


**Міністерство освіти і науки України**  
Бердянський державний педагогічний університет  
Кафедра психології

Допущено до захисту  
Завідувач кафедри  
 Ірина ЧЕРЕЗОВА  
“ 11 ” травня 2025

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТІВ В  
ВЗАЄМОДІЇ «БАТЬКИ- ПІДЛІТКИ»**

Виконавець: здобувачка першого рівня  
вищої освіти, групи 403П-з  
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові  
науки  
Спеціальність: 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
«Психологія»

**БІЛАЙ Владислава Валеріївна**

Керівник: Катерина САПРАНКОВА  
Рецензент: Наталія СЕРДЮК

**Запоріжжя – 2026 рік**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СИСТЕМІ “БАТЬКИ – ПІДЛІТКИ”</b> .....	5
1.1. Поняття та сутність конфлікту в психології <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
1.2. Соціально-психологічні особливості конфліктів у сім’ї.....	12
1.3. Психологічні особливості підліткового віку як передумова конфліктності .....	17
Висновки до розділу 1 .....	25
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	28
2.1. Об’єкт, предмет, мета, гіпотеза й завдання емпіричного дослідження.	29
2.2. Опис вибірки та емпіричної бази .....	30
2.3. Характеристика використаних методик (тестів, анкет, шкал).....	36
2.4. Процедура проведення дослідження .....	38
Висновки до розділу 2 .....	40
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ КОНФЛІКТІВ МІЖ ПІДЛІТКАМИ ТА БАТЬКАМИ</b> .....	42
3.1. Аналіз отриманих кількісних і якісних результатів .....	43
3.2. Особливості впливу соціально-психологічних факторів на рівень конфліктності у сім’ї.....	53
3.3. Розробка та апробація психокорекційної програми гармонізації взаємин «батьки – підлітки» .....	59
Висновки до розділу 3 .....	64
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	66
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	69
<b>ДОДАТКИ</b> .....	73

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема конфліктів між підлітками та батьками є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці та практиці. Період підліткового віку характеризується інтенсивними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами, формуванням самосвідомості, прагненням до автономії та переосмисленням авторитету дорослих. У цих умовах сімейні взаємини часто ускладнюються, що сприяє виникненню конфліктів між підлітками та їхніми батьками. Соціально-психологічні трансформації сучасного суспільства, зростання рівня стресу, інформаційне навантаження, зміни у виховних стилях та ціннісних орієнтаціях сім'ї посилюють напруженість у дитячо-батьківських взаєминах.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемам підліткового віку та сімейних конфліктів, соціально-психологічні аспекти конфліктної взаємодії між підлітками та батьками потребують подальшого комплексного аналізу, зокрема в контексті взаємовпливу індивідуальних, міжособистісних і соціальних чинників. Практична значущість цієї проблеми зумовлена необхідністю розробки ефективних психологічних рекомендацій, спрямованих на гармонізацію сімейних взаємин і профілактику деструктивних форм конфліктної поведінки.

**Об'єкт дослідження** – конфліктна взаємодія між підлітками та батьками у сімейних відносинах.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні аспекти конфліктів між підлітками та батьками.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками, а також у розробці психологічних рекомендацій щодо оптимізації сімейних взаємин.

**Завдання дослідження** передбачають аналіз наукових підходів до вивчення конфлікту як соціально-психологічного явища; з'ясування психологічних особливостей підліткового віку як чинника виникнення сімейних конфліктів; проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками; аналіз та інтерпретацію отриманих результатів; розробку практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня конфліктності у взаєминах між підлітками та батьками.

#### **Методи дослідження.**

У роботі використано теоретичні методи аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації наукових джерел з проблеми дослідження. Для реалізації емпіричної частини застосовано психодіагностичні методики, анкетування та тестування, а також методи кількісної та якісної обробки отриманих даних.

#### **Емпірична база дослідження.**

Емпіричне дослідження проводилося на базі Кам'янське вище професійне училище та охоплювало підлітків, які добровільно взяли участь у дослідженні. Загальна кількість респондентів та їх вікові характеристики подаються у відповідному розділі роботи.

#### **Теоретична та практична значущість дослідження.**

Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні та систематизації наукових уявлень про соціально-психологічні аспекти конфліктів між підлітками та батьками, а також у поглибленні розуміння психологічних чинників їх виникнення. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів і розроблених рекомендацій у роботі практичних психологів, соціальних педагогів, а також у процесі психологічного консультування сімей з підлітками.

**Структура бакалаврської роботи** складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатка. Загальний обсяг роботи становить 87 сторінок друкованого тексту. У роботі використано 39 літературних джерел, подано таблиці, рисунки та додаток.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СИСТЕМІ “БАТЬКИ – ПІДЛІТКИ”**

## **1.1. Поняття та сутність конфлікту в психології**

У сучасній психологічній науці проблема конфлікту посідає важливе місце, оскільки конфліктні взаємини є невід’ємною складовою соціальної взаємодії та міжособистісних стосунків. Особливої актуальності набуває вивчення конфліктів у сімейному середовищі, де взаємодіють люди з різними віковими, психологічними та соціальними характеристиками. Сім’я як первинний соціальний інститут формує основи особистісного розвитку дитини, систему її цінностей, моделей поведінки та способів взаємодії з оточенням. Саме тому конфлікти між батьками та дітьми мають тривалий і глибокий вплив на психологічний стан усіх учасників сімейної взаємодії.

Період підліткового віку характеризується якісними змінами у психічному розвитку особистості, що виявляються у зростанні самостійності, прагненні до самоствердження, формуванні власної системи поглядів і цінностей. Ці процеси нерідко супроводжуються напруженням у взаєминах із батьками, що зумовлює підвищення конфліктності у сім’ї. Конфлікти між підлітками та батьками мають складну багатофакторну природу, у якій поєднуються індивідуально-психологічні особливості підлітка, стиль сімейного виховання, рівень комунікативної культури батьків, соціальні умови розвитку сім’ї та впливи ширшого соціального середовища.

Теоретичне осмислення проблеми конфліктів у системі «батьки – підлітки» потребує звернення до фундаментальних положень психології конфлікту, соціальної психології, вікової та сімейної психології. Аналіз наукових підходів до розуміння конфлікту як соціально-психологічного явища дає змогу визначити його сутність, структуру, функції та закономірності розвитку. Водночас розгляд психологічних особливостей підліткового віку дозволяє глибше зрозуміти специфіку перебігу конфліктів у

цей період та виявити чинники, що сприяють їх виникненню або загостренню.

У цьому розділі здійснюється теоретичний аналіз основних підходів до вивчення конфлікту в психологічній науці, розкривається соціально-психологічна специфіка сімейних конфліктів, а також обґрунтовується роль підліткового віку як критичного етапу розвитку особистості у контексті конфліктної взаємодії з батьками. Такий підхід створює методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками.

Проблема конфлікту є однією з фундаментальних у психологічній науці, оскільки конфлікти супроводжують усі сфери людської взаємодії та відображають складність соціальних і міжособистісних відносин. Конфліктні ситуації виникають у процесі спілкування, спільної діяльності, виконання соціальних ролей і є невід'ємною частиною функціонування як окремої особистості, так і соціальних груп різного рівня. Саме через конфлікт виявляються суперечності між індивідуальними прагненнями та соціальними вимогами, між очікуваннями суб'єктів взаємодії та реальними можливостями їх реалізації.

