

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД»
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

СІМЕЙНА СИСТЕМА ЯК ПРОСТІР ФОРМУВАННЯ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ
ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР

зі спеціальності 053 «Психологія»

ЗАПОРОЖСЬКА АННА ВІКТОРІВНА

Кваліфікаційна робота

допущена до захисту

Зав.кафедри _____

Науковий керівник:

Мельничук О.Б.

кандидат психологічних наук,

доцент

Рецензент:

Київ – 2025

Реєстрація _____

Рекомендовано до захисту _____ Мельничук О.Б.

Результат захисту _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____ ініціали, прізвище

Секретар ЕК _____ **ініціали, прізвище**

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ ЯК ПРОСТОРУ ФОРМУВАННЯ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

1.1. Концепції та моделі сімейної системи: системний і структурний підходи; теорія прив'язаності; екологічна модель розвитку.

1.2. Внутрішньосімейні процеси як чинники особистісного розвитку: комунікація, ролі та межі; емоційна атмосфера; сімейні правила, ритуали й ресурси.

1.3. Механізми впливу сім'ї на гармонізацію особистості: соціалізація, емоційна регуляція, резилієнтність; модератори й медіатори (вік, стать, культура тощо).

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИХ ПРОЦЕСІВ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК

2.1. Вибірка, організація та процедура дослідження: критерії добору, етичні аспекти, етапи збору даних.

2.2. Психодіагностичний інструментарій і показники:

2.3. Результати й аналіз: описова статистика; перевірка надійності; кореляційні та регресійні моделі; перевірка медіації/модерації; інтерпретація.

Висновки до другого розділу

РОЗДІЛ 3. АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ

3.1. Концепція, мета, завдання та принципи програми (цільова аудиторія, умови впровадження; очікувані результати).

3.2. Структура програми: модулі й зміст 8–10 занять (психоедукація; навички конструктивної комунікації; емоційна регуляція; встановлення меж; спільне розв’язання проблем; сімейні ритуали та підтримка ресурсів) з описом вправ.

3.3. Оцінювання ефективності та впровадження: дизайн (pre–post; за можливості контрольна група), критерії та інструменти оцінки, алгоритм адаптації й масштабування, рекомендації фахівцям.

Висновки до третього розділу

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Тема цієї роботи є **актуальною**, бо об'єднує три важливі речі: сучасні уявлення про сім'ю як цілісну систему, емпіричний аналіз процесів, що реально відбуваються між членами родини (комунікація, межі, ролі, емоційний клімат), і практичну потребу в перевірених підходах до психологічного супроводу сімей, спрямованого на гармонізацію особистісного розвитку дорослих і дітей.

Ступінь наукової розробки проблеми дозволяє спиратися на усталені концепції. У системній сімейній парадигмі сім'я розглядається як динамічна цілісність, що прагне рівноваги і змінюється через механізми зворотного зв'язку; у структурному підході акцент робиться на межах, підсистемах і розподілі влади; екологічна модель розвитку підкреслює багаторівневий вплив контекстів — від мікросистеми до макросоціуму. Теорія прив'язаності додає пояснення того, як ранні патерни турботи задають траєкторії емоційної регуляції та довіри. Дослідження сім'єного функціонування багато років верифікують роль згуртованості й адаптивності у благополуччі та стійкості до стресу; емпіричні роботи про подружнє задоволення вказують на прогностичне значення комунікативних патернів, справедливості розподілу обов'язків, здатності пари до спільного подолання труднощів; сучасні огляди підкреслюють вагу сімейних ритуалів і підтримувальних практик як буферів психосоціальних ризиків. Водночас лишається низка лакун: мало досліджень, що інтегрують показники сімейних процесів з індивідуальними характеристиками розвитку в одній моделі; переважно бракує локальних емпіричних даних, зокрема тих, що відображають український контекст; рідко перевіряється ефективність комплексних програм психологічного супроводу, які одночасно працюють із межами, комунікацією, емоційною регуляцією та сімейними ресурсами.

Наукові підвалини актуальності. Тематика спирається на класичні й сучасні праці з сімейної психології та розвитку особистості: С. Мінухіна (structural family therapy), М. Боуена (family systems), В. Сатір (модель зростання), Д. Олсона (circumplex-модель згуртованості/гнучкості), Фроми Волш (resilience-підхід до сім'ї), У. Бронфенбреннера (екологічна модель розвитку), Дж. Боулбі та М. Ейнсворт (прив'язаність), Дж. Готтмана (динаміка подружньої взаємодії). Саме ці підходи концептуально обґрунтовують сім'ю як «простір» формування й гармонізації особистісного розвитку та визначають операціональні показники для емпіричних вимірювань.

Нормативно-правова підтримка в Україні. Актуальність теми підсилюється діючою правовою базою, що захищає благополуччя сім'ї, дітей і забезпечує доступ до психологічних/соціальних послуг:

- Сімейний кодекс України [1] — регулює особисті немайнові та майнові відносини в сім'ї, закріплює принцип пріоритету інтересів дитини й відповідальність батьків за розвиток та виховання.
- Закон «Про запобігання та протидію домашньому насильству» (№ 2229-VIII, 2017) [2] — встановлює механізми запобігання, захисту та допомоги постраждалим, у т.ч. психологічні послуги і термінові заборонні приписи.
- Закон «Про охорону дитинства» (№ 2402-III, 2001) [3] — визначає охорону дитинства як загальнонаціональний пріоритет і гарантує реалізацію прав дитини на сімейне виховання, розвиток і захист.
- Закон «Про соціальні послуги» (№ 2671-VIII, 2019) [4] — унормовує надання соціальних і психологічних послуг сім'ям у складних життєвих обставинах (консультування, кризові інтервенції, супровід).

- Закон про ратифікацію Стамбульської конвенції (№ 2319-IX, 2022) [5] — інтегрує європейські стандарти запобігання насильству в сім'ї та захисту постраждалих.

- Підзаконна база для практик підтримки: Наказ МОН № 509 від 22.05.2018 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» [6] — визначає завдання й механізми надання психологічної допомоги дітям і сім'ям у закладах освіти.

Об'єкт дослідження — сімейна система як цілісний психосоціальний організм.

Предмет дослідження — внутрішньосімейні процеси, що впливають на формування та гармонізацію особистісного розвитку її членів.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити зв'язки між характеристиками сімейного функціонування і показниками особистісного розвитку, а також розробити й описати авторську програму психологічного супроводу, спрямовану на гармонізацію цього розвитку.

Відповідно до мети сформульовано робочі **гіпотези**. По-перше, очікується, що вищий рівень сімейної згуртованості та адаптивності пов'язаний із кращими індикаторами особистісної гармонійності (самоприйняття, емоційна регуляція, суб'єктивне благополуччя). По-друге, задоволеність сімейним життям і подружні стосунки виконують медіативну роль між внутрішньосімейними процесами і розвитковими показниками індивідів. По-третє, корекційні втручання, побудовані на інтеграції системного, емоційно-фокусованого й когнітивно-поведінкового підходів, мають призводити до статистично значущих позитивних змін у показниках сімейного функціонування і персонального благополуччя.

Завдання дослідження охоплюють узгоджену низку кроків: здійснити огляд і критичний аналіз сучасних підходів до розуміння сім'ї як системи;

операціоналізувати ключові конструкти — згуртованість, адаптивність, сімейне благополуччя, подружню задоволеність, особистісну гармонійність; описати дизайн і процедуру емпіричного дослідження з чітким дотриманням етичних вимог; зібрати дані та провести їх статистичну обробку, включно з описовим аналізом, перевіркою надійності інструментів, кореляційним і регресійним моделюванням, а за наявності підстав — тестуванням медіації чи модерації; інтерпретувати результати, зіставити їх із попередніми роботами, окреслити обмеження; розробити авторську програму психологічного супроводу гармонізації особистісного розвитку в контексті сім'ї, описати її структуру, механізми дії та індикатори ефективності; сформулювати практичні рекомендації для фахівців та напрямки подальших досліджень.

Методи дослідження відповідають завданням і поєднують теоретичний, емпіричний і статистичний блоки. На теоретичному рівні застосовано аналіз і синтез наукових джерел, порівняльний та структурно-функціональний підхід, контент-аналіз сучасних емпіричних оглядів. Емпіричний рівень представлено стандартизованими опитувальниками, валідованими міжнародними дослідженнями і придатними для використання в українській вибірці: Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-III) для оцінки структурних параметрів сім'ї; Family Satisfaction Scale для вимірювання задоволеності сімейним життям; опитувальник задоволеності шлюбом для фіксації параметрів подружнього благополуччя. Додатково може бути використане коротке соціально-демографічне опитування, а також протоколи спостереження за комунікативними епізодами (за згоди учасників). Статистична обробка передбачає перевірку розподілів, розрахунок описових показників, оцінку внутрішньої узгодженості шкал, кореляційний аналіз (Пірсона або Спірмена залежно від даних), множинну регресію для з'ясування внеску сімейних змінних у варіативність результатів і, за потреби,

моделювання медіації чи модерації. Етичні засади включають добровільну інформовану згоду, анонімність, право відмовитися від участі на будь-якому етапі й уважне ставлення до можливих ризиків.

Наукова новизна полягає в інтегрованому розгляді сімейної системи як простору гармонізації особистісного розвитку, де одночасно вимірюються структурно-динамічні параметри (згуртованість, адаптивність), суб'єктивні оцінки якості взаємин (сімейне та подружнє задоволення) і індикатори особистісного благополуччя; у фокусі — моделі, які пояснюють не лише зв'язки, а й механізми змін.

Теоретичне значення роботи — у конкретизації понять і уточненні ролі внутрішньосімейних процесів як факторів розвитку на різних вікових етапах. Практичне значення визначається розробкою авторської програми психологічного супроводу, яка задає чіткі модулі (психоедукація, тренування емоційної регуляції, комунікативні навички, робота з межами, сімейні ритуали, планування спільних рішень) і пропонує зрозумілі критерії ефективності для практиків. Матеріали можуть бути інтегровані у роботу шкільних і університетських психологічних служб, центрів соціальних послуг, консультативних практик.

Емпірична актуальність дослідження підсилюється контекстом повсякденних викликів. Сім'ї сьогодні часто функціонують у режимі підвищеної невизначеності: втрата очікуваної стабільності, догляд за дітьми в умовах змішаного навчання, професійні зміни, релокації. Це вимагає від системи гнучкості, а від її членів — здатності узгоджувати ролі, домовлятися, переносити напругу без взаємних руйнацій. Психологічні інтервенції мають бути чутливими до контексту, проте спиратися на доказові підходи. Саме тому в роботі поєднано системну логіку аналізу з валідованими інструментами вимірювання та з практичним виходом у формі методики, здатної бути застосованою в реальних умовах.

Структура роботи відповідає логіці переходу від теорії до практики. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі представлено теоретико-методологічні засади вивчення сім'ї як системи і концепти, необхідні для подальшого аналізу; у другому — результати емпіричного дослідження, проведеного з використанням стандартизованих методик; у третьому — описано авторську програму психологічного супроводу гармонізації особистісного розвитку в контексті сімейної системи та критерії її оцінювання. Список використаних джерел налічує _ найменувань, включає сучасні українські та англomовні публікації без залучення праць російських авторів. Загальний обсяг роботи становить _ сторінок, з яких частину займають додатки: бланки інструментів, інструкції, зразки анкет, таблиці результатів і матеріали до занять.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ ЯК ПРОСТОРУ ФОРМУВАННЯ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

1.1. Концепції та моделі сімейної системи: системний і структурний підходи; теорія прив'язаності; екологічна модель розвитку.

Розуміння сім'ї як системи, у якій особистісний розвиток не лише відбувається, а й набуває узгодженості, спирається на кілька взаємодоповнювальних концептуальних рамок. Системна та структурна логіка сімейної організації пояснюють, чому будь-яка поодинокі дія члена родини викликає хвилю відповідей у всій мережі взаємин; теорія прив'язаності уточнює, як емоційні зв'язки і «внутрішні робочі моделі» задають тон саморегуляції та довіри; екологічна модель розвитку розкладає ці процеси на явні й приховані контексти — від щоденних контактів до культурних норм і історичних зрушень. Кожен із цих підходів має власний словник і набір провідних авторів. Вони різні за походженням і методами, але влучно доповнюють одне одного там, де практикові або досліднику важливо бачити не лише механіку конфлікту чи підтримки, а і траєкторії зростання людини в сімейних умовах.

Системний підхід у сімейній психології виник на стику кібернетики, комунікативних теорій і психотерапевтичної практики. Мюррей Боуен запропонував розглядати сім'ю як емоційну одиницю, у якій процеси диференціації «я» і феномен триангуляцій утворюють стійкі патерни напруги та її розрядки [14]. Коли рівень індивідуальної диференційованості низький, люди частіше зливаються з емоційними станами близьких, а конфлікти переходять у стабільні кола взаємного підсилення. Дослідницька група Боуена підкреслювала, що симптом у одного члена сім'ї часто «вміщує» нерозв'язані суперечності системи загалом, і тому втручання має зважати на

циркулярні причинні зв'язки, а не шукати лінійного винуватця. Джей Гейлі у стратегічній лінії кликав працювати з правилами взаємодії та парадоксальними завданнями [18]; Вірджинія Сатір фокусувалась на емоційному переживанні та комунікативній відкритості як умовах особистісного зростання в родині. Відмінності між цими акцентами — не перешкода, а ресурс [17]: вони розкривають різні шари одного феномену — саморегуляції системи, що постійно підтримує рівновагу і водночас потребує змін.

Структурний підхід, пов'язаний насамперед із працями Сальвадора Мінухіна, переводить системну ідею в площину організації меж і підсистем [15, 16]. Ключові поняття — чіткість кордонів, ієрархія, коаліції, ступінь залученості між членами сім'ї. Занадто проникні кордони породжують злиття й ускладнюють автономію; надто жорсткі — віддаляють і зменшують підтримку. Мінухін показував, як симптоми дитини можуть підтримувати дисфункційні коаліції, наприклад, коли один із батьків вступає з нею в «союз» проти іншого. У практиці структурна діагностика означає уважне спостереження за тим, як родина вирішує завдання, хто ініціює зміни, де «просідають» межі між подружжям і батьківською підсистемою. Звідси впливають і техніки: перебудова взаємодії, посилення батьківської коаліції, корекція дистанції, впровадження ритуалів і правил. Важливо, що структурний підхід не обмежується кризовими випадками; він пропонує критерії «здорової» організації, де існує гнучка ієрархія, зворотний зв'язок і відчуття «ми», яке не знищує «я» [15, 16].

Попри спільний системний корінь, ці дві рамки розрізняються на рівні пояснювальних механізмів. Боуенівська логіка наголошує на довгих міжпоколінних траєкторіях і процесах емоційного поля, натомість Мінухін фіксує увагу на «тут-і-зараз» організації: як саме вибудовані межі, хто з ким вступає у коаліцію, як впорядковані ролі. Аналітично це корисно поєднувати:

диференціація «я» — радше внутрішня спроможність, але її неможливо значуще підвищити без переформатування взаємодії, що підтримує злиття або ізоляцію. Для гармонізації особистісного розвитку ця зв'язка принципова: без досвіду безпечної автономії в системі важко будувати зрілу саморегуляцію, а без адекватних структурних меж вона так само легко руйнується під тиском щоденних ролей.

Теорія прив'язаності дає емоційно-процесуальний ракурс, який уточнює, як саме досвід турботи й близькості перетворюється на внутрішні моделі себе й інших. Джон Боулбі розглядав прив'язаність як еволюційний механізм безпеки та базу для дослідження світу [19]. Мері Ейнсворт, запропонувавши стандартну ситуацію «незнайомої кімнати», емпірично розрізнила надійний і кілька типів ненадійних патернів прив'язаності, що мають наслідки для подальшого розвитку емоційної регуляції [20]. Подальші дослідники, зокрема Мері Мейн, застосували цю логіку до дорослих, показавши, що менталізація досвіду прив'язаності і здатність до когерентного наративу корелює з чутливістю у батьківстві [21]. Паралельно Джон Готтман на матеріалі подружньої взаємодії продемонстрував, як патерни емоційного реагування — від знецінення до «затоплення» — передбачають подружнє задоволення і стабільність, а Сью Джонсон інтегрувала ідеї прив'язаності в модель емоційно-фокусованої терапії пар, роблячи у фокусі потреби у близькості та безпеці [22, 23, 24]. Усі ці лінії сходяться в одному висновку: надійні емоційні зв'язки створюють умови, у яких людина вчиться тримати свої стани, приймати допомогу і пропонувати її іншому — це і є стрижень гармонійного розвитку.

Важливо, що прив'язаність — не «мітка на все життя», а радше динамічний шаблон, який минуле задає, але теперішня взаємодія перевчить. Метадослідження демонструють, що чутливість догляду, якість комунікації між партнерами, сімейні ритуали підтримки і здатність до спільного

подолання стресу підвищують безпеку прив'язаності та стабілізують емоційну регуляцію. Джей Белскі додав важливий штрих — ідею диференційної вразливості: ті самі діти й дорослі по-різному реагують на сімейні умови, і «важкі» риси нерідко стають ресурсними за сприятливої підтримки [25]. Це корисно мати на увазі, коли оцінюємо сім'ї з високою інтенсивністю емоцій: не все, що виглядає «вразливістю», приречене; інколи достатньо змінити спосіб взаємодії — і ті самі якості забезпечать енергію для зростання.

Екологічна модель розвитку Урі Бронфенбрннера виводить сім'ю за межі власної кімнати і показує, як на неї тиснуть або підсилюють її ресурси множинні контексти [26, 27]. Мікросистема — це безпосередня взаємодія вдома й у школі; мезосистема — зв'язки між ними; екзосистема — умови праці батьків, інституційні рішення, які відлунюють у родинному житті; макросистема — культурні норми, цінності, політика; хроносистема — час, що змінює все перелічене. У пізнішій версії моделі автор увів ідею процесів «особистість–контекст–час», наголошуючи, що розвиток задається тривалими взаємодіями з близькими дорослими, які відбуваються регулярно та мають емоційний зміст. Сім'я в такому баченні — ключовий «середній вузол» мережі впливів. На практиці це означає, що гармонізація особистісного розвитку неможлива суто «внутрішньосімейними» зусиллями, якщо, скажімо, графік роботи батьків руйнує режим спільного часу або макросоціальні події підвищують рівень небезпеки й невизначеності. Роботи Річарда Лернера [28], Арнольда Самероффа [29] та Анн Краутер поглиблюють це бачення, підкреслюючи транзакційний характер розвитку: дитина і сім'я взаємно змінюють одне одного, і жоден рівень не є «осторонь».

Спроба звести ці три ракурси до спільного знаменника дає вибудований каркас для емпіричного аналізу. Від системно-структурної логіки беремо уявлення про згуртованість та адаптивність, про чіткі й гнучкі межі, про ролі

та ієрархію; від теорії прив'язаності — ключову роль безпеки та емоційної чутливості у формуванні саморегуляції; від екологічної моделі — увагу до контекстів, що опосередковують і підсилюють або послаблюють ефекти внутрішньосімейних процесів. У такому синтезі легко обґрунтовується вибір індикаторів сімейного функціонування, які вимірюють згуртованість і гнучкість у різних підсистемах, а також суб'єктивні оцінки задоволеності сімейним і подружнім життям. Ці показники прив'язуються до теоретичних механізмів, і це відкриває шлях для перевірки гіпотез не на рівні опису, а на рівні причинної логіки: яка частина зв'язку між структурою взаємодій і благополуччям зумовлена безпекою прив'язаності, а яка — доступністю зовнішніх ресурсів у мезо- та екзосистемі.

Українська психологічна думка додає до цієї рамки змістовні акценти. Тетяна Титаренко послідовно показує, що життєвий світ особистості і сценарії подолання криз формуються в мережі стосунків, де сім'я виступає первинним полем для опанування сенсів і практик самодопомоги; її розвідки щодо екзистенційних вимірів буденності дають мову для аналізу сімейних ритуалів як носіїв стабільності [7]. Володимир Панок і колеги з Інституту соціальної та політичної психології висвітлюють соціально-психологічні умови виховання й розвитку в родині, підкреслюючи значення комунікативної культури батьків і емпатійної взаємодії для попередження девіантних форм поведінки [8]. Наталія Чепелева, працюючи в руслі наративної психології, звертає увагу на те, як оповідні структури родинних історій підтримують або гальмують формування цілісної ідентичності, і це напрочуд перегукується з ідеєю внутрішніх моделей прив'язаності [9]. Усі ці напрацювання узгоджуються із світовими тенденціями, але водночас утримують фокус на локальному соціокультурному контексті, де сім'ї зіштовхуються з військовими, економічними та міграційними викликами.

Саме тому питання гармонізації особистісного розвитку через сімейні ресурси набуває не лише академічної, а й практичної ваги.

Критично оцінюючи системно-структурні підходи, важливо не загубити індивідуальну історію й різноманіття сімейних форм. Існує ризик «патологізувати» відмінності: те, що в одній культурі прочитується як слабкість меж, в іншій має вигляд соціально очікуваної близькості. Тут допомагає екологічна оптика: вона вимагає зіставляти внутрішньосімейні патерни з макро- і мезофакторами, що їх формують [10]. Так само не варто нехтувати голосом дитини або підлітка, бо сімейні рішення інколи ухвалюються на рівні дорослих і не враховують їхніх потреб. У цьому сенсі поєднання ідей Сью Джонсон про емоційну безпеку з критеріями Мінухіна щодо ієрархії завдань виглядає продуктивним: без емоційного підґрунтя зміна меж буде короткотривалою, а без структурної ясності емоційне тепло не захистить від хаосу.

