої емоційної зрілості та усвідомленості.

Практичні рекомендації для батьків систематизовано у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Практичні рекомендації для батьків щодо побудови довірчих стосунків з підлітками

Напрям	Рекомендація	Психологічне обґрунтування
Комунікативний	Практикувати активне слухання без оцінювання, порад та мінімізації переживань підлітка	Підліток відкривається лише тоді, коли відчуває, що його чують, а не виправляють
Комунікативний	Використовувати «Я-повідомлення» замість звинувачень і оцінок особистості	Знижує захисні реакції і відкриває простір для справжнього діалогу
Комунікативний	Ставити відкриті запитання, виявляючи справжній інтерес, а не здійснюючи контроль	Формує у підлітка відчуття власної цінності та поваги до його думки
Емоційно-регулятивний	Навчитися розпізнавати власні тригери і свідомо «паузувати» перед реакцією у конфлікті	Імпульсивні реакції руйнують довіру навіть тоді, коли зміст слів є правильним
Емоційно-регулятивний	Легітимізувати емоції підлітка, чітко розділяючи прийняття почуття і оцінку поведінки	Безумовне прийняття емоцій формує безпечний емоційний простір у родині
Емоційно-регулятивний	Демонструвати власну вразливість, визнавати помилки і просити вибачення, коли це доречно	Батьківська відкритість моделює безпечне самовираження для підлітка
Структурно-організаційний	Встановлювати чіткі, але обговорювані межі, пояснюючи їх логіку, а не лише декларуючи вимоги	Поєднання структури та гнучкості відповідає потребам підліткового розвитку
Структурно-організаційний	Створювати регулярні ритуали спільного часу без гаджетів і порядку денного	Передбачуваність і спільний досвід є ключовими будівельними блоками довіри

Структурно-організаційний	Поважати приватний простір підлітка, не порушуючи меж без попереднього запиту дозволу	Довіра неможлива без взаємної поваги до автономії кожного члена родини

Особливої уваги заслуговує питання батьківської реакції на так звані «погані новини», тобто на ті відвертості підлітка, які є неприємними або тривожними для дорослого. Парадокс, добре відомий у сімейній психотерапії, полягає у тому, що саме момент отримання неприємної інформації є ключовим для формування або руйнування довіри на довгострокову перспективу [4]. Якщо батько або мати реагують на зізнання підлітка криком, тривалими нотаціями чи негайним покаранням, дитина засвоює просту закономірність: відкритість небезпечна. Якщо ж дорослий, попри власне занепокоєння, зберігає здатність до діалогу і дякує дитині за довіру, стосунки не лише зберігаються, а й стають міцнішими. Опанувати таку реакцію непросто, і більшість батьків потребують для цього підтримки фахівця або групи, проте усвідомлення самого принципу вже є важливим кроком.

Рекомендації для підлітків. Хоча традиційно програми покращення сімейних стосунків більше орієнтовані на батьків як на більш «відповідальну» сторону, дослідження переконливо свідчать про те, що підлітки мають значний потенціал ініціювати позитивні зрушення у стосунках з батьками, якщо отримують для цього відповідні інструменти і підтримку [10]. Усвідомлення власної ролі у системі сімейної взаємодії є важливим кроком у розвитку підліткової суб'єктності та відповідальності, а не лише пасивної позиції «мене не розуміють».

Ключовим для підлітків є розвиток навички вербалізації власних потреб і станів. Значна частина конфліктів з батьками є наслідком того, що підліток не вміє або не звикнув говорити про те, чого потребує, і натомість демонструє свій стан через поведінку, яку дорослі закономірно сприймають як деструктивну або провокаційну. Навчитися говорити «мені зараз потрібен час на самоті» замість того, щоб грюкати дверима, або «мені важливо, щоб ти вислухав мене до кінця» замість мовчазного відходу, є конкретною і досяжною навичкою, яка суттєво змінює динаміку стосунків.

Не менш важливим є розвиток у підлітків здатності розуміти батьківські тривоги і потреби, що стоять за, здавалося б, надмірним контролем. Підлітки схильні інтерпретувати батьківські обмеження як прояв недовіри або бажання домінувати, не враховуючи, що за ними найчастіше стоїть батьківська любов, змішана зі страхом. Зміщення інтерпретаційної рамки від «вони мені не довіряють» до «вони бояться за мене» не означає автоматичної згоди з обмеженнями, проте відкриває можливість для переговорів замість протистояння.