У психологічних дослідженнях конфлікт розглядається як багатовимірне явище, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й виникає в умовах зіткнення протилежних інтересів, цінностей, потреб або уявлень суб'єктів взаємодії. Когнітивний аспект конфлікту пов'язаний зі сприйняттям і інтерпретацією ситуації учасниками взаємодії, оцінкою дій іншої сторони, усвідомленням розбіжностей та формуванням уявлень про причини конфлікту. Емоційний компонент виявляється у переживанні напруження, фрустрації, гніву, тривоги або образи, що супроводжують конфліктну ситуацію та значною мірою визначають її перебіг. Поведінковий компонент конфлікту проявляється у конкретних діях і реакціях сторін, які можуть набувати як відкритих, так і прихованих форм протистояння.

Важливою характеристикою конфлікту є його динамічний характер, оскільки конфлікт не є статичним станом, а розгортається у часі, проходячи певні етапи розвитку — від зародження суперечностей до їх загострення або вирішення. На кожному з етапів змінюється співвідношення когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що зумовлює різні форми прояву конфліктної взаємодії. У цьому контексті конфлікт постає як процес, який може мати як деструктивні наслідки для міжособистісних стосунків, так і потенційно конструктивне значення, сприяючи переосмисленню позицій учасників та розвитку нових форм взаємодії.

З точки зору соціальної психології конфлікт виконує низку функцій, серед яких виокремлюють сигнальну, регулятивну та трансформаційну. Сигнальна функція полягає у виявленні наявних суперечностей у системі взаємин, регулятивна — у впливі на поведінку та взаємодію учасників, а трансформаційна — у можливості змінювати усталені способи спілкування та соціальні ролі. Конфлікт виступає не лише як негативне явище, а й як важливий механізм соціальної динаміки та особистісного розвитку.

Особливої уваги в психологічних дослідженнях надається міжособистісним конфліктам, оскільки саме вони найбільш безпосередньо впливають на емоційний стан людини та якість її соціальних зв'язків. У міжособистісній взаємодії конфлікт набуває суб'єктивного забарвлення, тісно пов'язаного з індивідуальними особливостями учасників, їх життєвим досвідом, рівнем розвитку комунікативних умінь і здатністю до саморегуляції. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до аналізу конфлікту як психологічного феномена, що враховує як внутрішні, так і зовнішні чинники його виникнення.

У межах соціально-психологічного підходу конфлікт трактується як специфічна форма взаємодії між індивідами або соціальними групами, що характеризується усвідомленням несумісності позицій, інтересів або цілей та проявляється у відкритому чи прихованому протистоянні сторін. На відміну від випадкових розбіжностей у поглядах, соціально-психологічний конфлікт

передбачає наявність значущої для учасників проблеми, яка безпосередньо впливає на їхні потреби, статус або самооцінку. Саме усвідомлення цієї несумісності стає пусковим механізмом конфліктної взаємодії та зумовлює подальшу динаміку розвитку конфлікту [1, 2].

Важливий внесок у розуміння емоційної природи конфлікту зробив Л. Берковіц, який розглядав конфлікт як наслідок фрустрації значущих потреб особистості. Згідно з його підходом, ситуація перешкоджання досягненню бажаної мети викликає інтенсивні негативні емоційні переживання, насамперед напруження, роздратування та гнів. Ці емоційні стани, у свою чергу, можуть трансформуватися у різні форми агресивної поведінки, які проявляються як у відкритому протистоянні, так і в опосередкованих, прихованих формах взаємодії. Такий підхід підкреслює ключову роль емоційного компонента у виникненні та ескалації конфліктів. Емоційна напруга, що супроводжує конфліктну ситуацію, впливає не лише на поведінку учасників, а й на особливості їх когнітивної оцінки подій. У стані фрустрації та сильного емоційного збудження знижується здатність до раціонального аналізу ситуації, посилюється тенденція до спрощеного сприйняття дій іншої сторони та приписування їй негативних намірів. Це сприяє формуванню стійких негативних установок, що ускладнює пошук конструктивних шляхів розв'язання конфлікту та підвищує ймовірність його затяжного перебігу.

У соціально-психологічному контексті емоційний компонент конфлікту виконує подвійну функцію. З одного боку, він виступає чинником дестабілізації взаємин, загострюючи протистояння між сторонами та підвищуючи рівень агресивності у взаємодії. З іншого боку, емоційні переживання сигналізують про наявність значущої проблеми у системі стосунків і можуть спонукати учасників конфлікту до переосмислення власної позиції, зміни стилю поведінки або пошуку нових форм взаємодії. У цьому сенсі емоційний компонент конфлікту є важливим механізмом не лише його розвитку, а й потенційного розв'язання. Розглядаючи конфлікт як

соціально-психологічне явище, дослідники також наголошують на взаємозв'язку між індивідуальними особливостями особистості та соціальним контекстом взаємодії. Рівень емоційної регуляції, здатність до самоконтролю, особливості комунікативної культури та попередній досвід міжособистісних стосунків значною мірою визначають характер прояву конфлікту та його наслідки. Соціально-психологічний підхід дозволяє розглядати конфлікт як результат складної взаємодії емоційних, когнітивних і соціальних чинників, що є особливо важливим для аналізу конфліктів у сімейному середовищі [3].

Представники когнітивного напрямку у психології конфлікту особливу увагу приділяють ролі суб'єктивного сприйняття ситуації у виникненні та розвитку конфліктної взаємодії. Відповідно до цього підходу, визначальним чинником конфлікту є не стільки об'єктивна наявність суперечностей між сторонами, скільки індивідуальне тлумачення подій, намірів і дій іншого учасника взаємодії. Таким чином, конфлікт розглядається як результат когнітивних процесів оцінки, інтерпретації та атрибуції, що відбуваються у свідомості особистості. М. Дойч, один із провідних представників когнітивного підходу, визначав конфлікт як ситуацію несумісності цілей, інтересів або уявлень про способи їх досягнення. При цьому він наголошував, що ключову роль у формуванні конфліктної взаємодії відіграє інтерпретація намірів іншої сторони, яка часто ґрунтується на суб'єктивних уявленнях, попередньому досвіді та емоційному стані індивіда. У цьому контексті навіть нейтральні або неоднозначні дії партнера можуть сприйматися як загрозові чи ворожі, що сприяє ескалації конфлікту. Згідно з когнітивною концепцією, конфлікт не завжди зумовлений реальними, об'єктивними суперечностями між сторонами, а може виникати внаслідок помилкового розуміння мотивів і дій іншого. Такі когнітивні викривлення, як тенденція до негативної атрибуції, узагальнення окремих негативних дій на всю особистість партнера або ігнорування альтернативних пояснень поведінки, значно підвищують імовірність виникнення конфліктної ситуації.

У результаті формується замкнене коло, у якому негативні очікування спричиняють відповідні поведінкові реакції, що, у свою чергу, підтверджують початкові уявлення учасників конфлікту. Важливим положенням когнітивного підходу є уявлення про можливість регуляції конфлікту через зміну когнітивних схем та інтерпретацій. Усвідомлення суб'єктивного характеру сприйняття конфліктної ситуації відкриває перспективи для її конструктивного розв'язання шляхом корекції хибних уявлень, розвитку емпатії та навичок перспективного бачення позиції іншого. Когнітивний підхід не лише пояснює механізми виникнення конфлікту, а й створює теоретичні передумови для розробки ефективних психологічних стратегій його подолання. Особливої значущості положення когнітивного підходу набувають у контексті міжособистісних і сімейних конфліктів, де взаємодія сторін має тривалий характер і ґрунтується на емоційно насичених стосунках. У таких умовах суб'єктивні уявлення, очікування та інтерпретації відіграють вирішальну роль у формуванні конфліктної поведінки, що робить когнітивний аналіз важливим інструментом дослідження конфліктів між батьками та підлітками [4].