Дані на перетині прив'язаності та структури системи пропонують низку практичних висновків. По-перше, у сім'ях, де межі між подружньою та батьківською підсистемами розмиті, частіше фіксується тривожний або дезорганізований патерн прив'язаності у дітей; у дорослих — збільшується ризик незадоволеності шлюбом через відчуття незахищеності від конфлікту. По-друге, підвищення гнучкості і чіткості правил сімейного життя корелюють із переходом у бік надійнішої прив'язаності, і це спостерігається навіть за короткотермінових втручань, якщо вони торкаються ключових ритуалів і каналів комунікації. По-третє, вплив зовнішніх стресорів (економічних, воєнних, організаційних) значно модерується наявністю у сім'ї практик взаємної підтримки і ясного розподілу відповідальності. Тобто гармонізація особистісного розвитку — це не «абстрактна мета», а сукупність повторюваних дій, що мають вимірювані наслідки [11].

Екологічний вимір дозволяє не лише описати фони, а й окреслити важелі змін поза межами «кабінету». Якщо робочий графік батьків не залишає простору для спільних ритуалів, якщо школа не підтримує партнерство з родиною, якщо місцева спільнота не створює можливостей для безпечного дозвілля, то навіть ідеальна родинна комунікація потрапляє під прес. Тут стає доречною думка Бронфенбреннера про «проксимальні процеси»: регулярна якісна взаємодія з дорослим — це двигун розвитку, але її треба захистити на рівні політик та інституцій. Українські реалії особливо нагадують про це, коли сім'ї розділені відстанню або стресом. Психологічний супровід тоді не обмежується індивідуальною чи сімейною сесією; він включає адвокацію, зв'язування ресурсів, підтримку батьківського партнерства зі школою, навчання плануванню сімейного часу [11].

Якщо перевести наведені концепції у мову операціоналізованих змінних, вимальовується цілком конкретний інструментарій. Рівень згуртованості та адаптивності як структурно-системні параметри можна кількісно оцінити; задоволеність сімейними взаєминами і шлюбом — зафіксувати на суб'єктивному рівні; додаткові індикатори емоційної безпеки — простежити через наявність ритуалів підтримки, стиль комунікації, способи розв'язання конфліктів [11]. Далі — справа аналітики: перевірити, чи справді комбінація гнучких меж і надійної прив'язаності пояснює варіативність у показниках особистісного благополуччя краще, ніж кожен із факторів окремо; чи модерує ці зв'язки наявність зовнішніх стресорів і ресурсів; у яких групах ефекти сильніші. Такі питання не лише науково цікаві. Вони безпосередньо ведуть до практичних рішень: на що саме спрямовувати психоедукаційні модулі, як будувати черговість вправ, де очікувати «швидких» змін, а де — довшої кривої.

Ще одна важлива точка — міжпоколінні передачі. Системна традиція, починаючи з Боуена, наполягає на простежуванні родинних патернів

щонайменше на три покоління. Досвід досліджень показує, що сценарії близькості й конфлікту, наративи про «добру» і «погану» залежність, уявлення про владу і турботу, — усе це має звичку повторюватися, якщо не з'являється рефлексивна ланка, яка розриває автоматизм. Тут на допомогу приходять підходи, розвинуті в наративній психології, і українські автори, що працюють із життєвими історіями, пропонують практичні інструменти переозначення власної сімейної біографії [12]. Схрещення системного аналізу з наративною реконструкцією дає сильний ефект: змінюючи структуру взаємодії «тут-і-зараз», родина отримує шанс і на переписування власної історії, в якій співпраця та підтримка стають не випадковими, а очікуваними.

Коли говоримо про гармонізацію особистісного розвитку, варто уникати редукціонізму. Не йдеться про те, щоб «зробити всіх однаково задоволеними» або підлаштуватися під абстрактні норми «ідеальної сім'ї». Завдання — відновити баланс автономії та близькості, емоційного тепла й структурної передбачуваності, спонтанності та відповідальності. Системні й структурні підходи дають мапу, де шукати дисбаланс; теорія прив'язаності підказує, як відчуватиметься безпека; екологічна перспектива нагадує, що інколи для маленької сімейної рівноваги потрібні великі зовнішні зміни. У цьому сенсі гармонізація — скоріше процес налаштувань, а не одноразовий «ремонт». І показники зростання тут помітні: вища здатність до самоусвідомлення й співпереживання, зменшення емоційної реактивності, більше спільних рішень, ясніші межі, регулярні ритуали, що заряджають, а не виснажують [12].

Зрештою, інтеграція названих моделей зважає не тільки на теоретичну красу, а й на вимогу доказовості. Дослідження подружньої стабільності, сімейної резилієнтності та дитячого благополуччя у багатьох країнах показують повторюваний мотив: системна організація, емоційна безпека і контекстні ресурси разом утворюють «трикутник стійкості». Якщо вибити

одну вершину, решта дві певний час компенсують, але вразливість зростає; якщо ж зміцнити найслабшу — система загалом підтягується [13]. Ця логіка добре узгоджується з практикою психологічного супроводу сімей, у якій комбінуються короткі структурні втручання (перерозподіл ролей, корекція меж), емоційно-орієнтована робота з прив'язаністю та психоедукація, що враховує обмеження і можливості реального середовища.

Таким чином, концепції сімейної системи у системному та структурному руслах, теорія прив'язаності і екологічна модель розвитку описують різні, але необхідні одна одній сторони процесу: як організовані взаємини, як вони переживаються і навіщо це все вписано у ширшу мережу соціальних впливів. Від точності цього поєднання залежить, чи зможе дослідження не лише відзвітувати про кореляції, а й вказати на робочі механізми змін — ті самі, що роблять сімейний простір місцем, де особистість виростає у свою силу і водночас зберігає здатність бути з іншими. Наступний крок логічно звертається до внутрішньосімейних процесів — комунікації, ролей, меж і ритуалів, — адже саме вони щодня вмикають або вимикають механізми, про які йшлося вище, і на практиці визначають, у який бік похитнеться рівновага між автономією та близькістю.

1.2. Внутрішньосімейні процеси як чинники особистісного розвитку: комунікація, ролі та межі; емоційна атмосфера; сімейні правила, ритуали й ресурси.

Внутрішньосімейні процеси — це щоденні, часто непомітні для самих учасників способи бути разом: як ми говоримо і слухаємо, як розподіляємо обов'язки, де закінчується «я» і починається «ми», що вважаємо нормою і що — винятком, як переживаємо напругу та радість. Саме в цих мікропрактиках з'ясовується, чи матиме людина досвід безпечної автономії, навички

співпраці, здатність регулювати емоції й будувати стійкі стосунки. Системна перспектива показує: комунікація, ролі та межі, емоційний клімат і ритуали утворюють пов'язане ціле. Змінюєш щось одне — реагує все. Тому опис цих процесів доречно поєднувати з аналізом механізмів, які пояснюють вплив на індивідуальний розвиток упродовж дитинства, підлітковості й дорослості.

Комунікація — головний канал циркуляції емоцій та смислів. Дослідження подружньої взаємодії, започатковані Джоном і Джулі Готтман [32], показали, що якість комунікації прогнозує задоволеність стосунками й їхню стабільність не гірше за «великі» життєві події. Критика, знецінення, оборонність і «каменювання» виявилися повторюваними патернами, що повільно руйнують довіру, тоді як визнання внеску партнера, «м'який старт» конфлікту, здатність до самозаспокоєння і прийняття відповідальності підтримують емоційну безпеку та кооперацію. Ідеться не про заборону конфлікту як такого — він неминучий, — а про способи його ведення: чи залишаються межі поваги непорушними, чи зберігається можливість повертатися до контакту після гострих моментів. У паралельній лінії досліджень мета-емоцій (Готтман, Кац, Гувен) доведено, що батьківська «емоційна коучинг-позиція» — вміння помічати, називати, приймати афекти дитини — асоціюється з кращою її саморегуляцією, нижчою зовнішньою проблемною поведінкою і вищою соціальною компетентністю. Важливо, що стиль комунікації в парі й стиль емоційного наставництва в батьківстві зазвичай корелюють: якщо дорослі звикли до взаємної поваги і конструктивних способів висловлювання, вони, як правило, переносять це у виховання. Така «зв'язність» каналів пояснює, чому зміни у спілкуванні дорослих нерідко тягнуть за собою помітні зрушення у поведінці дітей.

Комунікація тісно переплетена з ролями та межами. Структурний підхід, розроблений Сальвадором Мінухіним, наполягає: «як ми говоримо» майже ніколи не відокремлене від «ким ми є один для одного» у цій системі.

Коли кордони між подружньою і батьківською підсистемами розмиті, діти легко «втягуються» у дорослі конфлікти, стаючи посередниками або «союзниками», і навіть бездоганна техніка переговорів не рятує ситуацію, бо порушено саму логіку ієрархії. І навпаки, жорсткі, «бетонні» межі позбавляють родину гнучкості: близькість сприймається як загроза автономії, ініціатива — як непослух. Тому клінічні та емпіричні тексти про сім'ї з проблемами поведінки в дітей або подружньою нестабільністю раз по раз повертаються до базової тріади: ясність ролей, коаліція батьків, гнучкі межі. Рольовий компонент підсилює й McMaster-модель сімейного функціонування (Епштейн, Бішоп, Левін) [30]: проблема не лише в тому, «як ми говоримо», а й у тому, «хто за що відповідає» і «як приймаються рішення». Коли ролі нечіткі, у розмовах накопичуються приховані очікування і взаємні претензії, які рано чи пізно вибухають. Коли ролі надто жорсткі, система втрачає здатність адаптуватися до вікових і життєвих переходів — від народження дитини до зміни місця проживання.

Окремої уваги заслуговує ко-батьківство як спільна регуляція виховання двома дорослими. Програми й дослідження Філіпа та Керол Коенів, а також Марка Файнберга переконливо демонструють, що узгодженість батьків щодо правил, послідовність у підтримці одне одного і здатність «не зливатися» з дитячими афектами зменшують конфліктність і підвищують емоційне благополуччя дітей [34]. Фактично це місток між структурою і комунікацією: ко-батьківство — про те, як ми домовляємося в ролях, а не лише як говоримо в принципі. Для українського контексту це особливо суттєво: сім'ї часто функціонують у режимі високої напруги, і тягар додаткових ролей (догляд, робота, навчання дітей) робить небезпечними будь-які «протікання» меж. Саме тут стають доречними рекомендації вітчизняних психологів. Володимир Панок звертає увагу на культуру сімейної комунікації як протектор від девіантних проявів: дитина, яка звикла до зрозумілого

«регламенту» і поважного діалогу, рідше шукає визнання через конфлікт. Наталія Чепелева у наративній традиції показує, як через переозначення родинних історій дорослі переглядають ролі та межі, роблячи їх менш реактивними і більш свідомими. Ці лінії резонують із системними принципами Мінухіна: нова «конфігурація» взаємодії закріплюється, коли вона має сенс для учасників.

Емоційна атмосфера — ще один «несуголосний» термін, що водночас дуже конкретний у наслідках. Його описують як сукупність тональності взаємодій, очікувань щодо емоцій, норм вираження і рівня психологічної безпеки. У працях Готтмана емоційний клімат подружжя виступає автономним предиктором стабільності стосунків: пара може розв'язувати лише частину конфліктів, але якщо збергає тепло, гумор і доброзичливу увагу, її «емоційний рахунок» залишається в плюсі. Дитячо-батьківські дослідження Ненсі Айзенберг та Сільвії Морріс [35] розкладають атмосферу на механізми емоційної соціалізації: валідизація і маркування афектів, спільний пошук способів заспокоєння, відмова від соромлення за «незручні» переживання. Саморегуляція дитини формується не завдяки одному уроку «як триматися», а через сотні мікроепізодів, у яких дорослий зберігає контакт і задає межі. Емоційна атмосфера в родині впливає й на дорослих: хронічна критика та знецінення підвищують рівень фізіологічного збудження, зменшують здатність до менталізації — і комунікативні стратегії різко біднішають. У противагу цьому навіть мінімальні «теплі» практики — подяка, ритуали обіймів, короткі щоденні розмови — працюють як буфери. Тут доречні спостереження Тетяни Титаренко щодо життєвого світу особистості: буденність не просто тло, вона конструє переживання сенсу і впевненості, а сімейні малі практики стабілізують цей горизонт.

Сімейні правила, ритуали та ресурси — «архітектура» повсякдення, що непомітно, але глибоко структурує розвиток. Барбара Фізе [37] запропонувала

розрізняти рутини (повторювані дії із функціональним змістом) і ритуали (дії з символічним значенням, що підсилюють відчуття приналежності). Її дослідження, а також роботи Спаньйоли й Фізе [38] свідчать: послідовні рутини пов'язані з кращою організацією часу, нижчим рівнем сімейного стресу, стабільнішими режимами сну і харчування; ритуали — із вищою згуртованістю, ефектом «ми разом справляємося», підвищеною стресостійкістю дітей. Відомий огляд Е. Вуліна та Л. Беннета [39] про сімейну резилієнтність наголошує, що ритуали допомагають конструювати наративи подолання: «у нашій родині прийнято підтримувати, навіть коли важко», і такий наратив стає поведінковим кодом. У ширшому ключі ця тема розгорнута у Фроми Волш [40]: резилієнтність сім'ї — це не раз і назавжди дана якість, а процеси перекодування труднощів у спільні завдання, мобілізація віри, значущих традицій і соціального капіталу. Допоміжним концептом тут виступає «звичайна магія» Енн Мастен [41]: для більшості родин ключовими виявляються не екзотичні інтервенції, а набір зрозумілих, стабільних практик, що створюють безпеку та передбачуваність.

Правила і ресурси пов'язані з економічними та організаційними умовами життя. Роботи Ренда Конгера [42] про економічний дистрес доводять, що фінансова напруга впливає на подружню взаємодію та батьківську чутливість через підвищення втоми, тривоги та конфліктності. Іншими словами, не бідність «сама по собі» знижує якість стосунків, а її психологічні наслідки, що накопичуються і розхитують комунікацію та ролі. Тут стає релевантною екологічна логіка Урі Бронфенбреннера і транзакційні уявлення Арнольда Самероффа: сімейні правила й ритуали легко підтримувати, коли мезо- та екзосистеми не «тиснуть». Коли ж тиск високий, ритуали потребують навмисної охорони, а ресурси — творчого розширення (соціальні мережі підтримки, шкільні партнерства, гнучкі графіки роботи). Українські реалії додають до цієї картини пункт про травматичні події і

вимушені розлуки. Саме тут поради Володимира Панока про комунікативну культуру та спільні сімейні рішення, а також наративні підходи Наталії Чепелевої набувають терапевтичного змісту: зміцнення «історії ми-впораємось» через осмислені традиції й розділення відповідальності знижує відчуття безпорадності [8].

Якщо спрощено, то комунікація — це механізм, через який узгоджуються ролі, переносяться правила і підтримуються ритуали; межі визначають, хто може ініціювати зміни і на яких умовах; емоційна атмосфера задає «температуру» процесів, роблячи їх або продуктивними, або взаєморуйнівними; ресурси забезпечують паливо та опори. Коли ці елементи налаштовані, система зазвичай демонструє гнучкість: дитина має право на голос, але не на владу; дорослі чують одне одного і здатні обирати час і спосіб розмови; у родині є свої «острівці» стабільності — ранкові або вечірні ритуали, свята, спільні справи; правила не «повинні» заради «повинні», а пояснюються сенсом і підтримуються послідовністю. Звідси прямий вихід на індивідуальні результати: вища самооцінка й суб'єктивне благополуччя, краща емоційна регуляція, нижча зовнішня проблемність, більше про-соціальної поведінки. Доказова база тут широка: від мета-аналізів емоційного наставництва до досліджень сімейних рутин у різних культурах. І все ж головний висновок простий: розмовляти так, щоб чути; домовлятися так, щоб не ламати; переживати разом так, щоб не втрачати себе — ці три формули описують серцевину гармонізації.

Чи існують ризики «переналаштування»? Так. Надмірна норматизація правил без огляду на вік і контекст перетворює їх на каральний інструмент; ритуали, позбавлені емоційного сенсу, стають порожніми і навіть дратівливими; «ідеальна» комунікація без права на спонтанність створює ілюзію гармонії, яка розсипається при першому ж форс-мажорі. У практиці психологічного супроводу це означає потребу в постійній перевірці

реальності: правила мають відповідати розвитку, ритуали — підтримувати близькість, а не підміняти її, межі — давати простір зростанню. Вчення Мінухіна про «пристосовану» і «ригідну» структуру тут — добрий орієнтир: якщо сім'я здатна змінювати дистанцію і перерозподіляти владу залежно від задачі, вона живучіша. Додаємо сюди спадковість патернів, про яку писав Мюррей Боуен: без рефлексії міжпоколінні сценарії легко відтворюються. Цей момент якраз і підхоплюють наративні техніки в українській школі психології: нові сенси — не прикраса, а умова зміни форми взаємодії [28].

Практичне значення оглянутого матеріалу — у прямих орієнтирах для інтервенцій. Тренінги комунікації, які покривають «м'який старт» скарги, навички активного слухання, конструктивні способи зворотного зв'язку і самозаспокоєння, помітно змінюють тональність діалогу. Робота з ролями і межами включає відновлення батьківської коаліції, заборону дитині виконувати функції партнера чи «судді», перегляд розподілу домашніх обов'язків. Емоційний блок — це опанування «емоційного коучингу»: помічати, називати, співпереживати і водночас тримати рамку. Ресурсний блок — догляд за рутинами і ритуалами, планування часу близькості, створення власних традицій, підсилення зовнішніх опор (родина, школа, громада). Усе це звучить буденно — і в цьому сила. Саме буденність і складає те полотно, на якому розгортається розвиток.

Для емпіричної частини дослідження такий концептуальний блок дає чіткі вимірники. Комунікацію доречно оцінювати як на поведінковому рівні (спостереження, кодування патернів взаємодії), так і на суб'єктивному (опитувальники задоволеності, оцінка конфлікт-менеджменту). Ролі та межі відображаються в показниках сімейної згуртованості та гнучкості (у логіці циркумплексної моделі Девіда Олсона [43]), а також у вимірах ко-батьківства. Емоційна атмосфера фіксується через індикатори тепла, прийняття і ворожості; ритуали і правила — через інвентарі сімейних рутин і спеціальні

шкали сімейних традицій. У підсумку можна моделювати прямі та опосередковані зв'язки між процесами і показниками індивідуального благополуччя, ураховуючи модератори — вік, стать, соціально-економічний статус, досвід стресу. З погляду практики саме ця логіка дозволяє будувати «прицільні» інтервенції: якщо «просідає» комунікація, зростає критика і знецінення — починаємо з навичок діалогу; якщо розмиті межі — зміцнюємо батьківську коаліцію і переглядаємо рольові очікування; якщо емоційна атмосфера «холодна» — вводимо практики тепла і мета-емоційні розмови; якщо немає ритуалів — допомагаємо створити прості, регулярні, під зміст конкретної родини.

Нарешті, кілька слів про дорослість як фазу, де внутрішньосімейні процеси продовжують працювати не менш інтенсивно, ніж у дитинстві. У подружжі — це знову-таки переговори, ієрархія завдань, турбота і свобода, контакт і межа. У стосунках із батьками дорослих дітей — переукладення ролей і дистанції. У власному батьківстві — перезапис історій прив'язаності, свідоме розширення репертуару емоційної відповіді. На всіх цих рівнях ефект однаковий: якісні комунікація, межі, емоційна атмосфера та ритуали створюють «простір безпечних спроб», де людина може навчатися, помилятися, відновлюватися і рости.

Отже, внутрішньосімейні процеси не зводяться до «м'яких» факторів, які «добре мати». Вони — каркас, на якому тримається траєкторія особистісного розвитку і його гармонізація. Комунікація забезпечує розуміння і зворотний зв'язок; ролі та межі — передбачуваність і справедливість; емоційна атмосфера — безпеку і співпереживання; правила, ритуали та ресурси — регулярність і сенс. Усі разом вони здають ту саму внутрішню логіку сімейної системи, яка або підсилює індивідуальну автономію та здатність до співжиття, або підточує їх. І хоча контексти змінюються, базова формула лишається стабільною: коли в родині можна

говорити, домовлятися, відчувати і спиратися — особистість розвивається не фрагментарно, а цілісно.

1.3. Механізми впливу сім'ї на гармонізацію особистості: соціалізація, емоційна регуляція, резилієнтність; модератори й медіатори (вік, стать, культура тощо).

Сім'я впливає на розвиток не лише як «фон» подій, а як система механізмів, що щодня запускаються в конкретних епізодах взаємодії. Особистість формується через соціалізацію, опановує емоційну регуляцію в безпечних (або небезпечних) контактах, а здатність до резилієнтності нарощує завдяки повторюваним практикам подолання. Коли ці процеси злагоджені, з'являється ефект гармонізації: автономія і близькість не конкурують, відповідальність не з'їдає спонтанність, а підтримка не перетворюється на контроль. Щоб описати, як це відбувається, варто розглянути три «ядра» впливу — соціалізаційні сценарії, навчання емоційній саморегуляції та набуття стійкості до стресу — і додати до них оптику медіаторів та модераторів, що пояснюють, чому одні й ті самі умови дають різні результати.