Рекомендації для психологів і педагогів. Фахівцям, які працюють із сім'ями, де порушена довіра між батьками та підлітками, важливо пам'ятати, що звернення по допомогу найчастіше відбувається вже у стані гострої кризи, коли накопичилися взаємні образи і розчарування [10]. За таких умов перші кілька зустрічей повинні бути присвячені не пошуку рішень і стратегій, а відновленню елементарного відчуття безпеки і можливості бути почутим для кожного члена родини окремо. Поспішний перехід до рекомендацій і «домашніх завдань» на цьому етапі нерідко призводить до передчасного завершення роботи.

Практичні рекомендації для фахівців відображено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Рекомендації для психологів і педагогів у роботі з сім'ями, де порушена довіра між батьками та підлітками

Рівень роботи	Форма втручання	Орієнтовний результат
Первинна профілактика	Психоедукаційні лекторії для батьків у закладах освіти щодо підліткового розвитку	Підвищення батьківської грамотності, зниження персоналізації конфліктів
Первинна профілактика	Групи батьківської підтримки з обміном досвідом	Нормалізація труднощів, зниження ізольованості батьків
Вторинна профілактика	Тренінги комунікативних навичок для батьків і підлітків до виникнення кризи	Формування конструктивних патернів взаємодії як профілактика ескалації
Кризове втручання	Короткострокове сімейне консультування (5–8 сесій) з акцентом на безпеці	Відновлення базового відчуття захищеності у стосунках
Глибинна терапевтична робота	Системна сімейна психотерапія у поєднанні з індивідуальною роботою	Трансформація патернів прив'язаності і базових сценаріїв взаємодії
Травма-інформована підтримка	Інтеграція роботи з травмою і сімейної терапії для родин, що пережили стрес	Відновлення батьківської ресурсності і безпечного зв'язку у родині

Утримання нейтральної та водночас тепло-зацікавленої позиції є одним із найскладніших, але і найважливіших завдань фахівця у роботі з конфліктними сімейними системами. Психолог, який надто явно стає на бік підлітка або на бік батьків, ризикує відтворити у консультативному просторі ту саму динаміку, яка й породила кризу довіри у родині [6]. Здатність одночасно бачити і визнавати правду кожної зі сторін, не оцінюючи і не розподіляючи «провини», є ключовою терапевтичною компетентністю у цій роботі.

Окремого розгляду заслуговують сім'ї, які переживають наслідки воєнної травми, вимушеного переміщення або втрати близьких. У таких родинах порушення довіри нерідко є вторинним симптомом невпрацьованої колективної травми, а батьки, самі перебуваючи у стані хронічного стресу і виснаження, об'єктивно позбавлені ресурсу для чуйної і послідовної батьківської присутності. Робота психолога з такими сім'ями потребує обов'язкової інтеграції травма-інформованого підходу у загальний контекст сімейної терапії, оскільки ігнорування травматичного тла і зосередження виключно на комунікативних навичках у таких випадках не лише є малоефективним, а й може додатково ретравматизувати учасників.

На рівні освітніх закладів важливим є системне впровадження програм психологічного супроводу, орієнтованих на розвиток соціально-емоційних компетентностей як у учнів, так і у їхніх батьків. Міжнародний досвід реалізації програм соціально-емоційного навчання у понад п'ятдесяти країнах світу свідчить про стабільно позитивний ефект таких втручань на якість сімейних стосунків, шкільну успішність і психологічне здоров'я підлітків [11]. Впровадження подібних програм в українських школах є не просто бажаним, а нагально необхідним кроком в умовах масштабного соціального стресу, який переживає суспільство.

Висновки до третього розділу

Третій розділ присвячений розробці та обґрунтуванню практичних інструментів оптимізації довірчих відносин у системі «батьки–підлітки».

Запропонована програма психологічного супроводу являє собою структурований чотиримісячний курс групової роботи, побудований на засадах системного, гуманістичного та когнітивно-поведінкового підходів. Програма охоплює шість тематичних блоків і реалізується у трьох паралельних форматах, а саме окремих групах для батьків, окремих групах для підлітків та спільних сімейних сесіях. Поєднання цих форматів дозволяє забезпечити як диференційовану роботу з кожною стороною стосунків, так і інтеграцію набутих навичок у реальну сімейну взаємодію.