У працях українських психологів конфлікт аналізується як соціально зумовлене явище, тісно пов'язане з умовами життєдіяльності особистості та особливостями соціального середовища. Вітчизняні дослідники наголошують на тому, що конфлікт не може бути зрозумілий поза контекстом соціальних відносин, у яких перебуває людина, оскільки саме соціальне середовище визначає характер потреб, цінностей, норм і очікувань, що лежать в основі конфліктної взаємодії. С. Д. Максименко зазначає, що конфлікт у психологічному вимірі відображає напруження між актуальними потребами особистості та можливостями їх реалізації в конкретних соціальних умовах. У цьому сенсі конфлікт постає як своєрідний індикатор дисгармонії між внутрішнім світом людини та зовнішніми обставинами її життя. Така дисгармонія може виникати внаслідок обмежень, які накладає соціальне

середовище, невідповідності соціальних ролей індивідуальним прагненням або суперечностей між особистісними цінностями та соціальними вимогами.

Водночас українські психологи підкреслюють, що конфлікт не слід розглядати виключно як негативне або деструктивне явище. За певних умов він може виконувати конструктивну функцію, сприяючи особистісному зростанню, розвитку рефлексії та переосмисленню власних життєвих позицій. Переживання конфліктних ситуацій стимулює активність особистості, спонукає до пошуку нових способів взаємодії з оточенням і може виступати чинником змін у системі міжособистісних відносин. Такий підхід дозволяє розглядати конфлікт як складне соціально-психологічне явище, у якому поєднуються індивідуальні особливості особистості та вплив соціального контексту. У межах сімейних відносин ця взаємодія набуває особливої гостроти, оскільки сім'я є найближчим соціальним середовищем людини, де реалізуються базові потреби у безпеці, підтримці та визнанні. Саме тому сімейні конфлікти, зокрема конфлікти між батьками та дітьми, потребують окремого ґрунтовного аналізу з урахуванням їх соціально-психологічної специфіки. Теоретичний аналіз поняття конфлікту в психології дозволяє зробити висновок, що конфлікт є багатовимірним і динамічним явищем, яке формується під впливом когнітивних, емоційних і соціальних чинників. Усвідомлення цієї складності створює необхідне теоретичне підґрунтя для подальшого розгляду конфліктів у сімейному середовищі та визначення їх соціально-психологічних особливостей [5].

У межах сімейної психології конфлікт визначається як специфічна форма міжособистісної взаємодії, що виникає між членами сім'ї внаслідок розбіжностей у ролях, очікуваннях, нормах і стилях поведінки. Дослідники підкреслюють, що сімейні конфлікти мають високу емоційну насиченість і характеризуються тривалістю, оскільки сторони перебувають у постійному взаємозв'язку. Особливої уваги набувають конфлікти між батьками та дітьми, які відображають вікові та статусні асиметрії у сімейній системі [6].

Аналіз психологічних підходів дозволяє розглядати конфлікт як складне соціально-психологічне явище, що включає об'єктивні суперечності, суб'єктивне сприйняття ситуації та емоційно-поведінкові реакції учасників взаємодії. У контексті сімейних відносин конфлікт виступає важливим індикатором динаміки взаємин і особливостей розвитку особистості на різних вікових етапах. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу специфіки конфліктів у підлітковому віці та їх соціально-психологічних детермінант.

## **1.2. Соціально-психологічні особливості конфліктів у сім'ї**

Сім'я як мала соціальна група є унікальним середовищем міжособистісної взаємодії, у якому поєднуються емоційна близькість, тривалість контактів, спільність життєвого простору та взаємна залежність її членів. На відміну від інших соціальних груп, сімейна система характеризується високим рівнем емоційної залученості, постійністю взаємодії та значущістю ролей, які виконують її учасники. Саме в межах сім'ї задовольняються базові психологічні потреби особистості у безпеці, підтримці, прийнятті та визнанні, що надає сімейним стосункам особливої емоційної цінності.

Поєднання емоційної близькості та взаємної залежності членів сім'ї зумовлює специфіку конфліктів у родинному середовищі. Сімейні конфлікти, на відміну від конфліктів у професійних або формалізованих соціальних групах, рідко обмежуються лише предметом суперечки. Вони часто набувають особистісного характеру, зачіпаючи глибокі емоційні переживання, самооцінку та відчуття значущості кожного з учасників взаємодії. Це пояснює їх високу інтенсивність та тривалий вплив на психологічний стан членів сім'ї.

Спільність життєвого простору та регулярність контактів між членами родини створюють умови для частого виникнення ситуацій напруження, пов'язаних із розподілом обов'язків, дотриманням сімейних правил і узгодженням індивідуальних потреб. За таких умов навіть незначні

розбіжності у поглядах або очікуваннях можуть переростати у конфліктні ситуації, особливо якщо вони супроводжуються емоційною втомою або недостатнім рівнем взаєморозуміння. Тривалість і повторюваність таких ситуацій сприяють накопиченню напруження та формуванню стійких конфліктних моделей взаємодії.

У соціально-психологічному вимірі сімейний конфлікт розглядається як форма міжособистісного протистояння, що виникає внаслідок зіткнення потреб, очікувань, цінностей і ролей членів сімейної системи. Рольові очікування, пов'язані з виконанням батьківських і дитячих функцій, нерідко стають джерелом суперечностей, особливо в умовах зміни життєвих етапів сім'ї. Невідповідність між очікуваннями та реальними можливостями їх реалізації призводить до напруження у взаєминах і сприяє виникненню конфліктів, що мають як міжособистісний, так і системний характер [2, 6].

Сімейні конфлікти слід розглядати не як ізольовані епізоди протистояння, а як складний соціально-психологічний процес, що відображає динаміку сімейних відносин, рівень психологічного клімату та здатність родини адаптуватися до змін. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти природу конфліктів у сім'ї та створює теоретичне підґрунтя для аналізу специфіки конфліктів між батьками та підлітками.

З позицій системного підходу сім'я розглядається як цілісна динамічна система, у якій усі елементи перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємозалежності. Будь-які зміни у поведінці, емоційному стані або ролях одного з членів сім'ї неминуче впливають на функціонування всієї родини, змінюючи характер взаємодії між іншими учасниками сімейної системи. У цьому контексті сімейні стосунки розглядаються не як сукупність окремих міжособистісних контактів, а як цілісна структура, що має власні правила, норми та механізми саморегуляції.

У межах системного підходу конфлікт постає не лише як індивідуальна проблема окремих членів сім'ї, а як прояв порушення рівноваги у сімейній системі загалом. Конфліктні взаємодії сигналізують про труднощі адаптації

сім'ї до змін життєвих умов, вікових переходів або трансформації сімейних ролей. За відсутності ефективних механізмів саморегуляції конфлікт може набувати хронічного характеру та впливати на всі підсистеми родини, зокрема подружню та батьківсько-дитячу.