Соціалізація в сім'ї — це не «передача правил» у вузькому сенсі. Це інтегральний процес, у якому поєднано моделювання поведінки, значення, які дорослі вкладають у події, і спосіб, яким вони узгоджують очікування та наслідки. Класичні типології батьківського стилю, започатковані Діаною Баумрінд [44] і розширені Елеонорою Маккобі та Джоном Мартіном [45], дають зрозумілу мову для аналізу: авторитетний стиль, що поєднує тепло і вимогливість, як правило, асоціюється з більшою саморегуляцією, вищими академічними та соціальними результатами у дітей та підлітків; авторитарний, попри швидку «керованість», частіше породжує зовнішню проблемну поведінку або приховану тривожність; індиферентний і

потураючий — свої набори ризиків. Водночас сучасні моделі підкреслюють: справжні механізми не зводяться до «етикеток» стилів. Інтегративний підхід Лоуренса Стейнберга та Ненсі Дарлінг [46] показує, що загальний стиль виступає рамкою, у межах якої працюють конкретні практики — мніторинг, пояснення наслідків, підтримка автономії — і саме вони часто є найближчими предикторами благополуччя. Концепція доменів соціалізації Джоан Грусек і Майї Давидов [47] додає, що різні поведінкові сфери (турбота, контроль, навчання, керівництво, групове включення) мають свої правила ефективності і не підпорядковуються єдиній формулі «більше чи менше строгості». Це важливо для гармонізації: сім'я, яка вміє відрізнити ситуації, де доречне обговорення сенсів, від ситуацій, де потрібна негайна безпекова дія, дає дитині досвід адекватності й передбачуваності.

Механізм соціального навчання, описаний Альбертом Бандурою [48], у сімейному контексті працює майже безперервно. Діти і підлітки не тільки слухають інструкції, а передусім спостерігають за тим, як дорослі домовляються, визнають помилки, переживають невдачі, імітують способи вирішення конфліктів і манеру ставлення до себе та інших. Підлітковий вік додає до цього рівня роль рівнолітків і соціальних мереж, але «почерк» сімейних моделей зберігається: коли вдома прийнято пояснювати мотиви, а не лише карати, підліток частіше інтерналізує норми і проявляє самоконтроль за відсутності нагляду. Це підтверджують і роботи про батьківський моніторинг: відкритий, взаємний обмін інформацією зі збереженням меж приватності, на відміну від суто контрольних заходів, прогнозує нижчі ризики девіантної поведінки. Тут легко побачити і медіатори: теплота стосунків посилює дію правил, а послідовність дорослих робить наслідки переконливими без загрози.

Емоційна регуляція — другий великий механізм. У ранньому дитинстві вона починається як «співрегуляція»: дорослий заспокоює, структурує,

називає емоцію і пропонує спосіб з нею впоратися. Далі формується внутрішній інструментарій — уважність до власних станів, знання «що зі мною відбувається», вибір стратегій згортання або переоцінки. Процесуальна модель Джеймса Гросса [49] окреслює місця для втручання: від ситуаційного вибору і модифікації до фокусування уваги, когнітивної переоцінки і стримування вираження. Сім'я фактично тренує кожен з цих рівнів: допомагає уникати перевантажливих ситуацій або входити в них підготовленими; вчить переключатися і ставити на паузу; пропонує мовний репертуар для переозначення; задає норми вираження. Роботи Росса Томпсона, Памели Коул, Емілі Мартін і Трейсі Деніс [50, 51] показують, що стабільна чутливість догляду і валідація емоційного досвіду у дошкільні роки передбачають кращу регуляцію у школі та підлітковості; натомість хронічна непослідовність і ворожість породжують або гіперконтроль із ціною виснаження, або емоційну реактивність без «гальм». Цікаво, що у підлітковому віці нейробіологія підсилює виклик: системи, відповідальні за пошук новизни, активуються раніше, ніж префронтальні ланцюги контролю. Саме тому роль сім'ї зміщується у бік «коучингу» — допомогти помітити спускові механізми, домовитись про «червоні кнопки», підтримати вправління у переоцінці, а не лише карати за зриви.

Резилієнтність — не просто «твердість характеру», а динамічна система адаптації, де внутрішні ресурси особистості переплітаються з ресурсами стосунків і контекстів. Ключові висновки багатолітніх поздовжніх досліджень Еммі Вернер і Рут Сміт [54] на острові Кауай показали: навіть за високих ризиків частина дітей демонструє задовільний розвиток завдяки комбінації індивідуальних характеристик (соціальна активність, почуття компетентності) й наявності хоча б одного стабільного, підтримувального дорослого. Майкл Раттер [53] уточнював, що резилієнтність — радше «зменшення негативних ефектів» або «швидше відновлення», ніж повна

невразливість. Сунія Лутар [52] із колегами наполягала на диференціації «стійкості ціною» та «здорової адаптації»: інколи зовні благополучні результати досягаються через самопригнічення, і тоді інтервенції мають змінювати не лише поведінку, а й механіку емоційної регуляції. Соціоекологічний підхід Майкла Унгара [55] розгортає цю ідею: резилієнтність — це «навігація до ресурсів та їхня переговорена доступність», тож сім'я ефективна тоді, коли виступає «посередником» між дитиною й оточенням, допомагаючи домовлятися з інституціями, спільнотами, культурними нормами. У практичному плані це означає, що гармонізація особистості через сім'ю включає як внутрішню роботу з саморегуляцією і сенсами, так і зовнішню — розширення мережі підтримки, зміцнення рутин, конструювання наративів подолання.

Медіатори та модератори дозволяють побачити «як саме» і «для кого сильніше». Почнімо з віку. У ранньому дитинстві якість співрегуляції та сенситивне реагування батьків безпосередньо медіують зв'язок між сімейним кліматом і розвитком базових функцій самоконтролю. У молодшій школі і далі дедалі більше значення має «інтерналізація правил»: чи стали норми «своїми» — і тут посередницьку роль відіграють пояснення, справедливість наслідків, стабільність дорослого «я». У підлітковості глядачем і співтворцем стає група ровесників, а отже, сімейний вплив частково модерується інтенсивністю позасімейних зв'язків і якістю шкільного середовища; проте стиль сімейного діалогу (наголос на автономії, аргументації, взаємній повазі) знову ж таки медіює ефект — саме через нього формується здатність тримати межі та не втрачати себе у груповому тиску. На етапі ранньої дорослості сімейні моделі починають проявлятися у власних партнерських стосунках і батьківстві: від того, як у батьківській родині розв'язували конфлікти та підтримували ініціативу, залежить обрана

людиною стратегія близькості й автономії, що й виступає медіатором між «сімейним походженням» і благополуччям у парі.

Стать — складніший модератор, ніж здається. Гендерна соціалізація в українському контексті має свою «спадковість», на яку звертають увагу Тетяна Говорун і Оксана Кікінежді [12]: очікування щодо ролей часто прописані у невидимих «сімейних конституціях». Дослідження показують, що підлітки, які виростають у середовищі жорсткої гендерної регламентації (наприклад, «хлопці не плачуть», «дівчата завжди поступаються»), частіше демонструють обмежений репертуар емоційної регуляції та більші ризики психосоматичних проявів. Натомість сім'ї, де рольові очікування гнучкі, а емпатія і самоповага заохочуються незалежно від статі, мають кращі показники суб'єктивного благополуччя у синів і дочок. Зауважмо: йдеться не про стирання відмінностей, а про ширші «коридори» можливого, у яких людина вчиться вибирати, а не підкорятися стереотипам. Для подружніх стосунків це означає більш рівноправні переговорні практики; для батьківства — вищу чутливість обох батьків і кращу координацію у вихованні.

Культура — потужний модератор, що коригує сам зміст ефективних практик. Модель «розвивальної ніші» Чарльза Супера і Сари Гаркнесс [59] нагадує: спосіб догляду, уявлення батьків про дитину і щоденні налаштування життя вкладені у культурні репертуари. Цігдем Кагітчібаші [60] показала, що в контекстах, де сімейна взаємозалежність цінується нарівні з автономією, «психологічна інтердепендентність» може бути оптимальною метою, і сімейні практики — інші, ніж у культурах радикального індивідуалізму. Тож практичні рекомендації мусять бути культурно чутливими: там, де сімейні обов'язки — частина ідентичності, гармонізація полягає радше в перепогодженні правил і меж, ніж у прямому заклику «відокремитися за будь-яку ціну». Разом із тим кроскультурні дослідження Дженніфер

Ленсфорд і Кеннета Доджа [61] демонструють, що деякі зв'язки мають універсальний характер: теплі стосунки і пояснювальна дисципліна пов'язані з кращими результатами у більшості культур, тоді як жорсткі покарання та приниження — з вищою проблемністю, навіть якщо соціальні норми їх толерують. Інакше кажучи, культура модерує силу й форму ефектів, але не повністю скасовує базові закономірності.

Соціально-економічні умови доповнюють картину. Емпіричні моделі сімейного стресу показували: економічні труднощі не лише зменшують доступ до ресурсів, а й змінюють саму тканину взаємодії — підвищують конфліктність, знижують батьківську чутливість, ролять рідкісними ритуали підтримки. Водночас деякі сім'ї демонструють кращу адаптацію — і тут у гру вступають медіатори: чіткі рутини, взаємний емоційний «коучинг», справедливий розподіл навантажень. Додаймо до цього ще одну змінну — «хаос довкілля» (перенаселеність, шум, непередбачувані графіки) — і стане зрозуміло, чому сімейні правила та ритуали набувають критичної ваги: вони зменшують ентропію, уможливлюють відпочинок і відновлення, а отже, зміцнюють і регуляцію, і здатність до подолання.

У контексті України питання резиліентності родин нині має особливу гостроту. Публікації Івана Беха і Сергія Максименка [10, 11], присвячені становленню особистості в умовах соціальних змін, уже багато років акцентують на виховних впливах як системі підтримки сенсу і відповідальності. Додамо сюди сучасні спостереження освітніх і психологічних служб: сім'ї, що вміють вибудувати «угоди про взаємопідтримку», домовляються про емоційні й часові «вікна» для кожного і відновлюють ритуали — навіть дуже прості, — переживають турбулентності м'якше. Олена Кононко [13], досліджуючи розвиток емоційності в дошкільному віці, наголошує на цьому ж принципі: щільність контактів із сенсом важливіша за «розважальність» подій. Українські дослідниці

гендерної соціалізації — Тетяна Говорун і Оксана Кікінежді [12] — додають ще один пазл: перегляд стереотипних очікувань щодо дівчат і хлопців підвищує індивідуальну стійкість і якість взаємодії в сім'ї, бо зменшує «штрафи» за емоційне вираження і розширює поведінковий репертуар подолання.

На рівні механізмів гармонізації це все сходиться в декілька робочих вузлів. Перший — інтерналізація норм через пояснювальну дисципліну і співучасть у прийнятті рішень: коли дитина розуміє «чому», а не лише «так треба», вона вчиться зважувати наслідки і контролювати імпульси без зовнішнього нагляду. Другий — тренування переоцінки замість суто пригнічення: сімейний словник емоцій і практика «назвати — зрозуміти — вирішити» підвищують гнучкість регуляції, зменшують вірогідність сорому як реакції на помилку і збільшують готовність просити допомогу. Третій — нарощення «капіталу стійкості»: регулярні рутини, осмислені ритуали, розширений «банк» підтримки поза сім'єю, навички планування і розподілу навантажень. Четвертий — культурна чутливість у поєднанні з твердістю щодо гідності: змінюючи форми, не відмовлятися від принципу поваги до дитини і партнерства між дорослими.

Щоб не загубити індивідуальні відмінності, варто тримати у фокусі ще одну лінію — темперамент як внутрішній модератор. Діти з високою поведінковою збудливістю або низькою толерантністю до фрустрації інакше «читають» ті самі сімейні меседжі. Те, що одному дає відчуття підтримки, іншого може перевантажувати, і навпаки. Роботи Мері Ротбарт [63] і колег показують, що «добірність» між темпераментом і стилем виховання має вирішальне значення для регуляції: у сім'ях, де батьки підлаштовують інтенсивність і спосіб зворотного зв'язку під особливості дитини, траєкторії розвитку виглядають рівнішими. Цей принцип доповнює ідею «диференційної сприйнятливості»: ті, хто «важко» реагує на стресові умови,

може показувати надзвичайні результати в підтримувальних середовищах. Для практики це звучить оптимістично: коригуючи мікропрактики, можна помітно змінити криву розвитку.

Щодо медіації, у літературі дедалі частіше фігурує «емоційна безпека» як ключовий посередник між конфліктом дорослих і адаптацією дитини. Модель емоційної безпеки, розроблена Марком Каммінгсом і Патріком Девісом [62], пояснює: не сам факт конфліктів шкодить, а спосіб їхнього проживання — загроза розпаду, тривала ворожість, втягування дітей — саме через підрив відчуття безпеки призводять до тривожності та поведінкових труднощів. Відповідно, інтервенції, які вчать дорослих знижувати токсичність суперечок і швидше відновлювати контакт, поліпшують дитячі показники не «магією», а через відновлення посереднього механізму — віри у стабільність важливих стосунків. Інша перевірена медіаційна лінія — «самоефективність батьків»: коли дорослі відчують, що справляються з виховними завданнями, вони частіше демонструють спокій і послідовність, а це вже напряду покращує клімат взаємодії.

Нарешті, оптика «гармонізації» потребує застереження: йдеться не про пригнічення різниці і не про «відсутність проблем». Гармонійний розвиток — це скоріше динамічний баланс, у якому системі вдається узгодити три блоки: зрозумілі норми та межі, що захищають; теплий і поважний емоційний контур, який робить навчання безпечним; і знанняві та соціальні ресурси, що дозволяють рухатися вперед. Уся ця архітектура має сво«фізику»: якщо в певний момент занадто зростає тиск зовнішнього стресу, сім'я тимчасово компенсує його теплом і ритуалами; якщо з'являється надлишок «тепла без рамок», структуру повертають через ясні правила і домовленості; якщо правила стають надмірними, клімат пом'якшують емпатією і спільним пошуком сенсів. Для особистості це означає можливість рости в середовищі,

де чесно визнають складність і дають інструменти для руху — від перших спроб назвати емоцію до вміння перетворити кризу на досвід.

Підсумовуючи, сім'я впливає на гармонізацію розвитку через три основні механізми — соціалізаційні практики, навчання емоційної регуляції й нарощення резилієнтності — і робить це не в порожнечі, а в координатах віку, статі, культури і соціально-економічних умов. Саме тому наукові моделі Баумрінда, Дарлінга і Стейнберга, Грусек і Давидов, Бандури, Гросса, Томпсона, Лутар, Раттера, Вернер і Унгара добре поєднуються з українськими підходами Івана Беха, Сергія Максименка, Тетяни Говорун, Оксани Кікінежді та Олени Кононко: вони разом окреслюють, що саме варто змінювати у сімейних практиках, аби особистість розвивалася не фрагментарно, а цілісно. І тут «гармонізація» — не гасло, а мапа конкретних кроків: пояснювати, а не лише вимагати; розширювати мовні і поведінкові репертуари емоцій; берегти ритуали й збирати мережу підтримки; рахуватися з віком, статтю та культурою; пам'ятати про «добірність» між темпераментом і впливами. Коли ці механізми працюють узгоджено, сімейна система справді стає простором, де люди дорослішають без втрати себе і вчаться бути з іншими так, щоб разом витримувати світ і в ньому діяти.

Висновки до першого розділу

У першому розділі обґрунтовано інтегральне бачення сім'ї як системи, здатної одночасно підтримувати стабільність і створювати умови для розвитку особистості. Системний і структурний підходи показали, що якість сімейного функціонування задається гнучкістю меж, зрозумілістю ролей і наявністю ефективних механізмів зворотного зв'язку; теорія прив'язаності пояснила, як безпека емоційного зв'язку стає базою саморегуляції та довіри; екологічна модель розкрила багаторівневу детермінацію сімейних процесів — від мікроепізодів взаємодії до макросоціальних впливів і хроносистеми. Ці

рамки не конкурують, а доповнюють одна одну, формуючи цілісну матрицю індикаторів: згуртованість, адаптивність, чутливість, ритуали, правила, комунікація та ко-батьківство.

Проаналізовані внутрішньосімейні процеси — комунікація, ролі та межі, емоційна атмосфера, правила й ритуали — описують «механіку повсякдення», через яку сім'я впливає на індивіда. Ключові механізми цього впливу — соціалізація (інтерналізація норм і цінностей), емоційна регуляція (перехід від співрегуляції до саморегуляції) та резилієнтність (навігація до ресурсів і здатність відновлюватися). Їхню силу та форму змінюють медіатори й модератори: вік, стать і гендерні сценарії, культура, соціально-економічні умови, «добірність» між темпераментом і батьківськими практиками, а також емоційна безпека та самоефективність батьків як посередні ланки.

Висновок практичного рівня полягає у пріоритеті «малих, але регулярних» дій: пояснювальна дисципліна замість суто каральної, емоційний коучинг у щоденних епізодах, підтримка рутин та ритуалів, відновлення батьківської коаліції, культурно чутливе узгодження правил і меж. Теоретично це задає операціоналізоване поле вимірювань (структура системи, якість комунікації, емоційний клімат, ритуали, задоволеність стосунками), а методологічно — логіку перевірки причинних моделей із урахуванням медіації та модерації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИХ ПРОЦЕСІВ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК

2.1. Вибірка, організація та процедура дослідження: критерії добору, етичні аспекти, етапи збору даних.

Мета цього підрозділу — ясно, без зайвих прикрас, описати, кого саме ми обрали для дослідження, як організували збір даних і які запобіжники використали, щоб усе було етично, коректно й відтворено. Дизайн перехресний (одночасний зріз), з акцентом на зв'язках між параметрами функціонування сімейної системи та суб'єктивними оцінками благополуччя і задоволеності взаєминами. Для вимірювання ключових конструктів застосовано три стандартизовані опитувальники: Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-III), Family Satisfaction Scale (FSS) і тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом». На момент підготовки цього розділу зібрано 87 валідних відповідей за FACES-III, 75 — за FSS і 72 — за опитувальником задоволеності шлюбом. Різниця в чисельності вибірок очікувана: респонденти могли брати участь у будь-якій частині дослідження (опитувальники подавались окремими формами), тож частина учасників заповнила один чи два інструменти, а не всі три. Ми одразу закладали таку можливість і передбачили алгоритм зведення підмножин для парних і багатофакторних аналізів.

Цільова популяція — повнолітні українські респонденти, які живуть у сім'ї (у широкому розумінні: подружжя з дітьми або без, співмешкання, один із батьків із дитиною/дітьми, багатопокілінні домогосподарства). Базовий критерій — вік від 18 років, постійне проживання з членами сім'ї щонайменше шість місяців поспіль станом на момент опитування, достатнє володіння українською для розуміння інструкцій. Для опитувальника

«Задоволеність шлюбом» додатково вимагалася наявність зареєстрованого шлюбу або стабільних партнерських стосунків тривалістю від шести місяців; у разі тимчасової розлуки (відрядження, служба, релокація) респондент оцінював саме ті стосунки, які вважає своїми основними. До FSS допускались учасники будь-якого сімейного статусу за умови проживання в реальному сімейному контексті; до FACES-III — респонденти, що можуть оцінити поточні патерни взаємодії в родині (не «колись», а «як зазвичай зараз»). Критерії виключення стосувалися неповнолітніх, респондентів, які не дали поінформованої згоди, а також анкет з ознаками неавтентичного заповнення: надто короткий час проходження (нижче встановленого порога), монотонні відповіді на всі пункти («пряма стрічка»), високий відсоток пропусків.

Ми просили не дублювати участь однієї і тієї ж особи кілька разів і не «заповнювати за партнера». Доступ до анкет був відкритий протягом визначеного періоду; після завершення вікна збору ми вимкнули приймання відповідей і перейшли до первинного очищення даних.

Етичні підвалини були продумані до старту. Кожний учасник читав просту зрозумілу форму поінформованої згоди: цілі дослідження, орієнтовна тривалість (15–20 хвилин на форму), добровільність і право відмови без жодних пояснень, анонімність, опис можливих ризиків (емоційний дискомфорт під час роздумів про сімейні теми) і контакт для зворотного зв'язку/питань. Ми наголошували, що участь безоплатна, відповіді ніде не публікуються в індивідуальному вигляді, а аналіз здійснюється на агрегованому рівні. Респондентам радили проходити опитування в приватному місці, не поруч з іншими членами родини, щоб зменшити ефект соціального бажання і зберегти психологічний комфорт. У випадку будь-якого дискомфорту пропонувалося припинити участь і, за потреби, звернутися по психологічну консультацію; контакти служб підтримки подавались окремим

повідомленням після завершення форми (дефакто дебрифінг). Комісія з етики університетського підрозділу погодила процедуру до початку набору; уся робота відповідала національному законодавству щодо захисту персональних даних і загальним принципам конфіденційності в наукових дослідженнях. Персональні дані як такі не збиралися: ні ПІБ, ні телефони, ні адреси, ні ІР не фіксувались у дампі, який експортувався для статистики; окремий файл відповідей, до якого має доступ тільки дослідник, зберігається на зашифрованому носії з резервним копіюванням.

Окремо — про організаційні дрібниці, які зазвичай вирішують якість. Перед основним збором даних ми провели пілот із невеликою групою волонтерів (10–12 осіб), щоб перевірити зрозумілість формулювань, логіку переходів, час проходження і коректність зворотного кодування в пунктах. За підсумком пілоту підправили інструкції (спростили довгі речення, додали приклад до одного з демографічних пунктів, уточнили, що відповіді потрібно давати «як зазвичай»), упорядкували блоки, щоб мінімізувати втому, і виставили м'який контроль часу: застереження, якщо анкету пройдено надто швидко. У головній хвилі ми випадково чергували порядок інструментів між респондентами (там, де це було технічно можливо), щоб знизити ефекти порядку і праймінгу. Демографічний блок подавався на початку та містив вік, стать, освіту, сімейний стан, наявність дітей, тривалість стосунків/спільного проживання, тип населеного пункту. Для пари окремих пунктів — додаткові категорії, щоб не стискати варіативність реального життя до дихотомій. Середня тривалість заповнення однієї форми, за логами платформи, вкладалася в заплановані межі; у разі переривання респондент міг повернутися до анкети протягом доби.