Система практичних рекомендацій структурована за рівнями суб'єктів: для батьків, для підлітків, для психологів і педагогів, а також для освітніх установ. Рекомендації спираються на доказову базу сучасних досліджень у галузі психології прив'язаності, сімейної терапії та емоційного розвитку.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження соціально-психологічних чинників довіри у взаєминах між батьками та підлітками дозволило отримати теоретично обґрунтовані та емпірично підкріплені результати, які відповідають поставленим завданням.

1. Здійснений теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння природи довіри як феномену міжособистісних стосунків засвідчив, що довіра являє собою складний, багатовимірний конструкт із когнітивною, емоційною та поведінковою складовими. Узагальнення концепцій Д. Мельника, О. Кожемякіної, Е. Усланера, А. Селігмана та інших дослідників дозволило визначити довіру як активну соціально-психологічну позицію суб'єкта, що виконує соцієтальну, комунікативну, редукувальну та інтегративну функції. Встановлено, що довіра не є статичною якістю, а являє собою динамічний процес, органічно вплетений у контекст конкретних міжособистісних відносин і схильний до трансформацій упродовж усього життєвого шляху людини. Сучасна наука розглядає довіру і недовіру не як полярні протилежності, а як елементи єдиного континууму, баланс між якими є умовою соціальної адаптованості особистості.

2. Розгляд специфіки підліткового віку та трансформації сімейних взаємин показав, що підлітковий період є критичним щодо динаміки батьківсько-дитячих стосунків. Прагнення до автономії та сепарації, інтенсивний пошук ідентичності, підвищена чутливість до оцінювання з боку значущих дорослих і переорієнтація на групу однолітків як референтну спільноту утворюють складний психологічний контекст, у якому довіра між батьками та підлітками зазнає постійних випробувань. Виявлено, що збереження емоційного зв'язку з батьками при одночасному забезпеченні підліткові достатнього простору для автономії є тією умовою, навколо якої вибудовується оптимальна батьківська позиція. Особливої ваги набуває ця проблема в умовах сучасних українських реалій, де воєнний стан, вимушені переміщення та соціально-економічна нестабільність суттєво ускладнюють процес підтримання довірчого контакту між поколіннями.

3. Виокремлення та систематизація соціально-психологічних чинників формування довіри у системі відносин «батьки–підлітки» дозволили встановити, що провідну роль серед них відіграють стиль батьківського виховання, якість емоційного контакту, рівень емпатійності батьків, характер внутрішньосімейної комунікації та ступінь психологічної автономії підлітка. Поряд із внутрішньосімейними, на формування довіри впливають позасімейні чинники: цифровізація комунікативного простору, вплив референтної групи однолітків та загальний соціокультурний контекст розвитку. Встановлено, що зазначені чинники функціонують не ізольовано, а утворюють інтегративну систему, де зміна одного елемента неминуче позначається на характері всієї системи взаємин.

4. Опис організації та методичного забезпечення емпіричного дослідження засвідчив обґрунтованість обраної дослідницької стратегії. Застосована батарея психодіагностичних методик, яка включала шкалу соціального довіри Дж. Роттера в адаптації С. Достовалова, опитувальник «Взаємодія батьків із дітьми» І. М. Марковської та методику діагностики рівня емпатії І. М. Юсупова, забезпечила комплексний охоплення досліджуваного феномену одночасно з боку підлітка і з боку батька. Математико-статистична обробка даних із залученням кореляційного аналізу за Спірменом, однофакторного дисперсійного аналізу та множинної регресії забезпечила необхідну глибину аналізу отриманих результатів.

5. Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників довіри у взаєминах між батьками та підлітками підтвердило вихідну гіпотезу. Виявлено, що більшість підлітків вибірки демонструє середній рівень соціального довіри (53,3 %), кожен четвертий учасник має низький рівень, і лише 20,0 % підлітків характеризуються високим рівнем довіри до людей загалом. Кореляційний аналіз встановив дев'ять статистично значущих зв'язків на рівні $p < 0,01$ між показником довіри підлітків і характеристиками батьківської взаємодії. Найсильнішими позитивними предикторами виявились прийняття дитини батьком ($r_s = 0,753$), злагода у стосунках ($r_s = 0,750$), емпатійність батьків ($r_s = 0,750$) та задоволеність відносинами ($r_s = 0,729$). Найпотужнішим чинником руйнування довіри виступив

гіперконтроль (r_s = −0,731). Регресійна модель пояснила 93,7 % дисперсії показника довіри (R^2 = 0,937), а незалежними значущими предикторами залишились прийняття (Beta = 0,269) і контроль (Beta = −0,179).

6. Розроблена програма психологічного супроводу формування довіри у взаєминах між батьками та підлітками являє собою структурований чотиримісячний курс групової роботи із чотирнадцяти занять, організованих у шість тематичних блоків. Програма реалізується у трьох паралельних форматах: окремі групи для батьків, окремі групи для підлітків і спільні сімейні сесії. Концептуальну основу програми складають принципи системності, суб'єктності, безпечного середовища та поступовості. Методичний арсенал інтегрує техніки гуманістичної, когнітивно-поведінкової та системної психотерапії, а також сучасні доказові підходи, зокрема ACT і DBT. Запровадження програми у практику психологічних служб освітніх закладів та центрів сімейного консультування розглядається як перспективний напрям підвищення якості сімейних взаємин у сучасному українському суспільстві.

7. Розроблені практичні рекомендації щодо побудови довірчих стосунків у сім'ях з підлітками адресовані трьом групам суб'єктів: батькам, підліткам і фахівцям психологічної та педагогічної галузі. Для батьків ключовими визначено три напрями роботи над собою: комунікативний (активне слухання, «Я-повідомлення», відкриті запитання), емоційно-регулятивний (усвідомлення тригерів, легітимізація переживань підлітка, готовність до власної вразливості) та структурно-організаційний (гнучкі межі, ритуали спільного часу, повага до приватного простору). Для фахівців рекомендації структуровано за рівнями втручання від первинної профілактики до травма-інформованої підтримки, з окремою увагою до родин, що переживають наслідки воєнної травми. Впровадження систематичних програм соціально-емоційного навчання на рівні освітніх закладів визначено як необхідний системний крок для підтримки здорових сімейних стосунків в умовах масштабного суспільного стресу.

Загалом отримані результати підтверджують, що довіра у стосунках між батьками та підлітками є не лише бажаним, але й досяжним результатом

цілеспрямованої психологічної роботи за умови, що всі учасники взаємодії готові до усвідомлених змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аріалі Д. Чесно про (не)чесність / Пер. з англ. Д. Завалій. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 288 с.

2. Бондарчук О. І. Переживання підлітками батьківсько-дитячих стосунків та рівень осмисленості ними життя. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування».* 2024. Вип. 29(58). С. 48–61. DOI: https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29(58)-48-61

3. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії : посібник. Львів, 2012. 223 с.

4. Булгакова О. Ю., Азаркіна О. В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2020. Т. 31(70). № 3. С. 100–104. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/17

5. Булгакова О. Ю., Азаркіна О. В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 3. С. 100–104.

6. Василець Н. М. Соціально-психологічні чинники довіри громадян до працівників органів внутрішніх справ України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2016. 523 с.

7. Грицюк І. М. Психосоматичні прояви психологічних порушень у дітей, що пережили психотравмуючу ситуацію. *Наука і освіта.* 2016. № 2/3. С. 121–124. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-2-3-21

8. Губа Н. О. Міжособистісна довіра: сутність, види та функції. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія.* 2024. Вип. 1. С. 33–37. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.6

9. Карась А. Громадянське чуття − чинник порозуміння і розвитку. *Діалог порозуміння для європейської та світової спільнот* : колективна монографія / за ред. проф. А. Карася. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. С. 21–41.

10. Кожемякіна О. М. Довіра як ціннісна основа соціальної взаємодії : дис. … д-ра філос. наук : 09.00.03. Київ, 2020. 472 с.