Відповідно до положень структурної сімейної терапії, однією з ключових причин виникнення конфліктів у сім'ї є нечітке розмежування ролей і меж між підсистемами. Порушення ієрархії, надмірне залучення дітей у подружні конфлікти або, навпаки, емоційна відстороненість батьків створюють дисфункційні моделі взаємодії, які підвищують рівень напруження у родинних стосунках. У таких умовах конфлікт виконує роль індикатора структурних проблем сімейної системи, відображаючи її неспроможність ефективно виконувати свої функції [8].

Особливу увагу системний підхід приділяє поняттю сімейних меж, які регулюють ступінь психологічної близькості та автономії між членами родини. Надмірно жорсткі або, навпаки, розмиті межі сприяють виникненню конфліктів, оскільки порушують баланс між потребою у близькості та прагненням до самостійності. У сім'ях із дисфункційними межами конфлікти часто стають повторюваними та виконують стабілізуючу функцію, підтримуючи звичну, хоча й неефективну, модель взаємодії. З позицій системного підходу конфлікт у сім'ї розглядається як багатомірне явище, що відображає не лише міжособистісні суперечності, а й глибинні структурні та функціональні особливості сімейної системи. Усвідомлення цієї взаємозалежності є важливою передумовою для розуміння природи конфліктів між батьками та дітьми, а також для розробки ефективних стратегій їх психологічного супроводу та корекції [8].

Соціально-психологічні особливості сімейних конфліктів проявляються насамперед у їх високій емоційній насиченості. На відміну від конфліктів у формалізованих соціальних групах, сімейні конфлікти ґрунтуються на глибоких емоційних зв'язках, почутті прихильності, взаємної відповідальності та очікуванні безумовної підтримки. Саме тому конфліктні

ситуації в родині часто супроводжуються сильними негативними переживаннями — образою, гнівом, тривогою або почуттям провини, що значно ускладнює їх конструктивне розв'язання [3].

Важливою соціально-психологічною характеристикою конфліктів у сім'ї є їх повторюваність і тенденція до накопичення. Нерозв'язані або частково врегульовані конфлікти можуть тривалий час зберігатися у латентній формі, поступово формуючи стійкий конфліктний фон у родинних стосунках. Дослідження сімейного функціонування свідчать, що порушення емоційної згуртованості та гнучкості сімейної системи підвищує ймовірність хронічних конфліктів між її членами [7]. Значний вплив на перебіг сімейних конфліктів мають соціальні чинники, зокрема економічна нестабільність, соціальні трансформації, зростання рівня стресу та зміни традиційних уявлень про сімейні ролі. За умов підвищеного соціального напруження сім'я нерідко втрачає здатність виконувати захисну та компенсаторну функції, що призводить до зростання частоти конфліктних ситуацій та посилення їх емоційної напруженості [6].

Окрему роль у виникненні та ескалації сімейних конфліктів відіграють комунікативні особливості взаємодії між членами родини. Спосіб, у який учасники сімейної системи обмінюються інформацією, виражають емоції та формулюють власні потреби, значною мірою визначає характер і динаміку конфліктної взаємодії. Недостатній розвиток навичок конструктивного спілкування призводить до того, що навіть незначні розбіжності у поглядах або очікуваннях сприймаються як загроза міжособистісним стосункам і швидко набувають конфліктного забарвлення.

Труднощі у вербалізації емоцій і потреб є однією з поширених причин сімейних конфліктів. Невміння відкрито й адекватно висловлювати власні переживання часто спричиняє використання непрямих форм комунікації, таких як звинувачення, іронія, замовчування або пасивно-агресивна поведінка. У результаті партнери по взаємодії не отримують чіткої

інформації про реальні потреби один одного, що сприяє накопиченню емоційної напруги та закріпленню деструктивних моделей спілкування.

Особливу роль у загостренні сімейних конфліктів відіграє використання деструктивних комунікативних стилів, зокрема авторитарного, маніпулятивного або знецінювального. Такі стилі взаємодії порушують відчуття психологічної безпеки у родинних стосунках, знижують рівень довіри та сприяють формуванню захисних реакцій у членів сім'ї. За відсутності навичок активного слухання та емпатійного реагування комунікація в сім'ї набуває конфронтаційного характеру, що підвищує ймовірність ескалації конфлікту.

Дослідження з психології сім'ї свідчать, що ефективна комунікація є одним із ключових чинників стабільності та психологічного благополуччя сімейної системи. Здатність членів родини до відкритого обговорення проблем, визнання почуттів одне одного та пошуку компромісних рішень сприяє зниженню інтенсивності конфліктних переживань і запобігає їх хронізації. Емоційна підтримка, взаємна повага та гнучкість у спілкуванні розглядаються як ресурси, що допомагають сім'ї адаптуватися до змін і зберігати функціональність у кризових ситуаціях [7, 9]. Комунікативні особливості сімейної взаємодії виступають важливим соціально-психологічним чинником як виникнення, так і подолання сімейних конфліктів. Розвиток навичок конструктивного спілкування та емоційної чутливості створює передумови для формування більш гармонійних взаємин між членами родини, що має особливе значення у період підліткового віку, коли потреба у взаєморозумінні та підтримці набуває особливої актуальності.

Особливої соціально-психологічної специфіки набувають конфлікти між батьками та дітьми, зумовлені віковими, статусними та рольовими відмінностями між сторонами. Такі конфлікти відображають не лише індивідуальні особливості членів сім'ї, а й ширший соціальний контекст виховання та очікування щодо поведінки підлітка. У період підліткового віку прагнення до автономії, перегляд батьківського авторитету та зміна

характеру емоційних зв'язків значно підвищують імовірність конфліктної взаємодії у сім'ї [6, 8].

Отже, соціально-психологічні особливості конфліктів у сім'ї визначаються поєднанням системного характеру родинних відносин, високої емоційної залученості, повторюваності конфліктних ситуацій та впливу соціального середовища. Усвідомлення цих чинників створює необхідне теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних особливостей підліткового віку як передумови конфліктності у дитячо-батьківських стосунках.

### **1.3. Психологічні особливості підліткового віку як передумова конфліктності**

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і суперечливих етапів онтогенетичного розвитку особистості, що характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. Саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтацій і моделей соціальної поведінки. Зміни, які переживає підліток, істотно впливають на характер його взаємодії з оточенням, зокрема з батьками, що створює підґрунтя для підвищення рівня конфліктності у сімейних стосунках.

Однією з провідних психологічних особливостей підліткового віку є прагнення до автономії та самостійності. Підліток поступово відходить від дитячої залежності від батьків і намагається утвердити власну незалежність у прийнятті рішень, оцінці подій і виборі моделей поведінки. Це прагнення нерідко вступає в суперечність із батьківським контролем, традиційними уявленнями про виховання та очікуваннями щодо підпорядкування, що сприяє виникненню конфліктних ситуацій у дитячо-батьківських відносинах [6].

Важливим чинником підвищення конфліктності у підлітковому віці є емоційна нестабільність, зумовлена гормональними змінами та інтенсивним психоемоційним розвитком. Підлітки часто переживають різкі коливання

настрою, підвищену чутливість до оцінок з боку оточення та схильність до афективних реакцій. За таких умов навіть незначні зауваження або обмеження з боку батьків можуть сприйматися як загроза особистій автономії та викликати гострі емоційні реакції, що підсилює конфліктну взаємодію [3].