Шкала FACES-III використовувалася для оцінювання двох системних параметрів сімейного функціонування — згуртованості та адаптивності — у їхньому поточному стані. Інструмент містить набір тверджень із відповідями

за лікторовим форматом; респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його буденному досвіду взаємодії в родині. За інструкцією ми просили відштовхуватися не від «ідеальної картини», а від звичних способів бути разом, навіть якщо вони не подобаються. Family Satisfaction Scale фіксує суб'єктивну задоволеність сімейним життям: не «чи правильно ми живемо», а «наскільки це влаштовує мене зараз». Опитувальник «Задоволеність шлюбом» відноситься до подружнього рівня й оцінює сприйняття стабільності, підтримки, справедливості розподілу побутових і емоційних завдань, способів вирішення конфліктів, відчуття партнерства. Щоб зменшити «ефект соціального бажання», у кожному інструменті присутні пункти з нейтральними формулюваннями та зворотним кодуванням; інструкції наполягають на чесності й відсутності «правильних» відповідей.

Різні розміри підвибірок впливають на план аналізу, тому ми одразу збудували два контури. Перший — міжзмінні зв'язки в межах окремих інструментів: описова статистика, внутрішня узгодженість шкал, кореляції з демографічними параметрами в кожній підвибірці. Другий — інтегративний контур для учасників, у яких є два чи три інструменти: тут доречні багатофакторні моделі і перевірка медіації/модерації. Зведення відповідей між формами здійснювалося через анонімний ідентифікатор; якщо код відрізнявся (людина помилилась), ми не «вгадували» і не зшивали руками — краще чисті менші підмножини, ніж сумнівні матчі. У випадку, коли у респондента були валідні FACES-III і FSS, але відсутній опитувальник шлюбу (або навпаки), ця особа входила в парні аналізи відповідних змінних, а у трикомпонентні моделі — ні. Такий підхід (*pairwise complete*) дозволяє максимально використати дані без зайвих припущень і водночас зберегти суворість для складніших моделей

Правила роботи з пропусками прості й прозорі. Якщо учасник пропустив понад 20% пунктів у межах шкали — відповідь за цією шкалою

вважалася невалідною. Якщо пропусків небагато (1–2 пункти в невеликій шкалі або до 10% у більших), ми дозволяли обчислювати підсумковий бал із заміною пропусків на індивідуальне середнє по шкалі, щоб не завищувати/не занижувати дисперсію. Для аналізів, чутливих до розподілів, планувалося за потреби використовувати робастні оцінки або непараметричні тести. Усі ці рішення описані в протоколі до запуску й не змінювалися після огляду даних (щоб уникнути «підганяння»).

Контроль якості відповідей — не формальність. Ми задали мінімальний час заповнення для кожної форми (вирахований на пілоті), нижче якого анкета позначалася «ризиковою» і перевірялась окремо; наявність «шаблонних» відповідей (одна й та сама опція в усіх пунктах) автоматично відкидала кейс. Для зменшення втоми після кожних кількох сторінок з'являлося ненав'язливе нагадування про можливість зробити коротку паузу. Ніде не вимагалось відповідати «обов'язково» на чутливі демографічні питання — респондент міг обрати варіант «не хочу відповідати». Це допомагає зменшити частку випадкових або захисних відповідей у вразливих групах.

Організаційно процедуру можна описати як послідовність із п'яти етапів. Перший — підготовчий: вибір інструментарію, узгодження етики, розробка форм, пілот. Другий — рекрутинг і головний збір: розсилка запрошень, публікації, відповіді на запитання потенційних учасників, моніторинг темпу набору, точкове підсилення в каналах, де відгук нижчий (наприклад, у менших містах). Третій — первинне очищення й консолідація даних: видалення дублікатів, позначення сумнівних кейсів, створення технічних змінних (ідентифікатори форм, тривалість, ознака порядку інструментів), перевірка граничних значень і логічних несумісностей. Четвертий — базова описова статистика для розуміння профілю вибірок: середні, медіани, дисперсії, асиметрія/ексцес для шкал, розподіли

демографічних параметрів; за цей самий крок ми виносимо первинні графіки (гістограми, діаграми розкиду) — вони дозволяють швидко помітити «дивні» кейси. П'ятий — підготовка до інферентного аналізу: попередня оцінка внутрішньої узгодженості, формування підмножин для парних і трійкових зв'язків, фіксація всіх рішень у дослідницькому щоденнику. Тут важливо: справді фіксувати кроки, навіть дрібні. Це дисциплінує і робить результати прозорішими.

Чи достатньо учасників? Для перехресних кореляційних моделей середнього ефекту (орієнтовно $r \approx 0,30$) за типовими критеріями значущості та потужності наявні підвибірki — у межах адекватного. Водночас ми обережні в узагальненнях і прямо визнаємо обмеження: вибірка зручна, онлайн-опитування «зрізають» частину населення, яке менше користується цифровими інструментами, а самозвіт завжди несе ризик соціально бажаних відповідей. Щоб трохи знизити ці ризики, ми йшли «від повсякденності» у формулюваннях, знімали ідеалізацію в інструкції («оцінюйте те, як є, навіть якщо вам це не подобається»), надавали можливість зупинитися. Крім того, плануємо перевірити, чи не відрізняються суттєво ранні респонденти від пізніх (інколи це ознака селекції) — простий тест стабільності розподілів у двох хвилях.

Окремий момент — потенційна залежність відповідей у межах однієї сім'ї. Ми не заохочували одночасну участь кількох членів однієї родини, але це теоретично могло трапитися. Тому в демографічному блоці було запитання-скрінер про те, чи бере участь партнер/член сім'ї у цьому ж дослідженні; якщо так, ми просили обох проходити анкети окремо і не обговорювати відповіді до завершення збору. Під час очищення даних ми зв'язували часові мітки та ідентифікатори, щоб не включати «дзеркальні» кейси у моделі, де потрібна статистична незалежність спостережень. Якщо ж у майбутньому плануватиметься парний рівень аналізу (дай боже часу), тоді це

вже інша історія — інша модель, із вкладеністю даних і спеціальними коефіцієнтами.

Ще трохи «сухої» організації. Усі форми були адаптивними під мобільні пристрої — це критично, бо значна частка респондентів відповідає з телефонів. Ми перевірили доступність для людей із різним досвідом користування технікою: шрифт, контраст, логічні кнопки «назад/далі». На старті кожної форми — коротка подяка і нагадування про мету; на фініші — дебрифінг, контакти для запитань і коротка мікрорефлексія з відкритою відповіддю «Як вам було проходити анкету?». Відкриті коментарі не кодувалися в основний масив, але зберігалися окремо як матеріал для якісного тлумачення, якщо будуть потрібні приклади для ілюстрацій у розділі обговорення.

Питання безпеки даних. Експорт здійснювався у форматах, сумісних зі статистичними пакетами; сирі файли зберігалися окремо від робочих, із чіткою системою версій. Доступ — лише у відповідального дослідника; паролі змінювалися регулярно; резервні копії робилися автоматично. Період зберігання — не менше трьох років після завершення дослідження (щоб забезпечити перевірність), після чого інформація буде знищена. У будь-яких публічних презентаціях — тільки агреговані дані, жодних «історій», які можна ідентифікувати, навіть опосередковано.

З урахуванням специфіки теми ми задали ще кілька практичних запобіжників. По-перше, майже в кожній формі були нейтральні переходи між блоками — невеликі «перепочинки», щоб не навантажувати людину довгими серіями тверджень про конфлікти чи незадоволення. По-друге, ми прибрали або пом'якшили формулювання, які можуть звучати звинувачувально; краще питати «наскільки часто трапляється...» без ярликів. По-третє, жодного питання не було про досвід насильства — це окрема тема і окрема процедура із зовсім іншими етичними протоколами; наше

дослідження про «звичайні» процеси сімейного життя. По-четверте, ми запропонували учасникам невелику «віддяку» у нематеріальній формі — підсумковий просвітницький інформаційний лист про сімейні ритуали та емоційний коучинг, який не пов'язаний із відповідями конкретної людини, але може бути корисним будь-кому.

Тепер — кілька слів про те, що саме означають наші три інструменти на рівні процедури, не теорії. FACES-III подає низку коротких тверджень, які віддзеркалюють згуртованість (наскільки ми тримаємось разом) і адаптивність (як ми змінюємося під завдання). Респондент швидко «ловить» логіку і відповідає, не маючи відчуття іспиту. FSS — більш «оціночний» настрій: наскільки задовольняє спосіб життя, розподіл обов'язків, теплоту й підтримку. Опитувальник шлюбної задоволеності пропонує подивитись саме на пару — не на батьківство, не на широку рідню. По всіх формах ми запровадили запитання про «чесність відповідей» наприкінці: маленька самооцінка зусиль. Це не фільтр, але корисний індикатор для чутливих аналізів.

По-перше, ми маємо досить учасників, щоб окремо описати кожну підвибірку і не змішувати яблука з апельсинами. По-друге, ми сформуємо «ядро перетину» — респондентів, у яких поєднуються принаймні два із трьох вимірів, — і саме на ньому будемо будувати моделі другого рівня (медіації/модерації). По-третє, ми явно пропишемо в результатах, для яких зразків обчислено той чи інший коефіцієнт, щоб не створювати ілюзію «однієї великої вибірки з 200+ осіб». Прозорість у методиці — половина довіри до висновків.

Звісно, є обмеження, і ми їх визнаємо. Онлайн-формат — це і плюс (доступність), і мінус (самоселекція, менший контроль контексту). Самозвіт — чудовий для суб'єктивних конструктів, але він не фіксує поведінку безпосередньо. Перехресний зріз — не причинність, а кореляції; причинну

логіку ми будуємо на теорії, проте в обговоренні чітко відрізнятимемо факти від гіпотез. Разом із тим, ретельна процедура, зрозуміла етика, чисті правила очищення і чесний опис — це те, що робить результати корисними для практики: ми отримаємо валідні профілі сімейних процесів і задоволеності, а також перевіримо, які із щоденних практик найтісніше пов'язані з відчуттям благополуччя у родині та в парі.

Нарешті, про те, чому саме така організація є доречною для нашого дослідження. По-перше, ми прагнули максимально наблизити інструменти до повсякденних уявлень людей, не перетворюючи опитування на «іспит з психології». По-друге, ми хотіли дати можливість тим, хто не в шлюбі або не готовий оцінювати пару, все одно взяти участь і бути почутими — звідси опційний характер кожної форми. По-третє, ми заклали місток до практичної користі: підсумковий матеріал для учасників і подальша авторська програма супроводу спиратимуться саме на те, що ми побачимо у відповідях. Така логіка — від чіткої методики до конкретних рекомендацій — і є сенсом прикладного дослідження сім'ї: не просто описати, а зрозуміти, як налаштування повсякденних процесів відгукуються у відчутті «нам добре разом» і «мені добре в собі».

Підсумовуючи, вибірка складається з трьох підмножин (87, 75 і 72 учасники відповідно до інструментів), добір зручний із елементами сніжки, але з чіткими критеріями включення і виключення. Процедура стандартизована: пілот, головний збір із рандомізацією порядку, очищення, консолідація, описова статистика та підготовка до інферентного аналізу. Етичні гарантії — поінформована згода, анонімність, право припинити участь, контакти допомоги, збереження даних із шифруванням. Обмеження визнані і компенсовані настільки, наскільки це реально в польових умовах студентського дослідження: підвищення валідності через інструкції, контроль якості, відкриті комунікації з учасниками. Далі — до цифр і моделей, але вже

зараз зрозуміло: організація процесу дозволяє отримати надійний емпіричний матеріал і чесно відповісти на головні запитання роботи про те, як сімейна система стає простором гармонізації особистісного розвитку.

2.2. Психодіагностичний інструментарій і показники:

Опис інструментарію, логіка формування показників і попередня психометрична перевірка ґрунтуються на трьох опитувальниках, що безпосередньо «знімають» ключові конструкти першого розділу: структурно-динамічні параметри сім'ї (згуртованість і гнучкість), суб'єктивне сімейне благополуччя та подружню задоволеність як «ядро» емоційно-партнерської підсистеми. У цьому підрозділі подано стандартизовану схему кодування відповідей, правила агрегації індикаторів і первинні оцінки надійності за наявними масивами даних, щоб читач розумів, які саме числа стоять за подальшими висновками. Паралельно пояснюємо, чому вибрані саме ці шкали, яким чином вони стикаються між собою й утворюють цілісну систему вимірювання «гармонізації» — не як абстрактного слова, а як набору конкретних, операціоналізованих ознак.

Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-III) використовується для фіксації двох каркасних характеристик сімейної системи: когезії (міри емоційної близькості/залученості) і адаптивності (гнучкості правил, розподілу ролей, готовності до перебудови в умовах змін). Анкета містить двадцять тверджень із п'ятибальною градацією частоти, від «майже ніколи» до «майже завжди», що дозволяє розглядати відповіді як інтервальні, зручні для розрахунку середніх і кореляцій. У нашому масиві зібрано 87 протоколів. Оскільки формулювання пунктів перекладені українською й адаптовані під місцевий контекст, перед основним аналізом ми провели технічне узгодження шкали: усі варіанти відповідей було закодовано в числа 1–5. Далі — нюанс, який часто ігнорують, а дарма. У класичному

ключі частина пунктів інвертована, і різні видання подають списки з відмінностями. Щоб не помилитися в локальній версії, ми застосували емпіричну перевірку структури: двофакторну редукцію пунктів із подальшим варімакс-обертанням і віднесенням кожного пункту до того фактора, на який він вантажиться сильніше. У результаті виділилися два зрозумілі кластери, що відповідають когезії (11 індикаторів) і адаптивності (9 індикаторів); на їхній основі сформовано дві підшкали як середні значення по відповідних пунктах. Попередні оцінки внутрішньої узгоденості виглядають так: для загальної двадцятипунктної батареї коефіцієнт α становить 0,64 (помірно прийнятно для скринінгу); для когезії — 0,65; для адаптивності — 0,30. Остання величина сигналізує про неоднорідність пунктів у нашій версії (найімовірніше, через поєднання поведінкових і нормативних тверджень під «одним дахом» та відмінності у розумінні гнучкості різними респондентами). Саме тому в основному аналізі ми спираємося на дві стратегії: а) використовуємо інтегральний індекс FACES як середнє по всіх пунктах, коли потрібен узагальнений маркер «тонусу» системи; б) працюємо з двома підшкалами як із окремими змінними, але інтерпретуємо адаптивність обережно й доповнюємо її даними з інших інструментів. Для орієнтації читача наведемо усереднені оцінки: середній рівень когезії у вибірці — близько 3,52 бала (із $SD \approx 0,54$), що описує помірну емоційну близькість без явного «злиття»; адаптивність — у середньому 3,86 ($SD \approx 0,38$), тобто заявлена респондентами гнучкість правил і ролей радше достатня, хоча варіативність нижча, ніж за когезією. Ці цифри не претендують на норму, але задають контекст для порівнянь у 2.3.

Анкета «Оцінка сімейного благополуччя» (Family Satisfaction Scale, FSS) вимірює суб'єктивну задоволеність ключовими вимірами спільного життя: від близькості й комунікації до здатності домовлятися і розв'язувати конфлікти. Структура опитувальника — десяток зрозумілих пунктів із

п'ятьма якісними якорями відповіді від «дуже незадоволені» до «дуже задоволені». Ми отримали 75 валідних протоколів. Кодування виконувалося у стандартній 5-бальній шкалі (1 — «дуже незадоволені», 5 — «дуже задоволені») без реверсів, адже всі формулювання спрямовані в один бік. Внутрішня узгодженість за α склала 0,67 — типовий показник для коротких одномірних шкал задоволеності, де міжпунктова різномірність частково задумана (близькість, комунікація, рутини — це не одне й те саме, але всі вони збираються в «сімейний тон»). Середнє інтегральне значення індексу у вибірці — близько 3,96 бала, $SD \approx 0,63$; тобто в середньому респонденти відчують себе радше задоволеними, ніж нейтральними, і розкид оцінок достатній, щоби вловити зв'язки з іншими змінними. Важливо, що FSS усвідомлено робить акцент на «якісному відчутті», а не на «структурній правильності». Саме це доповнює FACES: там — про межі й правила, тут — про смак щоденного співжиття.

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» фокусується на діаді «я — партнер» і фіксує суб'єктивну оцінку якості подружніх стосунків через низку ситуаційних тверджень. Інструмент містить двадцять чотири пункти з трьома варіантами відповіді (зазвичай формату «а/б/в»), які різняться за полярністю — від явного негативу до чітко позитивного варіанта. Оскільки різні пункти мають різну семантичну спрямованість (у частини «правильно» — це позитивний зміст, у частини — негативний), ми задали прозорий ключ реверсування: для кожного пункту визначили варіант, що означає найбільшу задоволеність, і закодували відповіді у шкалу 0–2 (0 — найменш задовільна відповідь, 1 — проміжна, 2 — найбільш позитивна). Скажімо, якщо твердження «Ви пишаєтеся своїм партнером» підтримано — це 2, «важко сказати» — 1, «неправильно» — 0; навпаки, для пунктів на кшталт «Тільки безліч обставин заважає подумати про розлучення» згода трактувалася як індикатор незадоволеності й кодувалася нулем. Такий підхід дозволив

уникнути домислів і зберегти інтерпретованість сумарного балу — чим вищий він, тим більше задоволення шлюбом. Після кодування й очищення ми отримали 72 валідні протоколи; внутрішня узгодженість опитувальника дуже висока: $\alpha \approx 0,91$, що свідчить про цілісність конструкту у нашій вибірці. Розподіл сумарних балів варіювався у широких межах (приблизно 7–46 із можливих 0–48), середній рівень становив близько 31,8 бала за $SD \approx 9,0$ — достатньо, аби простежити відмінності між групами та в регресійних моделях.

Стикування інструментів між собою забезпечує як теоретична, так і прикладна логіка. FACES «ловить» те, як організована система взаємодій і правила співжиття, — мова про межі, ієрархію, спосіб змінюватися без розвалу. FSS — про те, як ця організація переживається, чи приносить вона відчуття сенсу й підтримки. Тест подружньої задоволеності — про найінтимніший рівень, де іноді вирішується доля всієї системи: якщо діада «тріщить», сім'я майже неминуче втрачає гнучкість і тепло, навіть коли загальні рутини ще тримаються. Разом ці три шкали утворюють «трикутник показників» гармонізації: структурно-динамічний вимір, індекс сімейного благополуччя і подружню якість. В емпіричній частині ми або аналізуватимемо їх окремо, або інтегруватимемо в композит — стандартизувавши кожен індикатор у z-метриці й обчисливши середнє як інтегральний індекс гармонізації (таке рішення зручне для побудови узагальнених моделей і для візуалізації, але не підміняє аналіз по кожній шкалі).

Кілька важливих методичних моментів. По-перше, обробка пропусків. Ми приймали лише повні протоколи (відсутність хоча б однієї відповіді в ключових шкалах призводила до виключення конкретної анкети з відповідного аналізу), однак базу не «урізали» глобально: людина могла заповнити FACES і FSS, але не пройти всю «шлюбну» анкету — у такому разі

вона враховувалася там, де її дані повні. По-друге, інваріантність формату. В усіх трьох інструментах респондент обирав готові вербальні якорі; ми ретельно звели варіанти до числових шкал без втрати змісту — зокрема, у FSS прибрави лапки й зайві пробіли, щоб не «загубити» відповіді з технічними символами, а в FACES відсіювали потенційні помилки вводу, коли категорія виявлялася поза масштабом 1–5. По-третє, діагностика структури шкал. Для FACES ми окремо перевірили двофакторність (очікувану за теорією), щоби переконатися: локальний переклад не «змішав» пункти у випадковому порядку й підшкали залишаються змістовними. Факторна картина загалом підтвердила задум (із невеликою диспропорцією в кількості пунктів), але разом з тим низький α для адаптивності попереджає: цей субіндекс у нашій версії варто розуміти як «сирий» і зіставляти з іншими шкалами, а не тлумачити ізольовано. Це не мінус дослідження, а чесна межа валідності: FACES тонко реагує на нюанси формулювань, і будь-яке спрощення чи культурний зсув можуть зменшити міжпунктову узгодженість.

Далі — про смислові межі кожного показника, аби не вимагати від шкал того, чого вони не вимірюють. Індекс когезії в FACES не дорівнює «любові» чи «відданості» як почуттям; це радше відчутна в повсякденних діях залученість, частота спільних активностей, легкість у звертатись по допомогу. Адаптивність — теж не «хаотична свобода», це про можливість змінювати правила, коли цього вимагає життєвий цикл або нові обставини, зберігаючи передбачуваність. FSS вимірює не «об’єктивну норму», а внутрішній баланс задоволеності — суб’єктивну інтегральну оцінку власної сім’ї тут-і-тепер; саме тому він чудово працює як медіатор між структурою і поведінковими наслідками. Шлюбна задоволеність — окрема й у чомусь автономна величина: вона може бути високою навіть там, де когезія середня (коли пара свідомо тримає дистанцію з ширшою родиною), і навпаки —

надмірна включеність у великі сімейні справи іноді знижує якість діади. Помічати ці розведення важливо, щоб коректно формувати гіпотези.

Ми свідомо включили до секції індикативні числа з нашої вибірки — це дисциплінує інтерпретацію. Інакше кажучи, не просто «використано FACES; FSS; опитувальник задоволеності шлюбом», а «використано й перевірено надійність у конкретних даних», що відповідають нашим умовам збору. Так, інтегральна надійність FACES прийнятна; FSS демонструє очікувану одномірність; шлюбна шкала — високу внутрішню узгодженість. Середні рівні — теж «говорять»: у нашій сукупності учасників відчуття сімейного благополуччя радше позитивне; подружня якість розкладена по всьому континууму — від низької до дуже високої, що відкриває простір для пояснювальних моделей; когезія — помірна, а от заявлена гнучкість — номінально висока, хоча варіативність менша, тож саме її ми перевірятимемо як кандидат на медіатор чи модератор, а не як «самодостатній» драйвер.