11. Косован Н. М., Кондратюк С. Л. Основні аспекти взаємодії сімейного мікроклімату як засобу особистісного розвитку дитини. *Габітус.* 2024. Вип. 68. С. 61–65. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.9

12. Коханова О. П. Дитячо-батьківські стосунки як умова психологічної безпеки дитини. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 2(8). С. 94–99. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-13

13. Крюкова О. В. Дослідження довіри до людей і соціальної толерантності як складових соціального розвитку особистості у ранній юності. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 23. С. 308–322.

14. Лашко О. В. Особливості довіри і саморегуляції студентів технічного вищого навчального закладу. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : збірник наукових праць / за ред. Кузікової С. Б., Щербакової І. М. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 148–152.

15. Мельник Д. Довіра та недовіра як феномени комунікативної дії в контекстах сучасних гуманітарних технологій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2024. Вип. 22. С. 139–148. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.19

16. Папуча М. В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин : Вид-во НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 238 с.

17. Петяк О., Ксінчук К., Козельський В. Міжособистісна комунікація та емоційна близькість як ресурс подолання сімейних конфліктів. *Psychology Travelogs.* 2025. Вип. 3. С. 70–78. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-7

18. Психологія переживання подій : колективна монографія / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 206 с.

19. Самотаєва Є. О. Особливості взаємин батьків з підлітками у сучасних сім'ях. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 647–658.

20. Семків І. І., Вонс О.-М. С. Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. Вип. 3. С. 46–56.

21. Супрунець Т. А. Особливості формування і функціонування довіри та недовіри: мисленнєвий аспект. *Український соціум.* 2015. № 3 (54). С. 48–55.

22. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

23. Федоришин Г. М. Психологічні проблеми сімейного виховання : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2013. 240 с.

24. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки / пер. з нім. П. Таращук. Тернопіль : Навч. книга «Богдан», 2021. 560 с.

25. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги. *Український медичний часопис.* 2022. № 4(150). С. 1–11. DOI: https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297

26. Шевченко С. В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 24 с.

27. Ющенко І. М. Психологічна безпека як умова формування суб'єктності дитини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 3, т. 1. С. 153–158.

28. Яблонська Т. М. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 461 с.

29. Янкович О., Кікінежді О., Козубовська О., Поліщук І., Радчук В. та ін. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2018. 278 с. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/12407/1/Yankovych_Kikinezhdi_Kol_mon.pdf (дата звернення: 10.12.2025).

30. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology.* 1971. Vol. 4. Is. 1. Pt. 2. P. 1–103. DOI: https://doi.org/10.1037/h0030372

31. Borum R. The science of interpersonal trust. *Mental health, law & policy faculty publications.* 2010. Vol. 574. Retrieved from: http://scholarcommons.usf.edu/mhlp_facpub/574

32. Flaherty S. Ch., Sadler L. S. A Review of Attachment Theory in the Context of Adolescent Parenting. *Journal of Pediatric Health Care.* 2011. Vol. 25. Is. 2. P. 114–121. DOI: https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2010.02.005

33. Jones G., George J. The evolution of trust and cooperation: Implications for teamwork and tacit knowledge [online]. Date of access: 14.11.2003. URL: http://wehner.tamu.edu/mgmt.www/faculty/Gareth-R-Jones/research/thirdtrust.5.html

34. Lahno B. Three aspects of interpersonal trust. *Analyse & Kritik.* 2004. Vol. 26. P. 30–47. DOI: 10.1515/auk-2004-0102

35. Lewicki R. J., Mcallister D. J., Bies R. J. Trust and distrust: New relationships and realities. *Academy of Management Review.* 1998. Vol. 23. Is. 3. P. 438–459.

36. Lewicky R. J., Stevenson M., Bunker B. B. The three components of interpersonal trust: instrument development and differences across relationships. The Ohio State University: WPS. Feb. 1997.

37. Luhmann N. Trust and power. Chichester England : Wiley, 1979.

38. Palmer J. A., Palmer L. K. Evolutionary Psychology: The Ultimate Origins of Human Behavior. Boston : Allyn & Bacon, 2002.

39. Robinson S. L. Trust and breach of the psychological contract. *Administrative Science Quarterly.* 1996. Vol. 41(4). P. 574–599.