Когнітивний розвиток у підлітковому віці також відіграє важливу роль у формуванні конфліктності. Здатність до абстрактного мислення, критичного аналізу та рефлексії дозволяє підлітку переосмислювати норми й правила, запропоновані дорослими. У результаті батьківські вимоги починають піддаватися сумніву, а авторитет дорослих — перегляду. Така когнітивна перебудова сприяє виникненню суперечностей між позиціями підлітка та батьків, особливо у питаннях цінностей, норм поведінки та життєвих виборів [4].

Соціальна ситуація розвитку підлітка також зазнає істотних змін. Значущість однолітків зростає, а їхня оцінка нерідко стає важливішою за думку батьків. Орієнтація на референтну групу ровесників може вступати в конфлікт із сімейними нормами та очікуваннями, що посилює напруження у взаєминах між підлітком і батьками. За таких умов сімейні конфлікти відображають не лише індивідуальні особливості підлітка, а й ширший соціальний контекст його розвитку [2]. З позицій соціально-психологічного підходу конфліктність у підлітковому віці розглядається як закономірний етап становлення особистості, пов'язаний із пошуком власної ідентичності та формуванням автономної позиції у системі соціальних відносин. Водночас характер і наслідки цих конфліктів значною мірою залежать від стилю сімейного виховання, рівня емоційної підтримки та здатності батьків адаптуватися до вікових змін дитини [6]. Психологічні особливості підліткового віку — прагнення до самостійності, емоційна нестабільність, когнітивні зміни та трансформація соціальних орієнтацій — створюють об'єктивні передумови для виникнення конфліктів у дитячо-батьківських стосунках. Усвідомлення цих закономірностей є необхідною умовою для

розуміння природи конфліктів між підлітками та батьками й слугує теоретичним підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження.

Важливою психологічною особливістю підліткового віку є формування особистісної та соціальної ідентичності, що супроводжується активним пошуком відповідей на питання самовизначення, власних життєвих цінностей і місця у соціумі. У процесі становлення ідентичності підліток прагне усвідомити свою унікальність, автономність та відмінність від значущих дорослих, насамперед батьків. Цей процес пов'язаний з активним експериментуванням із соціальними ролями, моделями поведінки та системами цінностей, що нерідко вступає у суперечність із усталеними сімейними нормами та очікуваннями.

Е. Еріксон, аналізуючи психологічний зміст підліткового віку, підкреслював, що центральним завданням цього етапу розвитку є подолання кризи ідентичності, яка проявляється у напруженні між прагненням до самовизначення та потребою у прийнятті з боку значущого соціального оточення. На його думку, «ідентичність формується як результат внутрішньої інтеграції попереднього досвіду та соціальних очікувань, і саме в підлітковому віці ця інтеграція набуває особливої гостроти» [10]. У разі, коли підліток не знаходить підтримки у процесі самовизначення, криза ідентичності може набувати затяжного характеру та супроводжуватися внутрішніми конфліктами й міжособистісним протистоянням.

Батьки, які прагнуть зберегти жорсткий контроль над поведінкою дитини або дотримуються авторитарних виховних установок, нерідко сприймають зміни, що відбуваються з підлітком, як загрозу усталеному сімейному порядку. У відповідь вони можуть посилювати обмеження або використовувати примусові стратегії впливу, що лише загострює конфліктність у взаєминах. За таких умов конфлікти між батьками та підлітками мають не ситуативний, а глибинний характер, оскільки пов'язані з необхідністю переосмислення дитячо-батьківських ролей і переходом до

нового рівня взаємодії, заснованого на визнанні автономії особистості підлітка [10].

Окрім цього, численні дослідження підліткового розвитку свідчать про тісний взаємозв'язок між рівнем конфліктності у сім'ї та стилем батьківського виховання. Стиль взаємодії батьків із підлітком визначає не лише характер дисциплінарних практик, а й загальний емоційний клімат у родині, рівень довіри та готовність сторін до діалогу. Авторитарні та непослідовні стилі виховання підвищують імовірність виникнення конфліктів, оскільки обмежують автономію підлітка, ігнорують його потребу в самостійності та знижують рівень емоційної підтримки з боку батьків.

Л. Стейнберг, узагальнюючи результати багаторічних емпіричних досліджень, зазначає, що надмірний контроль і жорстка регламентація поведінки підлітка часто викликають опір, протестні реакції та зростання конфліктності у дитячо-батьківських стосунках. На його думку, «підлітки найбільш успішно розвиваються в умовах поєднання батьківської підтримки з визнанням їхньої зростаючої автономії» [11]. У випадках, коли контроль переважає над підтримкою, конфлікти стають систематичними та набувають хронічного характеру.

Подібної позиції дотримувалася й Д. Баумрінд, яка у своїй класичній типології стилів батьківського виховання розглядала взаємодію між батьками та дітьми крізь призму соціально-психологічних механізмів впливу, контролю та емоційної підтримки. Автор підкреслювала, що авторитарний стиль виховання, заснований на жорстких вимогах, односторонньому контролю та низькому рівні емоційної чутливості до потреб дитини, формує асиметричні відносини влади у сім'ї. За таких умов підліток позбавлений можливості відкрито висловлювати власну позицію, що сприяє накопиченню напруження, зростанню протестних реакцій та підвищенню рівня конфліктності у дитячо-батьківських стосунках.

Баумрінд зазначала, що в авторитарних сімейних системах конфлікти між батьками та підлітками часто мають латентний характер і проявляються

у формі опору, емоційного відчуження або прихованої агресії. На її думку, «надмірний контроль за відсутності емоційної підтримки обмежує розвиток автономії дитини та підсилює конфліктну взаємодію у період підліткового становлення» [12]. Таким чином, конфлікти у таких сім'ях виконують не регулятивну, а деструктивну функцію, порушуючи процес соціалізації підлітка.

Водночас демократичний (авторитетний) стиль виховання, який поєднує чіткість вимог із повагою до особистості дитини та відкритістю до діалогу, створює сприятливі соціально-психологічні умови для конструктивного розв'язання конфліктів. У таких сім'ях конфліктні ситуації розглядаються як можливість обговорення розбіжностей, перегляду ролей і встановлення нових форм взаємодії. Баумрінд підкреслювала, що за умов емоційної підтримки та взаємної поваги конфлікти між батьками та підлітками сприяють розвитку відповідальності, саморегуляції та навичок соціальної взаємодії, а не руйнуванню міжособистісних стосунків [12]. Соціально-психологічні аспекти конфліктів між підлітками та батьками значною мірою визначаються стилем батьківського виховання, який регулює баланс між контролем і підтримкою, автономією та відповідальністю. Усвідомлення цього балансу є ключовим чинником профілактики деструктивних конфліктів у сім'ї та створює умови для більш гармонійного розвитку підлітка.

Сучасні дослідження розвитку підлітків підтверджують, що характер конфліктної взаємодії між підлітками та батьками значною мірою визначається рівнем емоційної підтримки, відкритістю сімейного спілкування та готовністю батьків адаптувати власні виховні стратегії до вікових змін дитини. У соціально-психологічному контексті особливого значення набуває здатність сімейної системи до гнучкості, діалогу та взаємного визнання потреб усіх її членів. За таких умов конфлікт розглядається не як загроза стабільності родини, а як закономірний етап розвитку сімейних відносин.