З питаннями валідності — коротко, але по суті. Змістова валідність усіх трьох інструментів узгоджена з теорією першого розділу: FACES напряду індексує ті параметри, через які системні моделі описують «здорову» чи «ризикову» організацію; FSS збирає оціночний «синтез» повсякденних практик у досвіді респондента; шкала шлюбної задоволеності охоплює саме ті патерни емоційної взаємодії, що в дослідженнях виступають предикторами стабільності або напруження. Конструктна валідність попередньо перевірена через факторну двовимірність FACES і високу однорідність шлюбної шкали; зовнішньокритеріальну ми демонструватимемо в підрозділі 2.3, де покажемо зв'язки між інструментами й очікуваними показниками (наприклад, як зміни в комунікації та межах відгукуються у FSS і чи «пояснює» шлюбна якість частину зв'язку між когезією/гнучкістю і суб'єктивним благополуччям).

Усі опитувальники подавалися добровільно, із можливістю відмовитися від відповідей на будь-який пункт; ми мінімізували персональні дані,

збираючи лише те, що потрібно для аналізу, й забезпечили анонімність протоколів. Формулювання залишалися максимально нейтральними, без оцінювальних ярликів, щоби не провокувати соціальну бажаність. Там, де пункти потенційно могли викликати дискомфорт (на кшталт «думок про розлучення»), ми давали коротку ремарку про дослідницьку мету — вимірюємо не «правильність», а різноманітний реальний досвід. На етапі зведення масивів даних проводився аудит незвичних шаблонів (серії однакових відповідей, «прожимання» середньої опції, надто короткий час заповнення) — протоколи з такими ознаками перевіряли окремо й у сумнівних випадках вилучали з аналізу, аби не спотворювати результати.

Окремо зазначимо наш підхід до формування похідних показників. Для FACES, окрім двох підшкал, обчислюється інтегральний індекс «баланс системи» як усереднене значення по всіх 20 пунктах (цей індекс зручний у кореляціях з глобальними оцінками благополуччя). Для FSS береться середній бал як узагальнений показник сімейної задоволеності. Для «Задоволеності шлюбом» — сума по 24 пунктам (0–48), а за потреби для зрозумілості може бути перетворена у шкалу 0–100. Далі кожен із трьох індикаторів стандартизується, і, коли це доцільно, ми утворюємо інтегральний «індекс гармонізації» як середнє трьох z-оцінок — він слугуватиме агрегованою метою для моделей типу множинної регресії або перевірки медіації/модерації (звісно, не підміняючи собою аналіз по окремих змінних). Такий багатоканальний підхід дозволяє не загубити жоден шар — структуру, досвід і діадну якість — і водночас отримати стислий вимір «загального тону».

Що важливо тримати в голові, читаючи числа. По-перше, шкали — «термометри»; вони не лікують і не судять. Їхня сила — у повторюваності закономірностей і можливості зчепити різні рівні аналізу. По-друге, навіть найкращий інструмент чутливий до контексту. Ми це врахували: перевірили

двофакторність FACES у нашій версії; свідомо зібрали три різні зрізи сімейного життя, а не поклалися на одну шкалу «про все». По-третє, деякі результати виглядають «занадто оптимістично» (наприклад, висока заявлена гнучкість). Це не підстава для недовіри, а привід шукати пояснення: можливо, респонденти мислять гнучкість як «доброзичливість» і «толерантність» (радше емоційний, а не організаційний вимір), або частина пунктів сприймається культурно специфічно. Саме для цього ми й поєднуємо кілька шкал — вони взаємно «підсвічують» одна одну.

2.3. Результати й аналіз: описова статистика; перевірка надійності; кореляційні та регресійні моделі; перевірка медіації/модерації; інтерпретація.

У другому розділі логіка переходить від «що і навіщо вимірюємо» до «що вийшло насправді». Вибірка складалася з трьох підмасивів даних: 87 респондентів заповнили FACES-III, 75 — Family Satisfaction Scale, і 72 — опитувальник подружнього задоволення. Респонденти відповідали анонімно, у стандартних шкалах Лайкерта; пропуски були поодинокими й не носили системного характеру (їх ми обробляли на рівні окремих аналізів — або через середні по шкалі, або повним виключенням із конкретної моделі). Усі подальші результати подаю з округленням до двох знаків — так зручніше читати, а зміст не втрачається.

Почнемо з FACES-III, бо саме тут ми фіксуємо «скелет» сімейної системи: згуртованість і адаптивність. Після рекодування інверсних тверджень для окремих пунктів (зокрема, там де у формулюваннях з'являлись «важко», «більше з близькими поза сім'єю», «важко сказати хто лідер» тощо) підраховано середні показники за кожною підшкалою. Середня згуртованість дорівнювала 3,87 бала за п'ятибальною шкалою ($SD \approx 0,63$), адаптивність — 3,02 ($SD \approx 0,54$). Коефіцієнт надійності для згуртованості вийшов високим:

$\alpha \approx 0,82$; для адаптивності — низьким ($\alpha \approx 0,28$). Останнє не приховуємо: частина «адаптивних» тверджень у цій версії опитувальника, вочевидь, зібрала дуже різний зміст — від гнучкості правил до розмитого лідерства, і це дає гетерогенність. Локальна інтерпретація проста: на цій вибірці підшкала адаптивності краще працює як наближена індикаторна, а не як тонкий вимір. Дві латентні компоненти, виокремлені з кореляційної матриці пунктів (РСА на базі R-матриці), показали очікуваний малюнок: перша компонента з високими навантаженнями на пункти «близькості/підтримки», друга — на позиції про правила, лідерство та зміну ролей; частина «адаптивних» пунктів справді давала «плаваючі» знаки навантажень, що непрямо пояснює слабку внутрішню узгодженість цієї підшкали. Проте навіть за такої неоднорідності зв'язок між вимірами помірний і статистично надійний: $r \approx 0,44$, $p < 0,001$. У регресійній моделі «Згуртованість $\sim$ Адаптивність» коефіцієнт незміщеної регресії склав $\beta \approx 0,74$ ($SE \approx 0,17$, $p < 0,001$), тобто кожне підвищення на 1 пункт адаптивності асоціюється в середньому з +0,74 пункти згуртованості. На рівні змісту це виглядає логічно: там, де сім'я вміє гнучко переглядати способи взаємодії, легше втримується відчуття «ми» без втрати «я». Деталь, яку варто підкреслити для подальшого: низька α адаптивності — не «вирок» інструменту, але обмеження для тонких підрахунків; у висновках я спиратимусь на неї обережно, з фокусом на згуртованість як більш надійний показник структурної якості.

Далі — Family Satisfaction Scale. Тут відповідь більш «чиста», без структурних парадоксів. Після уніфікації форматів відповідей («дуже незадоволені», «помірно незадоволені», «помірно задоволені», «задоволені», «дуже задоволені») загальний індекс сімейної задоволеності (середнє десяти пунктів) становив 3,52 бала ($SD \approx 0,97$). Внутрішня узгодженість шкали дуже висока: $\alpha \approx 0,94$. Щоб розвести процесуальні й емоційно-ресурсні компоненти, я сформував два композити: «процеси взаємодії» (якість спілкування, як

обговорюються проблеми, здатність розв'язувати конфлікти, справедливість критики) і «підтримка/ресурси» (близькість, час разом, уміння ділитися позитивними подіями, турбота одне про одного, стресостійкість, гнучкість). Обидва композити вийшли надійними ($\alpha \approx 0,91$ і $\alpha \approx 0,89$ відповідно) і сильно корелювали з інтегральним FSS. Але для уникнення тривіальних рівнянь (у яких «ціле» буквально є середнім від «частин») ми перенесли акцент на конкретні критерії.

Таблиця 2.3.1. Описова статистика ключових показників

Шкала	Показник	N	M	SD
FACES-III	Згуртованість	87	3.87	0.63
FACES-III	Адаптивність	87	3.02	0.54
FSS	Загальний індекс	75	3.52	0.97
Задоволеність шлюбом	Сумарний бал	72	31.79	10.47

Таблиця 2.3.2. Внутрішня узгодженість (Кронбах α)

Шкала	Підшкала/Індекс	α
FACES-III	Згуртованість	0.82
FACES-III	Адаптивність	0.28
FSS	Загальний індекс	0.94
Задоволеність шлюбом	Сумарний індекс	0.91

Таблиця 2.3.3. Ключові кореляції

Пара змінних	r	p
--------------	---	---

Згуртованість — Адаптивність (FACES-III)	0.44	<0,001
--	------	--------

Таблиця 2.3.4. Регресійні моделі (лінійні)

Модель	β	SE/прим.	p	R ²
Згуртованість ~ Адаптивність (FACES-III)	0.74	—	<0.001	—
Глобальна задоволеність ~ Довіра/підтримка (шлюб)	—	—	<0,001	0.473
Близькість ~ Комунікація (FSS)	0.55	—	<0,001	—
Близькість ~ Позитивний обмін (FSS)	0.36	—	0,001	—
Близькість ~ Час разом (FSS)	—	—	0.22	—

Таблиця 2.3.5. Логістична регресія: думки про розлучення

Предиктор	b (логіт)	OR	p
Глобальна задоволеність (шлюб)	-3.44	0.032	0.004

Довіра/підтримка (шлюб)	тренд	—	0,12
----------------------------	-------	---	------

Таблиця 2.3.6. Медіаційний ефект (FSS)

Шлях	Непрямий ефект	95% ДІ
Комунікація → Час разом → Близькість	0.13	[0.01; 0.27]

Так, у регресійній моделі, де ступінь близькості слугував залежною змінною, а предикторами виступали якість спілкування, «час разом» і здатність ділитися позитивними подіями, отримано дуже переконливу картину: значущі ефекти мають комунікація ($\beta \approx 0,55$; $p < 0,001$) і «позитивний обмін» ($\beta \approx 0,36$; $p \approx 0,001$), тоді як «час разом» при контролі двох попередніх уже не додає сам по собі ($p \approx 0,22$). Це важливий нюанс, який легко пропустити у практиці: просто «бути поруч» — не завжди достатньо; якість діалогу і спосіб ділитися радощами виявляються вагомішими для відчуття близькості, ніж календарна кількість спільних годин. Водночас «час» не зникає: він стає ланкою посередництва. У простій медіаційній моделі «комунікація → час разом → близькість» непрямий ефект склав близько 0,13, довірчий інтервал за бутстрепом 5000 вибірок — від 0,01 до 0,27. Отже, краще спілкування сприяє тому, що сім'я частіше й довше організовує спільний час, а вже через це підвищується суб'єктивна близькість. Додатково перевіряли модерацію: чи посилює сімейна гнучкість (як її оцінюють респонденти в FSS) зв'язок між комунікацією та «конфлікт-менеджментом»? Взаємодія «комунікація × гнучкість» виявилася статистично незначущою ($p \approx 0,51$), але головні ефекти — так: і якість спілкування, і гнучкість незалежно пов'язані з кращою здатністю розв'язувати конфлікти. Здавалося

б, дрібниця. Насправді це дає практичну вказівку: у тренінгах і консультаціях не обмежуватись «техніками діалогу», а паралельно підтримувати гнучкість сімейних правил — тоді конфлікти «знімаються» коротшим шляхом.

Що до опитувальника подружнього задоволення, тут довелося трішки попрацювати з ключами. Пункти були змішані за полярністю, а відповіді — у трьох варіантах («а», «б», «в» із різним змістом для кожного твердження). Я спершу закодував «позитивний» вибір у 2 бали, «середній/невизначений» — 1, «негативний» — 0, а потім вивірів напрямок пунктів за кореляціями «пункт — сумарна шкала без цього пункту». Там, де кореляція виходила від'ємною, пункт інвертували, щоби вся шкала рухалась в одному смислового напрямку. Після такої, по суті, стандартної процедури релайнінгування внутрішня узгодженість зросла до дуже доброї: $\alpha \approx 0,91$. Загальний індекс подружнього задоволення (сума 24 пунктів, діапазон 0–48) мав середнє близько 31,79 бала ($SD \approx 10,47$). Структурно добре себе показали два індикатори для робочих моделей: «глобальна задоволеність» (пункти про загальне враження від шлюбу, «як на початку», гордість за партнера, задоволення порядком взаємин, взаєморозуміння) та «довіра/підтримка» (час для розмови, взаємне вибачення, гумор, відсутність руйнівних сварок, готовність брати проблеми одне одного). Між ними кореляція помірно висока; у простій лінійній регресії «Глобальна задоволеність $\sim$ Довіра/підтримка» отримано $\beta \approx 0,54$ ($p < 0,001$), пояснювана дисперсія — близько 47%. Іншими словами, там, де пара частіше відновлює контакт після напруження, підтримує, говорить і не «пиляє» — загальна оцінка шлюбу суттєво вища.

У питанні «тільки обставини заважають подумати про розлучення» варіант «правильно» ми закодували як індикатор ризику. Логістична регресія показала: імовірність таких думок різко падає разом із зростанням глобальної задоволеності (логіт-коефіцієнт приблизно $-3,44$; $p \approx 0,004$). Щоб не губитися

в логітах, перекладемо на «людську» шкалу: за середнього рівня «довіри/підтримки» істотна різниця між 0,5 і 1,5 бала глобальної задоволеності — це приблизно від 0,79 до 0,11 ймовірності підтвердити думки про розлучення. Тобто — так, ефект великий і клінічно релевантний. «Довіра/підтримка» у цій моделі виявилась трендом ($p \approx 0,12$), однак у множинних моделях із ширшим набором предикторів може «заграти» сильніше; на нинішніх даних головна «антикризова» лінія очевидна — підтягувати базову задоволеність і паралельно підживлювати довірче поле.

FACES-згуртованість мала легку негативну асиметрію (більшість значень у «верхній» частині шкали), адаптивність — майже симетричний профіль, але з помітно меншим розкидом. У FSS загальний індекс близький до нормального розподілу, проте очікувано «тягнеться» у бік задоволеності: це нормально для нефільтрованих вибірок. Подружня шкала після вирівнювання пунктів теж виявилася цілком «стабільною» у сенсі надійності; дрібні відхилення від нормальності на такому обсязі мало що змінюють для застосованих методів. Ще одна технічна деталь, яку варто проговорити: ми навмисно не «склеювали» масиви між собою, бо Google-форми не містили надійних ідентифікаторів для точного злиття. Це накладає обмеження на прямі міжшкальні кореляції «FACES ↔ FSS ↔ шлюб», але зовсім не заважає роботі з внутрішніми моделями кожного показника. Там, де важливо з'єднати логіку (наприклад, «структура → процеси → задоволення»), ми робили це шляхом змістового зіставлення і через медіації/регресії всередині конкретних підмасивів.

Як це все зводиться у відповідь на наші гіпотези? По-перше, більш «здорова» організація сімейного простору справді йде поруч із кращими суб'єктивними оцінками якості взаємодії. Згуртованість у FACES не просто «висока сама по собі» — вона системно підвищується разом із гнучкістю, і це той самий порядок речей, який описують системні моделі: гнучкі межі

полегшують підтримку близькості. По-друге, задоволеність сімейним життям — не абстракція, а сума щоденних мікропрактик. Комунікація і «позитивний обмін» тягнуть за собою відчуття близькості безпосередньо; «час разом» спрацьовує як місток, коли комунікація вже стала кращою. Це гарний аргумент на користь простих, але регулярних ритуалів — не просто бути поруч, а робити поруч щось із сенсом, проговорюючи емоції. По-третє, у площині подружнього життя довірчо-підтримувальна тканина стосунків, як і очікувалось, взаємопов'язана із загальною задоволеністю, а низька задоволеність — сильний маркер ризику думок про розлучення. Рівно те, що бачить і практика: без «теплого контуру» жодні «техніки переговорів» не витримують довгу дистанцію.

Окремий коментар про «слабку ланку» — підшкалу адаптивності у FACES. Її α вийшла низькою, і це не варто замовчувати. Я перевіряв айтем-тотал кореляції: найбільш «шуміли» пункти про невизначене лідерство і домінування батьків у прийнятті рішень. Якщо виносити швидкий практичний урок, то в локальній адаптації шкали є сенс підтягнути формулювання або винести ці два-три пункти в окремий блок «структура влади», не змішуючи їх із «гнучкістю правил» у чистому вигляді. Це покращить метричні властивості й підвищить чутливість до змін у коротких втручаннях. Разом із тим зв'язок адаптивності зі згуртованістю лишається значущим навіть на нинішньому наборі пунктів, а отже, сама «логіка механізму» не страждає.

Ще кілька інтерпретаційних вузлів, які корисні для подальшого розділу. По-перше, наші моделі чітко показують, що «процеси» — це місце швидких перемог. Підвищення якості спілкування і запуск регулярного «позитивного обміну» мають великі ефекти на близькість і конфлікт-менеджмент уже «тут-і-зараз». По-друге, «структура» працює радше як фон і стабілізатор. Там, де гнучкість вища, самі по собі конфлікти не зникають, але стають

розв'язнішими. По-третє, «емоційна економіка» пари напряму пов'язана з глобальною задоволеністю і зниженням ризиків «кризових» думок. Це прямо впливається у дизайн програми супроводу: модуль комунікації і модуль емоційної регуляції не мають конкурувати — вони підсилюють одне одного; а модуль правила/межі — задає рамку, у якій перші два тримаються й не розсипаються через тиждень.

Для повноти — кілька мікронаходок, які, можливо, не очевидні з першого погляду, але «грають» у щоденній роботі. По-перше, не всі «жертви заради сім'ї» однаково корисні: у подружньому опитувальнику найкращі показники мали ті, хто обирає поміркованість — готовність іти на поступки «в особливих ситуаціях», а не «завжди» і не «ніколи». Це підморгує ідеї балансу автономії та близькості. По-друге, гумор у парі виявляється не «приємним додатком», а окремою мікропрактикою, що відчутно тягне глобальну задоволеність (за нашими коефіцієнтами він увійшов у склад «довіри/підтримки» і помітно підсилював її внесок). По-третє, «справедливість критики» у FSS дуже щільно йде поруч із конфлікт-менеджментом; якщо обирати лише одну навичку для швидкого тренінгу — беріть «Я-повідомлення» та «м'який старт» претензії, ефект буде помітний неозброєним оком.

Підсумовуючи аналітичну частину, скажу простіше. Коли під руками є три набори даних — про структуру сім'ї, про задоволеність сімейним життям і про подружню якість — то головні лінії сходяться. Структурна згуртованість (а в ідеалі — і гнучкість) створює поле, де процеси спілкування ростуть, а не в'януть. Там, де процеси працюють, зростає близькість, і це видно вже на рівні простих регресій. Там, де є тепло, гумор, взаємопробачення і підтримка, — тримається глобальна задоволеність, а ризикові думки про «розбігтись» слабшають до статистично й життєво дрібних. Це не магія, а сукупність дрібних повторюваних дій. Звідси — прямий перехід до програмного блоку:

які модулі, в якій послідовності, з якими акцентами. Але перш ніж туди крокувати, ще раз зафіксуємо обмеження, щоби не переоцінювати силу висновків. По-перше, вибірки по шкалах не зливаються індивідуально, тож міжмасштабні ефекти ми зараз читаємо обережно, через узгодження теорії та внутрішніх моделей. По-друге, підшкала адаптивності FACES вимагає уточнення формулювань або розподілу контенту для підвищення α ; у нинішньому вигляді вона годиться для грубої орієнтації, але не для тонкої діагностики. По-третє, усі оцінки — самооцінки; отже, ефект «соціальної бажаності» присутній і його слід мати на увазі. Попри це, загальна картина узгоджена і, що ще важливіше, прикладна: ми знаємо, що саме в сімейній рутині варто посилювати, щоб у відповідь зрушилися показники, які нас цікавлять.

Висновки до другого розділу

Емпіричний блок підтвердив логіку «трикутника стійкості» сімейної системи: структурні параметри (згуртованість, гнучкість), суб'єктивне благополуччя сімейного життя та подружня задоволеність рухаються в унісон і пов'язані з індикаторами гармонізації особистісного розвитку. За описовими показниками вибірки (FACES-III: $N=87$; FSS: $N=75$; «Задоволеність шлюбом»: $N=72$) середній рівень згуртованості виявився помірно високим ($M \approx 3,87$), адаптивності — помірним ($M \approx 3,02$), сімейна задоволеність — помірною ($M \approx 3,52$), інтегральна подружня задоволеність — середнього рівня ($M \approx 31,8$). Внутрішня узгодженість інструментів загалом добра ($\alpha \approx 0,94$ для FSS; $\alpha \approx 0,91$ для шлюбної шкали; $\alpha \approx 0,82$ для «Згуртованості»), тоді як підшкала «Адаптивність» у FACES-III показала занижену надійність ($\alpha \approx 0,28$), що вимагає обережності у висновках і надалі — переходу до сучаснішої версії інструменту.

Кореляційно-регресійний аналіз зафіксував помірний зв'язок між згуртованістю та адаптивністю ($r \approx 0,44$) і показав, що в структурних моделях саме адаптивність істотно «підтягує» згуртованість ($\beta \approx 0,74$). У блоці задоволеності сімейним життям найбільш дієвими предикторами емоційної близькості виявилися якість комунікації ($\beta \approx 0,55$) і позитивний обмін ($\beta \approx 0,36$), тоді як «час разом» сам по собі не гарантує тепла без змістовної взаємодії. Логістична модель підтвердила захисний ефект глобальної подружньої задоволеності щодо думок про розлучення ($b \approx -3,44$; зниження шансів у кілька разів). Перевірка простої медіації засвідчила невеликий, але значущий непрямий шлях: комунікація $\rightarrow$ час разом $\rightarrow$ близькість (непрямий ефект $\approx 0,13$; 95% ДІ [0,01; 0,27]). Експлораторні перевірки модерації віком/статтю не дали стабільних ефектів — імовірно через розмір підвипірок.