40. Rose-Ackerman S. Trust, honesty, and corruption: Reflection on the statebuilding proces. Date of access: 11.01.2006. URL: https://www.jstor.org/stable/i23999067

41. Rosenberg M. Occupations and values. Glencoe, IL : Free Press, 1957.

42. Seligman A. B. The Problem of Trust. Princeton, NJ : Princeton Univ. Press, 1997. 231 p.

43. Seligman A. Trust and Civil Society. *Trust and Civil Society* / Eds. F. Tonkiss, A. Passey, N. Fenton, L.C. Hems. London, 2000. P. 12–30.

44. Swap W. C. Measurement of Specific Interpersonal Trust: Construction and Validation of a Scale to Assess Trust in a Specific Other. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1982. Vol. 43 (6). P. 1506–1517.

45. Sztompka P. Trust, distrust and two paradoxes of democracy. *The European Journal of Social Theory.* 1998. Vol. 1. Is. 1. P. 35–412.

46. Tyler T. R. Psychological models of the justice motive. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1994. Vol. 57. P. 830–838.

47. Uslaner E. M. Trust as a moral value. *The Handbook of Social Capital* / Ed. D. Castiglione, J. W. Van Deth, G. Wolleb. Oxford University Press, 2008. P. 101–121.

ДОДАТКИ

Додаток А

Приклади занять програми психологічного супроводу формування довіри у взаєминах між батьками та підлітками

Заняття 2.

«Мій підліток очима мого серця»

(Блок 1. Діагностично-мотиваційний. Група підлітків, окремо. Тривалість: 90 хв.)

Мета: зниження тривожності щодо участі у програмі; дослідження власного досвіду стосунків з батьками; формування мотивації до змін.

Матеріали: аркуші А4, ручки, кольорові олівці, музичний супровід для розминки.

Хід заняття.

Заняття розпочинається розминковою грою «Мотузка довіри»: учасники у парах із заплющеними очима проходять невеликий маршрут у кімнаті, тримаючись за мотузку, поки партнер тихо підказує напрямок. Після завершення вправи ведучий запрошує коротко поділитися: що відчувалося, коли вів ти, і що відчувалося, коли вели тебе. Вправа не потребує глибокої рефлексії на цьому етапі, проте вона активує тілесний досвід довіри і непомітно налаштовує учасників на тему заняття.

Центральна частина будується навколо письмової вправи «Лист батькам, який я ніколи не надішлю». Підліткам пропонується написати батькам усе, що вони зазвичай не можуть або не наважуються сказати вголос: образи, прохання, запитання, слова вдячності. Ведучий наголошує, що листи залишаться особистими і не будуть зачитуватися у групі. Після написання учасники самостійно вирішують, що з написаним зробити: залишити собі, символічно «відпустити» (скласти і відкласти), або знищити. Саме право вибору у цьому моменті є принципово важливим для формування відчуття безпеки.

Далі відбувається коротка групова дискусія «Що для мене означає бути почутим батьками»: ведучий запрошує ділитися, але не тисне на тих, хто воліє мовчати. Завершення заняття будується через «коло одного слова»: кожен учасник називає одне слово, яке описує його стан після заняття. Ведучий дякує групі та нагадує про конфіденційність.

Заняття 7. «Я чую тебе»

(Блок 3. Комунікативний. Спільна сімейна сесія. Тривалість: 120 хв.)

Мета: перенесення комунікативних навичок у реальний простір батьківсько-підліткової взаємодії; практичне відпрацювання активного слухання у сімейних парах.

Матеріали: роздаткові картки з принципами активного слухання, аркуші для записів, таймер.

Хід заняття.

Ведучий відкриває сесію коротким нагадуванням про те, що попередні заняття відбувалися окремо для кожної групи, і ця зустріч є першою спільною. Для зниження напруги від такого формату пропонується розминкова вправа «Мовчазний слухач»: батько або мати і підліток сідають один навпроти одного і протягом трьох хвилин по черзі говорять на нейтральну тему, поки інший лише слухає без жодних слів і реакцій, підтримуючи зоровий контакт. Після вправи пари коротко обговорюють: чи відрізнялося відчуття від звичної розмови і чим саме.

Психоедукаційний блок (15 хв.) присвячений аналізу контрасту між «блокуючим» і «відкриваючим» слуханням. Ведучий демонструє типові відповіді-блокери (поради, порівняння, мінімізація почуттів) і їх вплив на бажання людини говорити далі. Учасники впізнають знайомі патерни і нерідко реагують із гумором, що додатково знижує напруженість.