Сучасні автори наголошують, що відкритість до обговорення проблем і залучення підлітка до спільного прийняття рішень є важливими соціально-психологічними чинниками формування відповідальності та зниження інтенсивності протестних реакцій. У сім'ях, де батьки визнають право підлітка на власну думку та активно залучають його до обговорення сімейних правил, зменшується потреба у відкритому протистоянні, оскільки підліток відчуває себе суб'єктом взаємодії, а не об'єктом контролю.

Л. Стейнберг підкреслює, що участь підлітків у процесі ухвалення рішень сприяє розвитку автономії без втрати емоційного зв'язку з батьками, що є ключовою умовою конструктивного розв'язання конфліктів. На його думку, «підлітки більш схильні дотримуватися правил, якщо вони мають можливість брати участь у їх формуванні» [11]. Такий підхід знижує рівень напруження у дитячо-батьківських стосунках і трансформує конфлікти у форму переговорного процесу. Подібні висновки містяться і в роботах Дж. Сметани, яка, досліджуючи моральні та соціальні судження підлітків, зазначає, що відкритий діалог між батьками та дітьми сприяє кращому розумінню меж батьківської влади та сфер автономії підлітка. Вона наголошує, що конфлікти найчастіше загострюються у тих сім'ях, де рішення нав'язуються односторонньо, без урахування вікових потреб дитини [13]. За умов діалогічної взаємодії конфлікт виконує регулятивну функцію та сприяє узгодженню позицій сторін.

Крім того, сучасні дослідження сімейної взаємодії, узагальнені в роботах Керіг та Р. Ларсона, показують, що емоційна підтримка з боку батьків підвищує готовність підлітків до співпраці та конструктивного вирішення суперечностей. Сучасні дослідження сімейних процесів підкреслюють, що якість сімейних взаємин, зокрема емоційна підтримка, спільне регулювання емоцій та спілкування між поколіннями, значною мірою визначають здатність підлітка адаптуватися до соціальних вимог та регулювати конфліктні ситуації в родинному колі. Автори зазначають, що «теплі, підтримувальні взаємини з батьками зменшують інтенсивність

конфліктів і сприяють формуванню навичок саморегуляції у підлітковому віці» [14, 15]. У таких сім'ях конфлікти виконують переважно функцію узгодження очікувань і ролей між батьками та дітьми, а не руйнування міжособистісних стосунків. Сучасні соціально-психологічні підходи підкреслюють, що конфліктна взаємодія в родині може мати конструктивний характер за умов наявності відкритого сімейного діалогу, емоційної підтримки та взаємного визнання потреб усіх учасників взаємодії. У такому контексті конфлікт розглядається як механізм переговорів і переосмислення сімейних ролей у процесі розвитку підлітка. Л. Стейнберг та його послідовники зазначають, що залучення підлітків до спільного прийняття рішень сприяє формуванню відповідальності, автономії та внутрішньої мотивації дотримуватися сімейних правил. За таких умов знижується потреба у протестних формах поведінки, а конфлікти набувають регулятивного характеру, сприяючи стабілізації дитячо-батьківських стосунків [11]. Подібні висновки містяться і в роботах Дж. Сметани, яка підкреслює, що відкритий діалог дозволяє чіткіше розмежувати сфери батьківського контролю та автономії підлітка, знижуючи ризик ескалації конфліктів [13]. Сучасні дослідження сімейних процесів також наголошують на важливості емоційної підтримки як ключового соціально-психологічного ресурсу профілактики деструктивних конфліктів. П. Керіг у своїх роботах зазначає, що теплі, підтримувальні взаємини в сім'ї створюють умови для спільної регуляції емоцій та сприяють формуванню у підлітків навичок конструктивного вирішення міжособистісних суперечностей. За відсутності емоційної підтримки навіть незначні розбіжності можуть перерости у хронічні конфлікти, що негативно впливають на психологічний розвиток підлітка [15].

Важливий внесок у розуміння соціально-психологічних аспектів конфліктів між батьками та підлітками зробили також Л. Стаддін і М. Керр, які довели, що ефективність батьківського впливу залежить не стільки від жорсткого контролю, скільки від якості взаємної довіри та відкритості у спілкуванні. Автори наголошують, що інформованість батьків про життя

підлітка формується передусім через добровільне саморозкриття дитини, яке можливе лише в умовах підтримувального сімейного клімату. Такий підхід істотно знижує рівень конфліктності у дитячо-батьківських стосунках [16]. Крім того, Д. Дарлінг і Л. Стейнберг, аналізуючи соціалізацію підлітків у сім'ї, підкреслюють, що саме поєднання стилю виховання з конкретними батьківськими практиками визначає характер конфліктної взаємодії. На їхню думку, демократичний стиль виховання створює соціально-психологічні умови, за яких конфлікти стають засобом розвитку саморегуляції та соціальної компетентності підлітків, а не чинником дезадаптації [17]. Таким чином, сучасні соціально-психологічні дослідження розглядають участь підлітків у сімейному діалозі, емоційну підтримку, довіру та спільне прийняття рішень як ключові ресурси профілактики деструктивних форм конфліктної взаємодії у дитячо-батьківських стосунках [11, 13, 14, 15, 16, 17].

З позицій сучасної соціальної психології сім'ї конфлікти між підлітками та батьками розглядаються як результат взаємодії індивідуальних вікових змін підлітка та соціального контексту сімейного життя. Прагнення підлітка до автономії, самовираження та визнання поєднується з необхідністю збереження емоційного зв'язку з батьками, що створює внутрішню напругу у сімейній системі. За наявності підтримувального стилю взаємодії ця напруга стає джерелом розвитку та переосмислення взаємин, а не їх руйнування [13].

Крім того, сучасні дослідження підкреслюють важливість емоційної компетентності батьків, зокрема здатності розпізнавати емоційні стани підлітка, приймати його переживання та адекватно реагувати на них. Така чутливість знижує ризик ескалації конфліктів і сприяє формуванню довірливих стосунків. У результаті конфліктна взаємодія між батьками та підлітками трансформується у простір для переговорів, узгодження позицій і формування більш зрілих моделей сімейної взаємодії [11, 13].

У сучасних соціально-психологічних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється аналізу конфліктів між підлітками та батьками в умовах

тривалого соціального стресу, зокрема повномасштабної війни в Україні. Війна виступає потужним екзогенним чинником, який змінює емоційний стан усіх членів сім'ї, порушує звичні соціальні ролі та підвищує рівень психологічної напруженості у родинних стосунках. Дослідження українських і міжнародних авторів свідчать, що підлітки в умовах війни частіше демонструють підвищену тривожність, емоційну нестабільність, дратівливість і труднощі саморегуляції, що створює додаткові передумови для загострення конфліктної взаємодії з батьками [18, 19]. Водночас сучасні соціально-психологічні підходи підкреслюють, що за наявності емоційної підтримки, відкритої комунікації та гнучкості батьківських стратегій сімейні конфлікти можуть виконувати адаптивну та регулятивну функцію навіть в умовах війни. Українські дослідники зазначають, що сім'ї, які зберігають здатність до діалогу, спільного обговорення проблем і взаємної підтримки, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та резильєнтності. У таких сім'ях конфлікти між підлітками та батьками стають засобом узгодження нових очікувань і ролей, пов'язаних із вимушеними змінами життєвих умов, а не чинником руйнування міжособистісних стосунків [20, 21]. У сучасному українському контексті війни конфлікти між підлітками та батьками розглядаються не лише як наслідок вікових психологічних змін, а і як відображення процесів адаптації сімейної системи до екстремальних умов. Це підсилює соціально-психологічне розуміння конфлікту як потенційного ресурсу розвитку сім'ї за умови наявності емоційної підтримки, відкритої комунікації та гнучкого реагування батьків на потреби підлітка.