Обмеження дослідження — одномоментний дизайн, самозвітні дані, часткова «розсинхронізація» N між методиками, а також низька надійність підшкали «Адаптивність». Попри це, конвергенція результатів різних інструментів і узгодженість ефектів у моделях підсилюють довіру до висновків. Практичний висновок очевидний: інтервенції мають цілитись у комунікацію, ко-батьківство, ритуали підтримки та гнучке перепогодження меж/ролей. Саме ці вузли ляжуть в основу авторської програми супроводу, описаної в розділі 3.

РОЗДІЛ 3. АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ

3.1. Концепція, мета, завдання та принципи програми (цільова аудиторія, умови впровадження; очікувані результати).

Спираючись на емпіричні результати попереднього розділу, де чітко проявилася логіка зв'язку між згуртованістю, гнучкістю меж, якістю подружньої комунікації та суб'єктивним сімейним благополуччям, пропонується комплексна авторська програма психологічного супроводу. Її задум простий за формою і водночас цілісний за змістом: ми працюємо не «з рисами характеру поодиночі», а з живою системою — з тим, як сім'я щодня розмовляє, домовляється, переживає напругу і підтримує сенси. Головна ідея — від реставрації окремих «функцій» перейти до налаштування зв'язків між ними: комунікація має підсилювати чіткість ролей, ритуали — цементувати безпеку, а корекція меж — відкривати простір для емоційної регуляції. У підсумку це має проявитися на рівні індикаторів, які ми вміємо виміряти: балансована згуртованість та адаптивність сімейної системи, підвищена сімейна задоволеність і стійкіша подружня близькість.

Концептуально програма спирається на три узгоджені блоки. Перший — системно-структурний: фокус на межах, підсистемах і способах прийняття рішень; саме тут закладаємо правила гри й відновлюємо батьківську коаліцію. Другий — емоційно-регуляційний: тренуємо «емоційний коучинг» у батьків і навички самозаспокоєння та переоцінки в усіх членів сім'ї, щоби знизити реактивність і повернути відчуття контролю над власними станами. Третій — екологічно-ресурсний: підсилюємо рутини й ритуали, домовляємось про час для близькості, під'єднуємо зовнішні опори (школа, друзі, спільнота), тобто створюємо умови для збереження досягнутих змін.

Ці три блоки працюють синхронно. Якщо коротко, то змінюємо форму взаємодії, а не лише зміст розмов.

Мета програми двоскладова. По-перше, гармонізувати особистісний розвиток дорослих і дітей через поліпшення ключових параметрів сімейного функціонування — згуртованості, гнучкості, якості комунікації, ясності ролей і меж, а також через збагачення сімейного емоційного словника та відновлення ритуалів підтримки. По-друге, закріпити ці зміни у вигляді стійких практик повсякдення, щоб після завершення супроводу родина спиралася на свої відпрацьовані механізми й не «падала» в старі сценарії за першої ж кризи. Тобто ми не стільки «ремонтуюмо», скільки навчаємо обслуговувати власну систему — і це принципово.

Завдання програми розгортаються у логіку «від діагностики до самоменеджменту». На старті уточнюємо запит і надаємо родині зворотний зв'язок мовою простих показників: де зараз межі, де «тече» комунікація, які ритуали живі, а які виснажилися; які сильні сторони вже є. Далі домовляємось про спільні правила контакту й конфіденційності, щоби безпечно говорити про складні речі. У процесі супроводу послідовно нарощуємо чотири компетентності: здатність вести розмову без руйнівної критики й знецінення; вміння узгоджувати ролі й відповідальність без «союзів проти когось»; навички розпізнавання та регуляції власних станів у дорослих і дітей; уміння конструювати й підтримувати ритуали, що працюють як «острівці стабільності». Паралельно закладаємо окрему лінію для подружньої взаємодії: практикуємо м'який старт конфлікту, розвиваємо довіру, відстежуємо «червоні кнопки», робимо малі кроки для відновлення близькості. На фініші — вихід на автономне використання інструментів: родина отримує набір коротких чек-листів і домовленостей, які вже перевірено у власному досвіді.

Принципи, що тримають каркас програми, впливають із її задуму. Системність означає, що будь-яка зміна апіорі розглядається у зв'язках: ми не «виправляємо» одну людину — ми допомагаємо системі змінити циркулярні патерни. Принцип безпеки простий і жорсткий: жодна техніка не практикується, якщо під загрозою гідність чи тілесна недоторканність учасників; у випадках ризику насильства, залежностей без лікування або активної психотичної симптоматики ми зупиняємо програму та організуємо перенаправлення. Принцип партнерства передбачає, що фахівець не є «суддею», а радше фасилітатором процесу; рішення виробляються і приймаються учасниками. Принцип розвитку підкреслює вікову чутливість: те, що доречно для підлітка, часто не підходить молодшій дитині; межі й права переглядаються разом із вікном можливостей. Принцип культурної доцільності нагадує, що сімейні норми не існують у вакуумі: ми шукаємо «добірність» між цінностями родини й тими змінами, яких потребує ситуація. Принцип достатності — ніякої надмірної «психологізації» там, де досить організувати графік і 20 хвилин щоденної розмови; принцип доказовості — інструменти обираються так, аби їхній ефект можна було побачити в даних, а не лише «відчути». І ще дрібниця, яка робить різницю: принцип малих кроків і ритуалізації змін. Одне стабільне сімейне чаювання на тиждень інколи важить більше, ніж ідеально проведений «великий» тренінг.

Цільова аудиторія програми широка, але все ж чітко окреслена. По-перше, це подружні пари на етапі підвищених викликів — народження або поява другої дитини, релокація, зміна зайнятості, тривалий стрес. По-друге, батьківсько-дорослі підсистеми з дітьми молодшого та підліткового віку, у яких просідають комунікація, правила або емоційний клімат. По-третє, родини, які пережили розлуку чи втрату і потребують відновити опори, не втративши автономії кожного. При цьому програма інклюзивна щодо форм сім'ї: повні, неповні, реконструйовані, опікунські — важливо, щоби ключові

дорослі були готові домовлятися та брати участь. Є й обмеження: випадки домашнього насильства, активної залежності без лікування, суїцидального ризику чи важких психічних розладів вимагають насамперед спеціалізованої допомоги; наша програма може працювати лише після стабілізації базових ризиків або в тандемі з мультидисциплінарною командою.

Умови впровадження передбачають «трикутник» ресурсів: компетентний фахівець (або команда), безпечний простір та узгоджений графік. Оптимально — кабінет із можливістю сісти у колі, фліпчарт, індивідуальні бланки, таймер, простір для вправ «розігрування сцен». Тривалість однієї зустрічі — 80–100 хвилин, із перервою за потреби; інтервал між зустрічами — 7–14 днів, щоби завдання встигли «влягтися» у побуті. Формат гнучкий: сімейні сесії з частими «розведеннями» підсистем (пара, батьки окремо, підліток із одним дорослим), та, за потреби, короткі індивідуальні включення. У дистанційному форматі працюємо через надійні платформи з дотриманням конфіденційності; вправи підлаштовуємо: більше домашніх завдань, чіткі інструкції, підсумки наприкінці. Для командного впровадження (центр, школа, громада) рекомендовано двох фасилітаторів, супервізійний супровід і короткі міжсесійні наради для калібрування фокусу.

Вхід у програму завжди починається з короткої «діагностичної розмови» і стартового вимірювання. Ми використовуємо доступні інструменти — показники згуртованості та гнучкості, індекс сімейної задоволеності, інтегральні параметри подружнього благополуччя. Це не «екзамен», а спосіб побачити стартову точку і сформулювати досяжні, конкретні цілі. Родина чує свої дані простою мовою: «у вас багато тепла, але мало узгоджених правил», «у вас високий рівень взаємної підтримки, та межа між подружжям і батьківством зараз розмита». Така прозорість працює краще за абстрактні метафори: учасники бачать, що і як будемо змінювати, й на які індикатори спиратимемось у кінці.

Логіка змін описується через просту теорію змін. Якщо члени родини опановують м'які способи старту складних розмов, тренують навички активного слухання, домовляються про нову конфігурацію меж і відповідальностей, у побуті з'являються ритуали, то знижуються деструктивні патерни — критика, знецінення, «союзи проти когось», уникання — і зростає частота підтримувальних мікроепізодів. Це веде до підвищення суб'єктивної задоволеності, стає простіше тримати емоції в межах, дитина легше регулює свою поведінку, а подружжя близькість відновлюється без тиску. Системні параметри рухаються до балансу: згуртованість — не до злиття, а до теплої взаємності; гнучкість — не до хаосу, а до адаптивних перебудов. І як наслідок — стійкіша резиліентність, менше драматизацій під час неминучих криз.

У програмі ми уникаємо «ідеального сценарію» і працюємо із реальністю. Тому важлива тема — участь усіх дорослих і роль підлітків. Якщо один із батьків відсутній або дистанційний — домовляємося про мінімально достатній контакт: дві-три зустрічі, на яких узгоджуємо межі й правила, і короткі проміжні включення. Підлітки зазвичай не люблять «навчання життя», тому ми наголошуємо на правах і обов'язках: право на голос і приватність, обов'язок дотримуватися домовлених правил. Вправи робимо максимально прикладними: «складна розмова за сценарієм», «10 хвилин рівного ефіру», «пауза і повернення». Батьки навчаються бачити сигнал, а не лише «погану поведінку», і давати валідний зворотний зв'язок без соромлення. Такі дрібні, але регулярні практики змінюють атмосферу швидше, ніж великі промови. І це, зрештою, відбивається у відповідних шкалах.

Окрема лінія — подружжя взаємодія. Ми пропонуємо подивитися на конфлікт як на спільне завдання, а не на змагання: скасовуємо «взаємний протокол звинувачень», вводимо навички опису потреб без ярликів і

пояснення власних меж без ультиматуму. Тренуємо повільні розмови з таймером, де кожен має рівний час і право на паузу. Повертаємо довіру малими кроками — «календар добрих жестів», мінімальні, але послідовні домовленості про час, тишу, турботу. Це не романтизація — це гігієна партнерства, що зменшує ймовірність «пожеж» та підсилює базову безпеку; і знов-таки — ефект вимірюється як у загальних індексах близькості, так і в зниженні частоти думок про розлучення.

Важливий шмат — адаптація до контексту. Якщо родина живе у щільному графіку, призначаємо коротші, але частіші зустрічі і робимо акцент на «мікровправи» у побуті. Якщо частина сім'ї за кордоном чи на відстані — під'єднуємо онлайн-формат, вчимо домовлятися «через екран», створюємо спільні ритуали на відстані (щотижневе «вікно» для розмови, спільна справа, яка триває). Якщо є травматичний досвід, знижуємо інтенсивність, робимо акценти на тілесних техніках самозаспокоєння, не поспішаємо в складні теми до того, як система відчує базову безпеку. У всіх варіантах універсальне одне: ми домовляємось про «мінімально достатній» набір нових практик і тримаємо їх у фокусі не менше, ніж зміст розмов.

Очікувані результати формулюються на трьох рівнях — короткострокові, середньострокові, довгострокові. Найближчим часом родина має відчувати менше емоційних «перегорань» у конфліктах і більше моментів взаємної уваги. Комунікація стає передбачуванішою, правила — яснішими, а ритуали — стабільнішими. На середньому горизонті це проявляється у зростанні суб'єктивної сімейної задоволеності, у балансуванні згуртованості й адаптивності, у підвищеній подружній близькості без почуття контролю або вимушеної поступки. Довша перспектива — це стійкіша резилієнтність, здатність системи самостійно перебудовуватись під нові виклики, менша потреба у зовнішніх втручаннях, краще самопочуття дітей і дорослих. Для самооцінки прогресу ми використовуємо до- та післятестові вимірювання й

короткі сесійні опитування: чи стало легше говорити, чи з'явився регулярний спільний час, чи зменшилась критика, чи зросла кількість «теплых» епізодів. Порівняння зі стартом — найпереконливіший аргумент.

Якість впровадження утримується через прості, але дисципліновані процедури. На кожній зустрічі є короткий рекапітуляційний блок: що працювало, що заважало, що змінимо в наступному експерименті. Фасилітатор веде журнал ключових домовленостей і спостережуваних патернів; наприкінці програми родина отримує узагальнений «портфель практик» — коротко, по-людськи і своєю мовою. За можливості додаємо супервізію для фахівця, бо складні системи — це завжди виклик і для професіонала. Там, де програму реалізує команда, узгоджуємо єдині стандарти і правила передачі випадку — без дубляжу і втрат сенсу.

Етичний вимір не замикається на формальностях. Інформована згода має бути зрозумілою — не дрібним шрифтом і не «на два аркуші законами», а чесно: про що ми говоритимемо, що може бути складним, куди звертатися у випадку кризи, як захищені ваші дані. Конфіденційність — без винятків, окрім випадків, де закон і здоровий глузд вимагають реагування. Право на відмову — реальне, а не «на папері». Діти мають право знати, навіщо вони тут, і мати свій канал зворотного зв'язку. Повага до різниці — очевидна річ, але її легко губити у щоденній роботі; тому ми спеціально відслідковуємо мову: без ярликів, без «правильних» і «неправильних» сімей, без оцінюваних зітхань.

Сильна сторона цієї методики — її сумісність із реальним життям. Вона не вимагає ідеальних умов, дорогих матеріалів або «ідеально мотивованих» учасників. Вона опирається на дешеві і доступні інструменти — увага, час, розмови, правила, спільні справи. Це виглядає просто, інколи навіть занадто. Але саме такі прості речі витримують довгу дистанцію. Історично так було завжди: те, що люди роблять щодня, формує їх більше, ніж рідкісні події. До

того ж, програма повністю узгоджена з отриманими у вибірці даними: підсилюємо саме ті вузли, що в наших учасників «несуть» більшу частину варіативності — комунікація, межі, ритуали і підтримка. Тому очікуємо не «загальних покращень», а конкретних зрушень у конкретних місцях.

Зрозуміло, ризики залишаються. Хтось випаде через графік, хтось не витримає темп, хтось принесе на зустріч старі образи і вимагатиме «справедливості тут і зараз». Ми закладаємо буфери: поступова інтенсивність, можливість паузи, короткі індивідуальні включення, домовленості про «правила безпеки» у конфліктах. Ми також тримаємо «м'які» індикатори — виснаження, цинізм, відчуття безсилля — і зупиняємося, коли бачимо, що системі потрібен перепочинок. Наша задача — не виграти суперечку, а зберегти контакт і створити умови, у яких він буде безпечним і продуктивним. Це повільно і часом нудно, але саме так народжується довгостроковий ефект.

У завершенні цього підрозділу варто коротко підсумувати логіку: програма допомагає родині узгодити базові речі — як ми говоримо, як ми ділимо відповідальність, як ми регулюємо емоції і як ми тримаємо наші правила та ритуали. Вона робить це поетапно, з повагою до віку, статі, історії і контексту, надаючи прості інструменти і лічильники прогресу. Вона поєднує системний погляд із емпатійною практикою і не соромиться «нудних» рішень — бо саме вони працюють. І найважливіше — вона залишає родині її власну силу: після супроводу сім'я виходить не з «гарним досвідом консультацій», а з відпрацьованими навичками, які вже живуть у побуті. У наступному підрозділі ця логіка переведена у структуру конкретних занять із вправами та інструкціями; тут ми окреслили сенс, рамку, адресатів і очікувані наслідки. Саме ця узгодженість між задумом, процесом і вимірюваними результатами й робить методику життєздатною та корисною.

3.2. Структура програми: модулі й зміст 8–10 занять (психоедукація; навички конструктивної комунікації; емоційна регуляція; встановлення меж; спільне розв’язання проблем; сімейні ритуали та підтримка ресурсів) з описом вправ.

Кожне заняття має сталий ритм: короткий вхід із перевіркою домашніх спроб, концентрований пояснювальний блок простою мовою, тренування однієї техніки на безпечному матеріалі, перенесення цієї техніки на реальні сімейні ситуації, підсумок і мікрозавдання додому. Тривалість зустрічі коливається в межах півтори години, але фокус не на часі, а на тому, що сім’я встигла зробити разом і що готова пробувати між сесіями. Інструменти прості: таймер, фліпчарт, набір карток емоцій, кілька бланків для нотаток, місце для спільної роботи. Там, де участь когось ускладнена, передбачено під’єднання онлайн або короткі «розведені» включення підсистем. Далі — послідовність модулів, кожен із чіткою метою, очікуваним ефектом і зрозумілими вправами.

Перше заняття — старт і психоедукація, що дає сім’ї ясну карту. Ми підсумовуємо вихідні дані, проговорюємо конфіденційність і правила безпеки в розмовах, перекладаємо системну логіку на побутову мову, щоб стало очевидно: конфлікти не «випадкові», вони живляться повторами ролей і реакцій. Базова вправа називається «теплова мапа сімейного дня»: кожен окремо відмічає на часовій шкалі, де й коли відчуває близькість, напругу, брак уваги; потім ці мапи накладаються одна на одну і родина обговорює два питання — що вже працює і що заважає. Друга вправа — «правила безпеки конфлікту»: учасники формулюють свої мінімальні вимоги до поважної суперечки, домовляються про стоп-сигнал, тривалість паузи, спосіб повернення в розмову. Третя міні-практика — «шкала близькості 0–10» із коротким щоденним заміром на наступний тиждень; це запускає просте спостереження: коли падає — чому, що ми робили в той день. Домашнє

завдання мінімалістичне: 15 хвилин спільного часу без гаджетів і один експеримент із новими правилами безпеки. Очікуваний результат — з'являється мова для розмови про систему та кілька опорних домовленостей, на які можна спертися вже завтра.

Друге заняття — конструктивна комунікація, перший блок навичок. У короткому поясненні ми розводимо «інформаційні» і «емоційні» повідомлення, показуємо, як працює ескалація, і чому «м'який старт» підвищує шанс бути почутим. Основна вправа — «повільна розмова»: таймер на три хвилини, один говорить від першої особи про конкретну ситуацію за готовою формулою, інший лише перефразує і ставить уточнювальне запитання; потім ролі міняються. Друга техніка — «я-повідомлення без прихованих звинувачень», де ми тренуємо опис поведінки без ярликів, вплив на мене і чітке прохання. Третій мікроінструмент — «стисле прояснення запиту»: учасник у двох-трьох реченнях формулює, чого саме хоче у цій розмові — вислуховування, рішення, відстрочку. У кінці застосовуємо все це до одного реального питання пари або батьківсько-дитячої підсистеми. Додому родина отримує «10 хвилин рівного ефіру» щовечора та завдання зібрати три приклади м'яких стартів у різних ситуаціях. Очікуваний ефект — менше критики і взаємного «каменювання», більше змісту, який доходить до адресата.

Третє заняття поглиблює комунікацію і вводить механіку деескалації конфлікту. Ми швидко повторюємо попередні навички і переходимо до «стоп-кадру»: кожен учиться зупиняти розмову до того, як емоції виходять з-під контролю, і домовляється про спосіб повернення. Вправа «червоні кнопки» допомагає виявити слова, теми й інтонації, що підривають безпеку, після чого виробляємо альтернативні формули. Далі — «алгоритм паузи»: зупинка, заспокійливий цикл дихання, коротка самоперевірка («що я хочу? що мені важливо?»), повернення із резюме. Паралельно ми додаємо «карту

компромісів»: кожен окремо пише, де готовий поступитися, а де межа. Завершує все міні-симуляція складної розмови, у якій учасники користуються таймером, алгоритмом паузи і м'яким стартом. Домашній експеримент — одна розмова за новими правилами плюс спостереження: що допомогло, що заважало. На виході сім'я має метод «розбиратися не з людиною, а з проблемою» і відчуття, що конфлікти не знищують зв'язок.

Четверте заняття — емоційна регуляція і сімейний «емоційний коучинг». Теорії — рівно стільки, скільки потрібно, щоб розрізнати співрегуляцію і саморегуляцію, а також зрозуміти, чому назвати емоцію — це вже половина справи. Перша вправа — «слово до відчуття»: на столі картки з емоціями, кожен обирає три, які найчастіше трапляються у конфліктах, і описує, як вони відчуються в тілі; це розширює словник і увагу. Друга — «квадрат дихання» і «заземлення 5–4–3–2–1», короткі тілесні методи, які сім'я тестує одразу в діалозі. Третя — «переоцінка в один абзац»: один пропонує альтернативне тлумачення поведінки іншого, у якому менше припущень про наміри, більше фактів; інший перевіряє, що в цьому може бути корисним. Для батьків вводимо «п'ять кроків підтримки дитини в сильній емоції»: назви, прийми, заземлись, обмеж межами, знайди спосіб. Домашнє завдання — «щоденник тригерів і відповідей»: короткі нотатки, що саме запустило емоцію, як вдалося вплинути на інтенсивність і що сказали так, аби не шкодити. Очікування просте: менше реактивності, більше можливостей зупинитися і повернутися до змісту.

П'яте заняття — межі й ролі, тобто структура, на якій тримається щоденний порядок. Ми малюємо «мапу підсистем» родини: подружжя, батьки й діти, брати-сестри, розширена сім'я; відмічаємо, де межі надто жорсткі, де розмиті, де потрібна гнучкість. Перша вправа — «генограма-лайт»: три покоління у символах, лише для того, щоб побачити повторювані союзи й дистанції. Друга — «ко-батьківський контракт»: батьки формулюють

три правила, які завжди підтримують одне одного, навіть якщо не згодні, і три теми, які ніколи не обговорюють при дитині. Третя — «делегування і право на приватність»: складаємо короткий перелік завдань, які переходять від одного до іншого, і домовляємось про сигнали «мені потрібен простір» та «мені потрібна близькість». Домашня спроба — дві конкретні зміни меж або ролей із фіксацією ефекту через тиждень. Ефект цього блоку часто відчутний швидко: зникають «союзи проти когось», дитина повертається у свою роль, а дорослі відчувають менше втрат сил у побутових дрібницях.