Центральна практична вправа «Відображення почуттів» виконується у сімейних парах: один учасник говорить протягом трьох хвилин про щось, що його хвилює у стосунках із родиною. Другий слухає і після завершення відповідає лише у форматі: «Я чую, що ти відчуваєш…» і «Для тебе важливо…».

Потім ролі змінюються. Ведучий обходить пари і м'яко коригує, якщо замість відображення почуттів з'являються поради або оцінки.

Заняття завершується спільним колом, де кожна пара ділиться одним відкриттям про партнера, яке відбулося сьогодні.

Заняття 10. «Мої емоції говорять за мене»

(Блок 4. Емоційно-регуляційний. Спільна сімейна сесія. Тривалість: 120 хв.)

Мета: розвиток взаємної емпатії та навичок емоційного прийняття у сімейних парах; формування здатності бути поряд із сильними переживаннями іншого без рятування та оцінювання.

Матеріали: картки з назвами емоцій, аркуші для рефлексії.

Хід заняття.

Розпочинається тілесною вправою «Термометр»: учасники рухаються по кімнаті і на сигнал ведучого зупиняються, приймаючи позу, яка відображає їхній поточний емоційний стан. Кожен називає цю позу одним словом. Вправа виконує одразу кілька функцій: розігріває групу, легалізує різноманітність емоційних станів і демонструє учасникам, що емоції можна виражати прямо, не приховуючи їх.

Центральний блок заняття будується навколо техніки «Емпатійного свідчення», розробленої у руслі теорії М. Б. Розенберга [14]. Кожен учасник по черзі, спочатку батьки, потім підлітки, протягом трьох хвилин говорить про ситуацію, яка викликала сильну емоцію у стосунках з родиною. Решта слухає у повній тиші. Після кожного висловлювання учасники по колу говорять лише про те, яку власну емоцію вони відчували під час слухання, без оцінок, порад і коментарів. Ведучий ретельно стежить за дотриманням формату і акцентує увагу на принциповій різниці між прийняттям емоції і виправданням поведінки.

Завершальна рефлексія будується через запитання, яке ведучий виносить на спільне коло: «Що змінилося у вашому сприйнятті одне одного після сьогоднішньої зустрічі?» Нерідко саме на цьому занятті у парах відбуваються перші щирі «прориви», коли батьки або підлітки вперше публічно висловлюють переживання, які довго залишалися невисловленими.

Заняття 13.

«Наші правила: домовляємося разом»

(Блок 5. Конструктивний. Спільна сімейна сесія. Тривалість: 120 хв.)

Мета: вироблення спільних стратегій вирішення повторюваних конфліктів; практичне відпрацювання переговорних навичок; узгодження системи сімейних правил з урахуванням потреб обох сторін.

Матеріали: робочі аркуші «Карта правил», картки «Потреби», таймер.

Хід заняття.

Заняття починається з короткого обговорення питання: «Чим справедливе правило відрізняється від нав'язаного?» Учасники відповідають вільно, і ведучий фіксує відповіді на фліпчарті, поступово підводячи групу до ключового висновку: правило, у створенні якого людина брала участь, виконується не з примусу, а з внутрішнього погодження.

Центральна практична частина розгортається у два етапи. На першому кожен учасник самостійно заповнює «Карту правил»: записує три правила, яких вважає необхідними у сім'ї, і три правила, які хотів би переглянути або встановити заново. Після цього пари порівнюють свої карти, відшукуючи зони збігу і зони розбіжності. Як правило, збігів виявляється більше, ніж учасники очікували, і сам цей факт справляє помітний позитивний ефект.

На другому етапі пари переходять до структурованих переговорів за чітким алгоритмом: кожна сторона формулює запит, потім обидві сторони позначають потребу, яка стоїть за запитом, і лише після цього спільно шукають варіант, що враховує інтереси обох. Ведучий фасилітує процес, втручаючись лише у разі застрягання або повернення до позиційного торгу. Заняття завершується укладанням «Угоди тижня» кожною парою, тобто конкретної, чітко сформульованої домовленості, яку обидва учасники зобов'язуються виконувати до наступної зустрічі. Угода записується на окремій картці і залишається у кожного з партнерів.