Таким чином, сімейні конфлікти у підлітковому віці значною мірою залежать від здатності батьків адаптувати стиль виховання до психологічних особливостей цього вікового етапу, поєднуючи вимогливість із підтримкою та визнаючи право підлітка на автономію і самовираження.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі бакалаврської роботи здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми міжособистісних конфліктів у системі «батьки

– підлітки» з позицій сучасної психологічної науки. Узагальнення наукових підходів дозволило розкрити багатовимірну природу конфлікту як соціально-психологічного явища, що формується під впливом когнітивних, емоційних і поведінкових чинників та розгортається у конкретному соціальному контексті.

Аналіз поняття конфлікту в психології показав, що конфлікт є динамічним процесом, який виникає внаслідок усвідомлення несумісності інтересів, цінностей або очікувань учасників взаємодії. Встановлено, що конфлікт включає когнітивний компонент, пов'язаний зі сприйняттям і інтерпретацією ситуації, емоційний компонент, який виявляється у переживанні напруження, фрустрації та афективних станів, а також поведінковий компонент, що проявляється у формах протистояння або уникання. Конфлікт може виконувати як деструктивну, так і конструктивну функцію, виступаючи механізмом соціальної регуляції та особистісного розвитку.

У межах соціально-психологічного підходу встановлено, що сімейні конфлікти мають специфічні характеристики, зумовлені емоційною близькістю, тривалістю взаємодії та взаємною залежністю членів родини. Сім'я як цілісна система створює умови, за яких конфлікти набувають високої емоційної насиченості, повторюваності та здатності накопичуватися, формуючи стійкий конфліктний фон. З позицій системного підходу конфлікт у сім'ї розглядається як індикатор порушення рівноваги у сімейній системі, що може бути пов'язано з нечіткістю ролей, дисфункційними межами між підсистемами та неефективними моделями комунікації.

Особливу увагу в розділі приділено соціально-психологічним особливостям конфліктів між батьками та дітьми, які зумовлені віковими, статусними та рольовими асиметріями у сімейній системі. Показано, що стиль сімейного виховання, рівень емоційної підтримки, характер комунікації та здатність родини до гнучкої адаптації відіграють ключову роль у формуванні конфліктної взаємодії. Недостатній розвиток навичок

конструктивного спілкування та емоційної чутливості сприяє ескалації конфліктів і їх хронізації.

Аналіз психологічних особливостей підліткового віку дозволив визначити цей період як критичний етап розвитку особистості, що створює об'єктивні передумови для підвищення рівня конфліктності у дитячо-батьківських стосунках. Встановлено, що прагнення підлітка до автономії, формування ідентичності, емоційна нестабільність, когнітивні зміни та зростання значущості однолітків істотно впливають на характер взаємодії з батьками. За умов жорсткого контролю або емоційної дистанції з боку батьків конфлікти набувають глибинного характеру та можуть негативно впливати на процес соціалізації підлітка.

Водночас сучасні соціально-психологічні підходи розглядають конфлікти між підлітками та батьками не лише як проблему, а і як потенційний ресурс розвитку сімейної системи. За наявності емоційної підтримки, відкритої комунікації та готовності батьків адаптувати виховні стратегії до вікових потреб дитини конфлікти виконують регулятивну функцію, сприяють перегляду ролей і формуванню більш зрілих форм взаємодії.

Отже, результати теоретичного аналізу засвідчують, що конфлікти у системі «батьки – підлітки» мають складну соціально-психологічну природу та зумовлюються поєднанням індивідуальних, міжособистісних і соціальних чинників. Отримані теоретичні положення створюють методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками, що буде реалізовано у наступному розділі роботи.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Теоретичний аналіз соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками, здійснений у першому розділі роботи, засвідчив складну багатовимірну природу цього явища та його зумовленість поєднанням вікових, сімейних і соціальних чинників. Встановлено, що конфлікти у дитячо-батьківських стосунках формуються під впливом психологічних особливостей підліткового віку, стилів сімейного виховання, характеру емоційної взаємодії та умов соціального середовища, зокрема в ситуації підвищеного стресового навантаження.

У зв'язку з цим виникає необхідність емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення реальних особливостей конфліктної взаємодії між підлітками та батьками, а також визначення психологічних чинників, що зумовлюють інтенсивність і характер таких конфліктів. Емпіричне дослідження дозволяє не лише перевірити теоретичні положення, викладені в попередньому розділі, а й отримати об'єктивні дані щодо проявів конфліктності у сучасних сім'ях.

Особливої актуальності емпіричне вивчення проблеми набуває в сучасних умовах, коли сімейні системи функціонують у ситуації тривалого соціального стресу, пов'язаного з війною, вимушеними змінами життєвих обставин і підвищеним рівнем психоемоційної напруги. За таких умов конфлікти між підлітками та батьками можуть набувати специфічних форм і виконувати як деструктивну, так і адаптивну функцію, що потребує наукового аналізу та психологічного осмислення.

Метою емпіричного дослідження є вивчення соціально-психологічних особливостей конфліктів між підлітками та батьками, а також визначення взаємозв'язку між рівнем конфліктності, психологічними характеристиками підлітків і особливостями сімейної взаємодії. Для досягнення поставленої мети в роботі використано комплекс психодіагностичних методів, що

дозволяють всебічно дослідити особливості конфліктної взаємодії та психологічного стану учасників сімейних відносин.

У цьому розділі подано загальну характеристику вибірки дослідження, обґрунтовано вибір методів і методик, описано процедуру проведення емпіричного дослідження та підходи до аналізу отриманих результатів. Це створює методологічну основу для подальшої інтерпретації емпіричних даних і формулювання науково обґрунтованих висновків.

## **2.1. Об'єкт, предмет, мета, гіпотеза й завдання емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення соціально-психологічних особливостей конфліктів між підлітками та батьками в умовах сучасного соціального середовища. Необхідність проведення емпіричного етапу зумовлена потребою перевірки теоретичних положень щодо ролі вікових особливостей підлітків, емоційної підтримки та стилів сімейної взаємодії у формуванні конфліктних ситуацій у дитячо-батьківських стосунках [3, 22].

**Об'єктом емпіричного дослідження** є конфлікти у системі дитячо-батьківських стосунків у підлітковому віці.

**Предметом емпіричного дослідження** є соціально-психологічні особливості прояву конфліктів між підлітками та батьками, зокрема рівень конфліктності, емоційні реакції підлітків і характер сімейної взаємодії [15].

**Метою емпіричного дослідження** є виявлення соціально-психологічних особливостей конфліктів між підлітками та батьками та встановлення взаємозв'язку між рівнем конфліктності у сім'ї, емоційним станом підлітків і особливостями батьківської взаємодії [23].

Емпіричне дослідження було організоване та проведене у місті Кам'янське Дніпровської області на базі закладів загальної середньої та фахової передвищої освіти. Участь у дослідженні брали підлітки віком від 13 до 16 років, які навчаються у відповідних закладах освіти. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою анонімного онлайн-опитування (Google

Forms), а також шляхом анкетування під час освітнього заходу з психологічної просвіти, що забезпечило добровільність участі та дотримання етичних норм психологічного дослідження [22].