Шосте заняття — спільне розв'язання проблем, один із найпрактичніших модулів. Ми наголошуємо: рішення народжується, коли завдання сформульовано, цілі узгоджено, і є поле для варіантів. Перша вправа — «п'ять кроків»: визначення проблеми без взаємних звинувачень, визначення бажаного результату для кожного, генерація ідей без критики, оцінювання плюсів і мінусів, рішення з конкретним планом і строком перегляду. Друга — «обмін ролями на день» як мікроексперимент для реалістичності очікувань: кожен пробує виконати одну функцію іншого і потім разом переглядають розподіл. Третя — «матриця завдань і навантаження»: простий аркуш, де завдання домашнього і батьківського фронту розкладені по категоріях, а поруч — час і зусилля; це робить невидиму працю видимою. Домашній блок — реалізувати один план і поставити дату рев'ю, навіть якщо план малий. Наслідок — з'являється ритм договорів, зменшується відчуття несправедливості, і конфлікти поступово «перетікають» у переговори.

Сьоме заняття — сімейні ритуали й рутини як архітектура близькості. Ми починаємо з «аудиту»: які практики тримаються, що зникло, що хотіли б повернути. Далі вправа «конструктор ритуалів»: обираємо три моменти тижня, де потрібна стабільність (ранок, вечір, вихідні), і конструємо короткі символічні дії, які підсилюють «ми» — це може бути спільний чай, «три

новини дня», маленький ритуал подяки або планування. Друга вправа — «тримач розкладу»: 20-хвилинне вікно щотижня для перегляду планів і розподілу навантаження, із м'яким правилом «одна радість на тиждень». Третя — «ритуали на відстані»: для сімей у розлуці придумуємо спосіб бути разом, коли фізично не поруч — спільна книжка, відеозв'язок у визначену годину, фото-щоденник. Домашній етап — запустити два мініритуали і перевірити, чи справді вони працюють, а якщо ні — підлаштувати без сорому. Результат — більше відчуття опори, менше хаосу, легше домовлятися про «серйозне», коли є дрібні, але сталі «мости» близькості.

Восьме заняття — підтримка ресурсів і планування стійкості. Починаємо з «кола підтримки»: кожен малює людей і інституції, на які може спертися, від родичів до школи і друзів; далі разом шукаємо, що реально активувати вже зараз. Наступна вправа — «план на випадок стресу»: сім'я погоджує алгоритм на періоди підвищеної напруги — хто за що тримає, як скорочуються завдання, який ритуал допомагає не втрачати контакт. Третій блок — «бюджет уваги»: простий підрахунок часу, що з'їдають гаджети і випадкові справи, і рішення про два фіксовані «вікна» для себе й для пари. Домашній етап — один конкретний крок із кола підтримки (дзвінок, домовленість, запис) і тестовий тиждень із «бюджетом уваги». Очікуваний ефект — знижується відчуття самотності, з'являється резерв, і система починає відновлюватися швидше після стресових днів.

Дев'яте заняття — інтеграція й профілактика зривів, бо без цього попередні кроки легко розмиваються. Ми робимо короткий зріз: що змінилося у спілкуванні, межах, ритуалах, задоволеності; повертаємося до стартових цілей і порівнюємо з теперішніми результатами. Вправа «симуляція кризи» допомагає протестувати, як працюють нові навички під тиском: беремо реалістичний тригер і програємо сцену, використовуючи м'який старт, паузи, ко-батьківський контракт і план стійкості. Друга вправа

— «сімейна конституція»: короткий документ на одну сторінку зі спільними принципами, нашими правилами конфлікту, ролями та ритуалами; це не формальність, а інструкція, яку можна відкрити в складний день. Третя — «календар підсилення»: родина визначає дати міні-перевірок і «бустерів» через місяць і три, а також один символічний жест, яким відзначить зроблене — маленька церемонія має значення. Домашній внесок — роздрукувати конституцію (або сфотографувати), закріпити на видному місці і справді виконати один сценарій профілактики зриву.

Десяте заняття — модуль за потребою, який підлаштовується під контекст. Інколи це блок про підліткові дилеми, де відшліфовується баланс автономії та відповідальності; інколи — про дистанційні сім'ї, розкладені у різних містах і країнах; інколи — про сім'ї після втрати або травматичних подій, де ми робимо акцент на повільних, тілесних практиках, безпечній мові і збільшенні опори. У будь-якому варіанті фінал структурується однаково: підсумок, видимі результати, план підтримки, домовленість про канал для «повернення» при потребі.

Кожен модуль інтегрує вимірювальні точки, але без перевантаження. Після четвертого заняття варто зробити короткий повторний замір ключових показників, аби побачити, чи рухаємося в потрібний бік, і коригувати фокус. Після восьмого — другий замір і коротке інтерв'ю про суб'єктивні зміни: чи стало легше говорити, чи з'явився стабільний спільний час, чи зменшилось взаємне знецінення. Наприкінці — підсумкова оцінка і розмова про те, що сім'я готова тримати самотійно. Уся логіка — максимально прозора: ми пояснюємо, навіщо міряємо, і що буде, якщо показники не підуть угору; тоді ми шукаємо вузол, що блокує прогрес, і змінюємо послідовність вправ, а не звинувачуємо учасників у «неправильному виконанні».

Важливий пласт — адаптації для різних сімейних конфігурацій. У неповних сім'ях посилюємо лінію зовнішніх ресурсів і домовляємось про

«другого дорослого» для батьківської підтримки; у реконструйованих — особливу увагу приділяємо межах між підсистемами і темі лояльності, уникаючи сценаріїв «конкуренції за любов». Коли є маленькі діти, вправи стискаємо, більше працюємо через гру і короткі ритуали; коли є підлітки, віддаємо їм частину ведення і просимо допомоги в розробці сімейних правил, щоб уникнути «для галочки». У випадках, коли хтось із дорослих має обмежену готовність або скепсис — даємо мінімальний, але відчутний простір для вибору: одна техніка на тиждень, один поступ, одну розмову. Це зменшує опір і поступово втягує в процес.

Ще одна практична деталь — як ми працюємо з помилками. Програма виходить із того, що зриви будуть. Сім'ї домовляються про «протокол після конфлікту»: короткий тайм-аут на відновлення, повернення з резюме і вибаченням без умовних «але», перегляд домовленостей, фіксація, що допомогло. Ми звично повторюємо одну фразу: «помилка — це дані», і щоразу шукаємо, яку частину алгоритму варто підсилити. Наприклад, якщо м'який старт є, але розмова все одно «летить у прірву», то бракує пауз і повернень; якщо все спокійно, але домовленості не виконуються — проблема тільки в плануванні або перенавантаженні сценарію; якщо я-повідомлення звучать як критика — значить, потрібно повернутися до словника емоцій і нейтральних описів поведінки.

Кінцева мета цього модуля — не провести «ідеальні десять зустрічей», а передати родині «відчуття керма»: ми знаємо, як запускаються наші старі патерни, ми маємо інструменти, щоб їх уповільнити і перевести в переговори, і ми знаємо, як повертатися, якщо все пішло не туди. Коли сім'я вміє спертися на свої ритуали, домовлятися про межі, розмовляти без взаємного руйнування і просити допомогу, коли вона потрібна, — особистісний розвиток кожного члена перестає бути випадковою сумою удач і невдач. Він стає більш цілісним, бо система працює на нього: дає тепло, тримає рамку, створює сенс

і забезпечує ресурси. Саме така логіка закладена в цю програму, і саме тому вона резонує з результатами емпіричної частини: ми підсилюємо ті місця, що реально пов'язані з високою згуртованістю, гнучкістю і задоволеністю, а не тільки «гарно звучать». Звідси — прагматичний оптимізм: невеликі, але послідовні зміни у способі говорити, у структурі ролей, у стабільності ритуалів і в широті підтримки зазвичай тягнуть за собою видимі покращення вже за кілька тижнів. А далі працює інерція — сім'я, яка відчула смак впорядкованої взаємодії, рідко хоче повертатися в хаос.

3.3. Оцінювання ефективності та впровадження: дизайн (pre–post; за можливості контрольна група), критерії та інструменти оцінки, алгоритм адаптації й масштабування, рекомендації фахівцям.

Вихідна позиція проста: ми очікуємо, що після проходження модулів у сім'ях зросте згуртованість і гнучкість, підніметься задоволеність сімейним життям і шлюбом, а також зменшиться конфліктність і реактивність у побутових епізодах. Це — гіпотези, але їх треба перевірити на даних. Тому оцінювання будується у три шари: ефект (що змінилося в показниках до/після і чи збереглися зрушення), процес (як саме відбувалися зміни і за яких умов), безпека та прийнятність (чи заходить програма людям у реальному житті).

Дизайн дослідження комбінує класичну схему pre–post і, де можливо, контрольну умову. Базовий сценарій — одногруповий pre–post із відкладеним повторним вимірюванням через 4–12 тижнів. Графік такий: T0 — базова оцінка до старту; T1 — серединна точка після 4-го заняття (швидкий «пульс», що дає зворотний зв'язок у процесі); T2 — фінал одразу після завершення; T3 — короткостроковий фоллоу-ап через місяць; T4 — «сталій ефект» через три місяці. Там, де є ресурси, додається контроль: або група очікування, яка запускається із затримкою на один цикл, або паралельна група зі звичною підтримкою без спеціальної програми. Це дозволяє відокремити ефект часу і

«уваги консультанта» від дії саме модулів. Якщо працюємо з кількома закладами (школа, центр соціальних послуг, громада), доцільним стає кластерний підхід: різні локації починають у різний час (степ-ведж), а оцінювання триває у спільному протоколі. Нюанс важливий: оцінки збирає не той, хто веде сім'ю, а окремий асистент (або онлайн-форма), щоб мінімізувати «ефект бажаності». При рандомізації (коли вона є) використовується централізоване розподілення з урахуванням ключових факторів (наприклад, стаж шлюбу, наявність дітей). Масштаб змінюється, але принципи — ті самі.

Критерії ефективності задаємо до старту, і вони мають бути як статистичними, так і прикладними. Первинні результати — зрушення за шкалами, які вже застосовувалися в емпіриці: індекси згуртованості та адаптивності (за методикою сімейної організації), сумарний показник задоволеності сімейним життям, індекс задоволеності шлюбом. Вторинні результати — частота і «температура» конфліктів (самозвіт за тижневим щоденником), кількість і регулярність сімейних ритуалів, суб'єктивна оцінка емоційної безпеки й «почуття команди», короткий індикатор емоційної реактивності (самоповідомлення на 5–7 пунктів), а також середній час спільної активності на тиждень (без екранів). Процесові індикатори — відвідуваність занять, виконання домашніх мікрозавдань, оцінка корисності модулів учасниками, робочий альянс із фахівцем. Безпека — реєстрація епізодів різкого загострення конфліктів, «провисань» настрою, дискомфорту під час вправ та обов'язковий протокол дій у таких випадках. Прийнятність — частка учасників, що пройшли не менше 75 % занять, і відсоток тих, хто рекомендував би програму іншим.

Інструменти оцінки максимально кореспондують до цілей. Для первинних результатів використовуються ті самі опитувальники, що й у попередньому дослідженні, — це забезпечує порівнюваність: шкали сімейної

згуртованості та гнучкості, анкета задоволеності сімейним життям, опитувальник задоволеності шлюбом. Для вторинних — короткі бланки: щоденник конфліктів на тиждень (три поля: тема, спосіб старту розмови, чи була пауза і повернення), чек-лист ритуалів (ранок/вечір/вихідні), коротка шкала відчуття безпеки в парі/родині (4–6 позицій), реєстр спільного часу, міні-шкала реактивності із простими якорями («легко спалахую», «важко відійти»). Процес і безпека — журнал відвідуваності, карта домашніх завдань (виконано/частково/ні), 1–2 пунктові запитання після кожного заняття («що було корисним» / «де важко»), форма фахівця для відміток про ризики. Дані збираються в єдиному шаблоні, що спрощує підрахунок.

Перевірка надійності інструментів здійснюється на поточній вибірці. Рахуємо внутрішню узгодженість шкал, а для частини учасників групи очікування (якщо така є) — повторну стабільність між T0 і моментом старту. Додатково дивимося на однофакторність субшкал (чи працюють пункти узгоджено) та на «чутливість до змін» (чи «бачить» інструмент зміни після модулів). Це не академічна розкіш, а питання практичної валідності: немає сенсу оцінювати ефекти «тупими» інструментами, які не реагують на реальні поліпшення.

Аналітична логіка прозора. Спочатку — описова статистика: середні, медіани, стандартні відхилення, інтерквартильні розмахи; розподіли оглядаємо візуально і тестами нормальності; окремо перевіряємо викиди і пропуски. Далі — pre–post порівняння: парні t-тести для нормально розподілених різниць або рангові тести Вілкоксона, якщо дані не відповідають нормальності; до кожного тесту додаємо ефекти (стандартизовані — наприклад, d для парних вимірів) і 95-відсоткові довірчі інтервали. Якщо є контрольна умова, користуємося ANCOVA (пострезультат як залежна змінна, група як фактор, базовий показник як коваріата), щоб більш коректно оцінити різницю. За наявності повторних вимірів (T0–T4)

доречна змішана лінійна модель із випадковими перехопленнями для сімей/учасників: це дозволяє акуратно врахувати кластеризацію та різну кількість спостережень у різних людей (реальність завжди нерівна). Для індикаторів «щоденної» поведінки (ритуали, час разом) працюємо з узагальненими моделями (логіт для бінарних «виконано/ні» або пуассонівські/негативно-біноміальні, якщо рахуємо події).

Кореляційні моделі показують, чи співходять зміни між собою: скажімо, приріст гнучкості меж зростає паралельно з поліпшенням задоволеності шлюбом; або зменшення конфліктності синхронізується з підйомом показника «емоційної безпеки». Але нам важливо піти далі і протестувати причинно обґрунтовані ланцюжки. Тому будуємо регресійні моделі зі зміною у первинних показниках як залежною змінною, а із змін у процесових — як предикторами: наскільки збільшення «м'яких стартів» і введення «пауз-повернень» передбачає зростання задоволеності? чи дає внесок поява двох регулярних ритуалів на тиждень? чи «працює» відновлена батьківська коаліція на результати дітей? Такі моделі допомагають зрозуміти, що саме «тягне» ефект, і куди варто додати зусиль у впровадженні. Для інтерпретації зручно показувати не лише коефіцієнти, а і прогнозовану різницю у балах за різних сценаріїв (наприклад, «жодного ритуалу» проти «два стабільні ритуали»).

Медіаційні перевірки підсвічують механіку. Наші робочі припущення: вплив програми на задоволеність шлюбом опосередковується зростанням емоційної безпеки і покращенням комунікації; вплив на сімейну згуртованість — через появу/відновлення ритуалів і ко-батьківський контракт; вплив на гнучкість — через тренування паузи та повернення і перегляд меж. Практично це реалізується як аналіз непрямих ефектів із бутстреп-довірчими інтервалами (без важкої математики у звіті для сімей, але з надійною статистикою для дослідження). Модераційні перевірки

відповідають на запит «для кого працює сильніше»: вік і стаж стосунків, наявність дітей, базова «напруга», підвищена вразливість до стресу, склад родини (повна/неповна/реконструйована), вимушена дистанція. Якщо бачимо, що, наприклад, сім'ям із підлітками сильніше допомагає блок переговорів і ритуалів, а сім'ям із дошкільнятами — блок емоційного «коучингу» і меж, — це прямий сигнал для адаптацій.

Крім «середніх по лікарні», потрібні індивідуальні критерії успіху. Тут доречні два орієнтири. Перший — мінімально значуща клінічна зміна: орієнтуємося на половину стандартного відхилення базового показника або на індивідуальний індекс надійної зміни з урахуванням надійності шкали. Другий — частка «відповідачів»: скільки родин показали не просто статистично значущу, а практично помітну зміну у двох і більше первинних показниках одночасно. Це дає відсоток реалістичного успіху і дозволяє чесно оцінити, коли потрібно більше часу або інший формат.

Обробка даних має бути акуратною. Пропуски — не трагедія, але ними треба керувати: для pre–post бажано застосовувати підходи «намір лікувати» із заповненням пропусків коректними алгоритмами; для повторних вимірів змішані моделі і так дають коректні оцінки без видалення учасників. Викиди перевіряємо і не «караємо» автоматично: якщо різкий ривок уперед у комусь один — це може бути справжній ефект. Паралельно верифікуємо якість введення (подвійний контроль у 10 % анкет) і шифруємо дані на етапі збереження; ідентифікатори замінено кодами, ключ — окремо

Інтерпретація результатів має виходити за межі «p-value». Ми дивимося на ефекти у балах, на довірчі інтервали, на індекси практичної значущості, на динаміку у фолоу-ап. Якщо, скажімо, динаміка хороша одразу після програми, але через місяць «просідає» — не драматизуємо, а шукаємо, чого не вистачає для утримання: швидше за все, не вистачає короткого «бустер-заняття» або групи підтримки. Якщо статистично все скромно, але учасники

відзначають суттєві покращення в ритуалах і менше «заморожених» конфліктів — це також результат, бо суб'єктивна якість життя — не менш важлива метрика. І навпаки: якщо «середні» підросли, а частина сімей відмічає збільшення напруги під час перегляду меж, — це попереджувальний сигнал; програма повинна містити протокол безпеки і план «м'якшого входу» для таких випадків.

Впровадження — це не просто «провести десять занять». Це послідовність кроків і стандартів, які захищають якість. Алгоритм масштабування складається з чотирьох фаз. Пілот: одна-дві локації, 12–20 сімей, повний цикл модулів, щільний моніторинг і доопрацювання інструкцій, чек-листів і матеріалів. Ефективність: розширення до кількох майданчиків, бажано з контрольною умовою (група очікування або звична підтримка), формалізація протоколу збору даних і «зелено-жовто-червоних» порогів (умовно: зелений — ≥ 60 % «відповідачів» і ефекти в середньому, жовтий — 40–60 %, червоний — нижче 40 %). Імплементация: розгортання моделі «навчи тренера», де досвідчені фахівці проводять супервізію, сертифікують нових ведучих, перевіряють дотримання протоколу за 10-пунктовим чек-листом (структура заняття, налаштування безпеки, вправи, домашні завдання, перехід до практики). Масштаб: інтеграція програми у регулярну роботу закладів (шкіл, університетів, центрів), цифрові матеріали, «короткі серії» для високого попиту (наприклад, окремі мікромодулі про конфлікт і ритуали), і механізм зворотного зв'язку кожні пів року для коригування.

Кадрові вимоги тримають баланс між реалістичністю і стандартами. Достатньо базової психологічної освіти, короткого навчання протоколу (12–16 годин теорії та практики), супервізії у перші дві групи, і готовності працювати у парі (для парних модулів так безпечніше). Сертифікація — на підставі відеозапису двох занять з позитивною оцінкою за чек-листом. Версії

для дистанційного формату також передбачено: ті самі модулі, тільки з укороченими блоками і чіткими правилами «мікрофону/камери», плюс адаптовані вправи (наприклад, «повільна розмова» — у «брейкаут-кімнаті»). Матеріали — вільні для друку, лаконічні, одна-дві сторінки на заняття, без перевантаження термінами

Адаптація під різні контексти — не косметика, а умова успіху. Для неповних сімей посилюємо модулі ресурсів і підтримки, зменшуємо акцент на ко-батьківстві або шукаємо «другого дорослого» у мережі сім'ї. Для реконструйованих родин — окремий підмодуль про межі з розширеною сім'єю і лояльність, щоб уникнути «війни коаліцій». Для сімей у вимушеній розлуці — модуль ритуалів на відстань і план «мікрочасу» для зв'язку. Для сімей з високою базовою напругою — м'якший вхід: більше стабілізаційних технік, менше глибоких конфліктних сценаріїв у перших сесіях. Для сімей із підлітками — віддати частину ведення підліткам, зафіксувати право голосу і повагу до приватності, інакше опір перекриє всі добрі наміри. Для пар на ранніх етапах — компактна версія з акцентом на комунікації, межах і плануванні навантаження. Важливо: адаптація не змінює «кістяк» (цілі, механізми, критерії), змінюються приклади, мова, вправи і темп.

Стійкість програми — це фінанси і логістика. Обліковуємо час ведучого, супервізії, друк матеріалів, базові витрати простору. Економія досягається груповим форматом для частини модулів (комунікація, ритуали, ресурси), змішаною моделлю (2–3 індивідуальні зустрічі + 4–6 групових), а також «партнерством» із закладами, де і так є робота з родинами. Вартість участі для сім'ї не повинна бути бар'єром; за можливості — грантова або муніципальна підтримка. Важливо також простроїти канали скерування: школа → психолог → програма; сімейний лікар → соціальний працівник → програма; громада → центр → програма. Чим прозоріший шлях, тим менше втрат на старті.

Етичні засади — не формальність. Добровільна інформована згода, чіткі межі конфіденційності, право «стоп» у будь-який момент, протокол ризику (що робимо, якщо конфлікт загострився, є ризики насилля або виражений дистрес). Якщо виявляємо ознаки домашнього насильства або високого ризику, пріоритет — безпека: програма зупиняється, запускається окремий план допомоги з правовими і соціальними службами, і лише після стабілізації можливе повернення. Для підлітків — згода батьків і самого підлітка, без «притиску». Усі дані — анонімні, звіти — агреговані.

Рекомендації фахівцям народилися з практики. Починати варто з пояснення логіки програми «простою мовою»: що ми робимо і навіщо, чому маленькі кроки мають сенс, як ми відстежуємо зміни. Не поспішати з «важкими розмовами» у перший тиждень — спершу безпека і «мова контакту». Бути чесним щодо обмежень: програма не лікує психіатричних станів і не замінює спеціалізовані втручання. Кожне заняття — завершувати маленьким успіхом: щось вийшло, і це важливо. Домашні завдання — «мікро» і реалістичні, не «вічний список». Опір — нормально; обирайте мінімум для входу («одна техніка на тиждень»), і дякуйте за будь-яке пробування. Фіксуйте добрі зміни письмово; пам'ять зберігає «де не вдалося», а папір — де вдалося. Регулярно перевіряйте «погоду» у парі/родині короткими шкалами; не вірте лише враженням. Залишайтеся гнучкими у формах, жорсткими у принципах: повага, безпека, добровільність, справедливість.

Для керівників закладів окремий меседж: ефективність тримається на трьох речах — підготовка ведучих, супервізія і мінімальна аналітика. Без супервізії якість роз'їдається; без аналізу не видно, що працює. Вбудуйте короткі наради раз на місяць: по одному кейсу, по одному «вузлу» на покращення, по одному маленькому рішенню. Ставте реалістичні KPI: не «зробити всіх щасливими», а підняти частку «відповідачів», утримати відсів,

збільшити кількість сімей із двома ритуалами на тиждень, скоротити частку «жорстких стартів» у конфліктах. Це вимірюється і «штовхає» систему у правильний бік.

Що робити, коли дані неоднозначні? Використати цикл «сплануй — зроби — перевір — дій». Якщо зрушення слабкі — переглянути місце фокусу: можливо, сім'ї бракує блоку меж або ресурсів, а ми «давимо» комунікацією; або навпаки. Якщо гарні ефекти зникають до фолоу-ап — додати «бустер» через 4 тижні і групу підтримки раз на місяць на три зустрічі. Якщо окрема категорія родин знов і знов «провисає» — створити спеціальну адаптацію (приклад: для дистанційних сімей), протестувати її на малому пілоті, і лише тоді масштабувати. Коротко: приймайте рішення на даних, а не на інтуїції, але не забувайте слухати людей — суб'єктивні голоси часом ведуть до найцінніших змін.

Зв'язок між оцінюванням і практикою — двосторонній. Дані не для «галочки». Вони повертаються учасникам у зрозумілій формі: невеликий індивідуальний звіт на одну сторінку з ключовими графіками (де були — де стали) і коротким текстом про сильні сторони та наступні кроки. Команді фахівців дані потрібні для навчання: раз на квартал — огляд кейсів і «топ-3 інсайти», які стають оновленими мікроінструкціями. Адміністрації — для стратегічних рішень: що дає найбільший ефект за одиницю часу/ресурсу, де шукати партнерів, кого підсилити в команді.

Чому все це важливо? Бо програма — не «панацея», а живий інструмент. У когось вона спрацює блискавично, у когось — повільно, у певних ситуаціях — потребуватиме додаткової опори. Завдання оцінювання — не лише «рахувати», а й допомагати ухвалювати кращі рішення: де зменшити навантаження, де додати ритуал, де потренувати паузу, де підключити мережу підтримки, де змінити очікування. І тоді описані в першому розділі теоретичні механізми — взаємодія структури, емоційної

безпеки та контекстних ресурсів — стають не абстракцією, а робочою реальністю.

Підсумуємо коротко, по суті. Ефективність програми перевіряється у багатоточно-му дизайні pre–post із фолоу-ап і, за можливості, контролем. Первинні критерії — підйом згуртованості й гнучкості, зростання задоволеності сімейним життям і шлюбом; вторинні — менше ескалацій, більше ритуалів, відчуття безпеки, стабільний спільний час. Процес — відвідуваність, домашні практики, альянс, прийнятність; безпека — окремо. Аналітика включає опис, парні порівняння, моделі з коваріатами, медіації/модерації, індивідуальні індекси зміни. Впровадження — поетапне: пілот → ефективність → імплементація → масштаб, із навчанням фахівців і супервізією. Адаптації — під типи родин і контексти; стійкість — через партнерства, групові формати і «бустери». Рекомендації — пояснювати просто, тримати безпеку, рухатися кроками, вчитись на даних. У такій конфігурації сімейна система справді стає простором гармонізації, а програма — не разовою акцією, а керованим процесом, який можна захистити, розвивати й передавати далі.

Висновки до третього розділу

Авторська методика довела концептуальну та практичну узгодженість: чітка мета (гармонізація особистісного розвитку через сімейну систему), визначені механізми дії (структура взаємодій, емоційна безпека, ресурси та ритуали) і прозора логіка впровадження. Запропонована структура з 8–10 занять поєднує психоедукацію, тренування комунікації, навички емоційної регуляції, роботу з межами й ко-батьківством, спільне розв’язання проблем та підтримку сімейних ритуалів і зовнішніх опор. Такий набір модулів створює «коридор змін», коли маленькі, вимірювані кроки накопичуються у стійкі зміни сімейного клімату й особистісного функціонування. Дизайн

оцінювання (багатоточковий pre–post із фолоу-ап і за можливості контрольною умовою) та заздалегідь визначені критерії ефективності забезпечують доказовість і керованість процесу, а процесові індикатори, протоколи безпеки та стандарти супервізії — якість і етичність роботи.

Методика придатна до адаптації під різні сімейні конфігурації та контексти (неповні, реконструйовані, дистанційні, з підвищеною стресовістю), не втрачаючи «кістяк» мети й принципів. Вона масштабована: модель «навчи тренера», чек-листи дотримання, короткі матеріали для учасників і цифрові шаблони збору даних спрощують перенесення у школи, громади, центри підтримки. Очікувані результати — зростання згуртованості й гнучкості, підвищення задоволеності сімейним життям і шлюбом, зменшення конфліктності, регулярність ритуалів, посилення суб'єктивної безпеки — мають не лише статистичний, а й прикладний сенс. Водночас окреслено межі: програма не замінює спеціалізованих втручань у разі насильства чи виражених психічних розладів і потребує підтримувальних «бустерів» для утримання ефектів. Подальші кроки — закріплення системи супервізії, розширення партнерств, накопичення бази даних для тонкого налаштування модулів та регулярні огляди якості. Сукупно це робить програму не разовим проєктом, а керованою технологією підвищення сімейної стійкості та особистісної гармонізації.

ВИСНОВКИ

Завдання теоретичного блоку виконано повністю: узгоджено понятійний апарат, відбудовано логіку «структура — процеси — переживання — розвиток», обґрунтовано набір показників для вимірювання. Далі — емпіричний блок: використано три валідовані інструменти, що відповідають трьом кутам «сімейного трикутника» — FACES-III (згуртованість та адаптивність; N=87), Family Satisfaction Scale (індекс сімейної задоволеності; N=75) і опитувальник подружньої задоволеності (N=72). Процедури добору, етики та очищення даних описані прозоро; пілот, перевірка надійності, контроль швидкості заповнення, робота з пропусками — усе це забезпечило якість даних на рівні, достатньому для інферентних висновків. Внутрішня узгодженість FSS і подружньої шкали — високі; для підшкали «Адаптивність» у FACES виявлено занижену α , що чесно зафіксовано як обмеження і у висновках зважено.

Ключові емпіричні результати підтвердили очікувані зв'язки. Згуртованість системно співзмінюється з гнучкістю правил та ролей; де сім'я краще адаптується, там легше втримується тепло «ми» без розчинення «я». Сімейна задоволеність виявилась чутливою саме до процесових вузлів: якість комунікації та «позитивний обмін» мають суттєві внески в відчуття близькості; просто «проводити час» без змістовного діалогу замало. Доведено і просту медіаційну ланку: краще спілкування → більше узгодженого

спільного часу → вища близькість. На рівні діади «партнер—партнер» глобальна подружня задоволеність знижує імовірність кризових думок про розлучення, тоді як довірчо-підтримувальні практики підсилюють загальну якість взаємин. Ці висновки, попри перехресний дизайн, узгоджуються між собою і з теорією, а значить — не випадкові.

Отже, перша частина головної гіпотези — про позитивний зв'язок структурних параметрів сім'ї та її суб'єктивного благополуччя з ознаками гармонізації — підтверджена на нашому матеріалі. Друга — про опосередкування впливів процесами емоційної безпеки та спільної дії — знайшла підтримку у виявлених медіаційних та регресійних зв'язках (комунікація, позитивний обмін, довіра/підтримка). Третя — про очікуваний ефект комплексної програми супроводу — наразі верифікована на рівні теорії змін та дизайну оцінювання: ми запропонували pre–post-схему з фолоу-апом і, за можливості, контрольною умовою, окреслили метрики ефективності й процесові індикатори. Причинну частину гіпотези доречно перевіряти в окремому впровадженні, однак сама програма точково б'є саме в ті вузли, які наші дані позначили як високовпливові, — це додає їй валідності.

Окремо про виконання завдань. Теоретичні — виконано: здійснено критичний огляд, інтегровано три рамки в єдиний каркас, уточнено словник і механізми. Методичні — виконано: описано вибірку, етику, інструменти, алгоритми кодування та перевірки надійності; сформовано чіткий план аналізів. Аналітичні — виконано: подано описову статистику, оцінено внутрішню узгодженість, побудовано кореляційні та регресійні моделі, перевірено просту медіацію, інтерпретовано результати з урахуванням обмежень. Прикладні — виконано: розроблено авторську програму з 8–10 занять, де модулі психоедукації, конструктивної комунікації, емоційної регуляції, узгодження меж, спільного розв'язання проблем і ритуалів підтримки складені в логічну траєкторію; створено інструменти моніторингу

та забезпечення якості впровадження; запропоновано алгоритм адаптації й масштабування для різних інституційних контекстів.

Наукова новизна роботи у трьох площинах. Перша — концептуальна: запропоновано інтегральне бачення сім'ї як простору гармонізації, де структурні параметри (згуртованість, гнучкість) зчіплюються з процесовими механізмами (комунікація, ко-батьківство, емоційний клімат) і суб'єктивними індикаторами благополуччя в єдину аналітичну рамку. Друга — методична: застосовано три взаємодоповнювальні інструменти з локальним аудитом надійності; введено композитні показники для «тепла процесів» і перевірено коротку медіаційну модель «спілкування — час — близькість». Третя — технологічна: описано авторську програму супроводу як керовану технологію змін з чіткими критеріями ефективності, чек-листами дотримання, процесовими індикаторами й моделлю «навчи тренера» для подальшого масштабування.

Практичний внесок — предметний і «приземлений». По-перше, сформовано набір робочих інструментів для фахівців: сценарії сесій, алгоритми розмов, бланки вправ, короткі інструкції з емоційної регуляції, протоколи безпеки конфлікту, шаблони сімейних угод. По-друге, підготовлено систему оцінювання, яка дозволяє фіксувати прогрес не «на відчуття», а за даними: pre–post вимірювання за ключовими шкалами, короткі сесійні опитування, процесові індикатори (частота «м'яких стартів», регулярність ритуалів, дотримання меж). По-третє, надано рекомендації для різних майданчиків — шкільних психологічних служб, центрів соціальних послуг, громадських ініціатив. Модель легко інтегрується у змішаний формат (очно/онлайн), має зрозумілу логістику, не потребує дорогої матеріальної бази і тримається на «малих, але регулярних» практиках, які реалістично втримати в побуті.

Водночас ми не ідеалізуємо межі. Є обмеження: одномоментний дизайн не дозволяє робити причинних висновків; розміри підвбірок різняться; дані — самозвітні; підшкала «Адаптивність» у FACES-III в локальній версії виявила низьку внутрішню узгодженість. Ми чесно це врахували в інтерпретації і пропонуємо план поліпшень: у подальших дослідженнях — перехід на сучаснішу версію інструменту, посилення процедур злиття масивів для міжшкальних моделей, включення поведінкових спостережень, фолювання та, де реально, контрольні групи. Також доречно розширити вибірку за типами сімей, регіонами й соціально-економічними умовами, протестувати модератори (вік дітей, гендерні сценарії, досвід травматичних подій), а головне — провести повний цикл оцінювання ефектів програми у польових умовах.

Загальний висновок простий і водночас вимогливий. Сімейна система стає простором гармонізації особистісного розвитку тоді, коли в ній одночасно працюють три речі: зрозуміла структура (межі, ролі, справедливі правила), емоційна безпека (тепло, повага, довіра) і налаштовані процеси взаємодії (комунікація, спільні рішення, ритуали підтримки). Наші дані показують, що саме процеси — головний важіль швидких змін, а структура — їхній стабілізатор. Запропонована програма перетворює цю логіку на практику: навчає членів родини говорити так, щоб чути, тримати межі так, щоб не ламати, і переживати разом так, щоб не втрачати себе. У підсумку досягнуто мети роботи: теоретично обґрунтовано і емпірично підтримано ключові зв'язки між параметрами сімейного функціонування та показниками гармонізації; створено і методично описано інструмент психологічного супроводу з прозорими критеріями ефективності. Гіпотеза підтверджена на рівні зв'язків і механізмів; причинну перевірку програми закладено в дизайн впровадження. Новизна — в інтеграції та технологізації підходу; практичний внесок — у готових рішеннях, що можуть бути впроваджені вже сьогодні. Це

не «ідеальна теорія», а робоча мапа для фахівця, сім'ї й спільноти, яка хоче не просто долати труднощі, а рости попри них.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сімейний кодекс України : Кодекс України; Кодекс, Закон від 10.01.2002 № 2947-III // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2947-14>
2. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2229-19>
3. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2402-14>
4. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2671-19>
5. Про ратифікацію Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами : Закон України від 20.06.2022 № 2319-IX // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2319-20>
6. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : Наказ; МОН України від 22.05.2018 № 509 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0885-18>
7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. — Київ : Либідь, 2003. — 376 с.
8. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. — Київ : Ніка-Центр, 2017. — 188 с.

9. Чепелева Н. В. Самопроекування особистості в дискурсивному просторі // Наукові студії із соціальної та політичної психології. — 2012. — Вип. 31. — С. 12–20.
10. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. — Київ : Либідь, 2003.
11. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. — Київ : КММ, 2006.
12. Говорун Т. В.; Кікінежді О. М. Гендерна психологія : підручник. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004.
13. Кононко О. Л. Емоційний розвиток дошкільника. — Київ : Освіта, 2003.
14. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. — New York : Jason Aronson, 1978.
15. Minuchin S. Families and Family Therapy. — Cambridge, MA : Harvard University Press, 1974.
16. Minuchin S., Fishman H. C. Family Therapy Techniques. — Cambridge, MA : Harvard University Press, 1981.
17. Satir V. Conjoint Family Therapy. — 3rd ed. — Palo Alto, CA : Science and Behavior Books, 1983.
18. Haley J. Problem-Solving Therapy: New Strategies for Effective Family Therapy. — San Francisco : Jossey-Bass, 1976.
19. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. — 2nd ed. — New York : Basic Books, 1982.
20. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. — Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum, 1978.
21. Main M., Kaplan N., Cassidy J. Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation // Monographs of the Society for Research in Child Development. — 1985. — Vol. 50, № 1–2. — P. 66–104.

22.Johnson S. M. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection. — 3rd ed. — New York : Routledge, 2019.

23.Gottman J. M. What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes. — Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

24.Gottman J. M. The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples. — New York : W. W. Norton, 2011.

25.Belsky J., Pluess M. Beyond Diathesis–Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences // Psychological Bulletin. — 2009. — Vol. 135, № 6. — P. 885–908.

26.Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. — Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979.

27.Bronfenbrenner U., Morris P. A. The Bioecological Model of Human Development // In: Lerner R. M. (ed.). Handbook of Child Psychology. — 6th ed. — Vol. 1: Theoretical Models of Human Development. — New York : Wiley, 2006. — P. 793–828.

28.Lerner R. M. (ed.) Handbook of Child Psychology and Developmental Science. — 7th ed. — Vol. 1: Theory and Method. — Hoboken, NJ : Wiley, 2015.

29.Sameroff A. J. (ed.) The Transactional Model of Development: How Children and Contexts Shape Each Other. — Washington, DC : American Psychological Association, 2009.

30.Epstein N. B.; Baldwin L. M.; Bishop D. S. The McMaster Family Assessment Device // Journal of Marital and Family Therapy. — 1983. — Vol. 9, No. 2. — C. 171–180.

31.Miller I. W.; Ryan C. E.; Keitner G. I.; Bishop D. S.; Epstein N. B. The McMaster Approach to Families: Theory, Assessment, Treatment. — New York : Brunner-Routledge, 2000.

32. Gottman J. M.; Katz L. F.; Hooven C. *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally*. — Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1997.
33. Cowan P. A.; Cowan C. P. *When Partners Become Parents: The Big Life Change for Couples*. — Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2000.
34. Feinberg M. E. The Internal Structure and Ecological Context of Coparenting: A Framework for Research and Intervention // *Parenting: Science and Practice*. — 2003. — Vol. 3, No. 2. — C. 95–131.
35. Eisenberg N.; Cumberland A.; Spinrad T. L. Parental Socialization of Emotion // *Psychological Inquiry*. — 1998. — Vol. 9, No. 4. — C. 241–273.
36. Morris A. S.; Silk J. S.; Steinberg L.; Myers S. S.; Robinson L. R. The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation // *Social Development*. — 2007. — Vol. 16, No. 2. — C. 361–388.
37. Fiese B. H. *Family Routines and Rituals*. — New Haven : Yale University Press, 2006.
38. Spagnola M.; Fiese B. H. Family Routines and Rituals: A Context for Development in the Lives of Young Children // *Infants & Young Children*. — 2007. — Vol. 20, No. 4. — C. 284–299.
39. Wolin S. J.; Bennett L. A. Family Rituals // *Family Process*. — 1984. — Vol. 23, No. 3. — C. 401–420.
40. Walsh F. *Strengthening Family Resilience*. — 3rd ed. — New York : Guilford Press, 2015.
41. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development // *American Psychologist*. — 2001. — Vol. 56, No. 3. — C. 227–238.
42. Conger R. D.; Conger K. J.; Elder G. H., Jr.; Lorenz F. O.; Simons R. L.; Whitbeck L. B. A Family Process Model of Economic Hardship and Adjustment of Early Adolescent Boys // *Child Development*. — 1992. — Vol. 63, No. 3. — C. 526–541.

43. Olson D. H. Circumplex Model of Marital and Family Systems // *Journal of Family Therapy*. — 2000. — Vol. 22, No. 2. — C. 144–167.
44. Baumrind D. The influence of parenting style on adolescent competence and substance use // *Journal of Early Adolescence*. — 1991. — Vol. 11, No. 1. — P. 56–95.
45. Maccoby E. E.; Martin J. A. Socialization in the context of the family: Parent–child interaction // In: Mussen P. H. (series ed.), Hetherington E. M. (ed.). *Handbook of Child Psychology*. — 4th ed. — Vol. 4. — New York : Wiley, 1983. — P. 1–101.
46. Darling N.; Steinberg L. Parenting style as context: An integrative model // *Psychological Bulletin*. — 1993. — Vol. 113, No. 3. — P. 487–496.
47. Grusec J. E.; Davidov M. Integrating different perspectives on socialization theory and research: A domain-specific approach // *Annual Review of Psychology*. — 2010. — Vol. 61. — P. 243–269.
48. Bandura A. *Social Learning Theory*. — Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1977.
49. Gross J. J. (ed.) *Handbook of Emotion Regulation*. — 2nd ed. — New York : Guilford Press, 2015.
50. Thompson R. A. Emotion regulation: A theme in search of definition // *Monographs of the Society for Research in Child Development*. — 1994. — Vol. 59, No. 2–3. — P. 25–52.
51. Cole P. M.; Martin S. E.; Dennis T. A. Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research // *Child Development*. — 2004. — Vol. 75, No. 2. — P. 317–333.
52. Luthar S. S.; Cicchetti D.; Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // *Child Development*. — 2000. — Vol. 71, No. 3. — P. 543–562.

53. Rutter M. Resilience as a dynamic concept // *Development and Psychopathology*. — 2012. — Vol. 24, No. 2. — P. 335–344.
54. Werner E. E.; Smith R. S. *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. — Ithaca, NY : Cornell University Press, 2001.
55. Ungar M. (ed.) *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. — New York : Springer, 2011.
56. Cummings E. M.; Davies P. T. *Marital Conflict and Children: An Emotional Security Perspective*. — New York : Guilford Press, 2010.
57. Stattin H.; Kerr M. Parental monitoring: A reinterpretation // *Child Development*. — 2000. — Vol. 71, No. 4. — P. 1072–1085.
58. Jones T. L.; Prinz R. J. Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review // *Clinical Psychology Review*. — 2005. — Vol. 25, No. 3. — P. 341–363.
59. Super C. M.; Harkness S. The developmental niche: A conceptualization at the interface of child and culture // *International Journal of Behavioral Development*. — 1986. — Vol. 9, No. 4. — P. 545–569.
60. Kağıtçıbaşı Ç. *Family, Self, and Human Development Across Cultures*. — 2nd ed. — Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2007.
61. Lansford J. E.; Chang L.; Dodge K. A.; Malone P. S.; Oburu P.; Palmérus K.; et al. Cultural normativeness as a moderator of the link between physical discipline and children's adjustment: A cross-cultural comparison // *Child Development*. — 2005. — Vol. 76, No. 6. — P. 1234–1246.
62. Evans G. W. The environment of childhood poverty // *American Psychologist*. — 2004. — Vol. 59, No. 2. — P. 77–92.
63. Rothbart M. K.; Bates J. E. Temperament // In: Eisenberg N. (ed.), Damon W.; Lerner R. M. (series eds.). *Handbook of Child Psychology*. — 6th ed. — Vol. 3: Social, Emotional, and Personality Development. — Hoboken, NJ : Wiley, 2006. — P. 99–166.