Відповідно до мети дослідження було сформульовано гіпотезу, згідно з якою інтенсивність і характер конфліктів між підлітками та батьками пов'язані з рівнем емоційної напруженості підлітків і особливостями сімейної взаємодії; зокрема, недостатня емоційна підтримка з боку батьків та жорсткі стилі взаємодії сприяють підвищенню рівня конфліктності у дитячо-батьківських стосунках [3, 15].

Для реалізації мети та перевірки висунутої гіпотези було визначено такі завдання емпіричного дослідження: підібрати та теоретично обґрунтувати психодіагностичні методики для дослідження конфліктів у дитячо-батьківських стосунках [22, 23]; провести емпіричне дослідження рівня конфліктності та емоційних особливостей підлітків; здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів; інтерпретувати результати дослідження з урахуванням сучасних соціально-психологічних підходів до проблеми сімейних конфліктів; сформулювати узагальнені висновки щодо соціально-психологічних чинників конфліктів між підлітками та батьками.

Сформульований методологічний апарат емпіричного дослідження забезпечує логічну узгодженість теоретичної та практичної частин роботи й створює підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів.

## **2.2. Опис вибірки та емпіричної бази**

Емпіричне дослідження соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками було проведене на базі Кам'янського вищого професійного училища Дніпровської області. Вибір даного закладу освіти зумовлений тим, що професійні заклади освіти є важливим соціальним середовищем для підлітків, у якому поєднуються навчальна діяльність, міжособистісна взаємодія та активні процеси особистісного й соціального становлення. Саме в умовах освітнього середовища підлітки значну частину часу перебувають у системі соціальних відносин, що робить такі заклади

доцільною базою для проведення соціально-психологічних досліджень [6, 11].

Крім того, заклад професійної освіти забезпечує організовані та контрольовані умови для проведення емпіричних досліджень із неповнолітніми, що дозволяє дотримуватися етичних вимог психологічної науки, зокрема принципів добровільності участі, анонімності та конфіденційності отриманих даних. Наявність педагогічного колективу та практичного психолога створює додаткові можливості для коректної організації дослідницького процесу та мінімізації можливого психологічного дискомфорту учасників дослідження [22, 25].

Вибір саме цього закладу також обумовлений специфікою контингенту здобувачів освіти, які перебувають у вікових межах підліткового періоду та стикаються з підвищеним навчальним і психоемоційним навантаженням. За даними сучасних досліджень, підлітки, які навчаються у закладах професійної освіти, часто переживають процеси інтенсивного самовизначення, формування автономії та переосмислення стосунків із батьками, що може супроводжуватися зростанням конфліктності у дитячо-батьківських взаєминах [11, 13]. Кам'янське вище професійне училище було обрано як емпірична база дослідження з огляду на його відповідність віковим, соціально-психологічним і методичним вимогам до проведення досліджень із підлітками, а також можливість отримання достовірних і репрезентативних даних щодо особливостей конфліктної взаємодії між підлітками та батьками в умовах сучасного освітнього середовища [6, 11, 25].

У дослідженні взяли участь 56 підлітків віком від 13 до 16 років, які навчаються у зазначеному закладі освіти. Така кількість респондентів є достатньою для проведення соціально-психологічного емпіричного дослідження описового та кореляційного характеру й дозволяє отримати узагальнені уявлення про особливості конфліктної взаємодії у дитячо-батьківських стосунках. До складу вибірки увійшли 29 дівчат та 27 хлопців, що забезпечило відносну гендерну збалансованість досліджуваної групи та

створило умови для зменшення можливого впливу статевих відмінностей на результати дослідження.

Вікові межі вибірки відповідають періоду підліткового віку, який у психологічній науці розглядається як критичний етап розвитку особистості, пов'язаний з інтенсивними когнітивними, емоційними та соціальними змінами. У цьому віці відбувається активне формування ідентичності, зростає прагнення до автономії та самостійності, а також посилюється чутливість до оцінок і ставлення з боку значущих дорослих, насамперед батьків. Саме ці особливості зумовлюють підвищену ймовірність виникнення конфліктів у системі «батьки – підлітки» [10, 11].

Крім того, підлітковий вік характеризується трансформацією сімейних ролей і переглядом меж батьківського контролю, що нерідко супроводжується напруженням у дитячо-батьківських взаєминах. За даними сучасних досліджень, у цей період конфлікти між підлітками та батьками стають більш частими й емоційно насиченими, оскільки поєднують вікові психологічні зміни з особливостями сімейної комунікації та стилю виховання. Це робить зазначену вікову групу особливо релевантною для вивчення соціально-психологічних аспектів конфліктної взаємодії у родині [11, 13]. Сформована вибірка за віковими та гендерними характеристиками відповідає завданням емпіричного дослідження та створює належні умови для аналізу конфліктів між підлітками та батьками з урахуванням специфіки підліткового розвитку [10, 11, 13].

Емпірична база дослідження формувалася у співпраці з адміністрацією, педагогічними працівниками та практичним психологом Кам'янського вищого професійного училища, що забезпечило організаційну підтримку дослідницького процесу та створення належних умов для роботи з підлітками. Залучення фахівців закладу освіти сприяло дотриманню педагогічних і психологічних норм взаємодії з неповнолітніми, а також дозволило врахувати особливості освітнього середовища під час планування та проведення емпіричного дослідження [22, 23].

Збір емпіричних даних здійснювався шляхом групового анкетування та психодіагностичного тестування в межах навчально-виховного процесу у спеціально відведений час, що не порушував розклад навчальних занять. Такий формат проведення дослідження забезпечив стандартизовані умови для всіх учасників, мінімізував вплив зовнішніх чинників та сприяв підвищенню достовірності отриманих результатів. Груповий характер обстеження дозволив оптимізувати процес збору даних і водночас зберегти індивідуальний підхід до кожного респондента [23].

Участь підлітків у дослідженні була добровільною. Перед початком емпіричного обстеження учасників було поінформовано про мету дослідження, його загальний зміст, умови участі та можливість відмови на будь-якому етапі без негативних наслідків. Особлива увага приділялася дотриманню принципів анонімності та конфіденційності, що передбачало використання знеособлених даних і обробку результатів виключно в узагальненому вигляді. Зазначені умови відповідають загальноприйнятим етичним принципам психологічних досліджень і рекомендаціям щодо роботи з неповнолітніми респондентами [22, 24]. Організація емпіричної бази дослідження забезпечила методичну коректність збору даних, дотримання етичних стандартів та створення психологічно безпечного середовища для учасників, що є необхідною умовою отримання валідних і надійних результатів соціально-психологічного дослідження [22–24].

Критеріями включення респондентів до вибірки були: перебування у підлітковому віці, навчання у закладі професійної освіти, проживання у сім'ї з батьками або одним із батьків, а також наявність регулярної взаємодії з ними у повсякденному житті. Визначення таких критеріїв зумовлене необхідністю забезпечення однорідності вибірки та релевантності досліджуваного контингенту щодо поставленої мети дослідження. Саме систематична взаємодія підлітка з батьками створює умови для виникнення, розвитку та прояву конфліктних ситуацій у дитячо-батьківських стосунках, що є предметом даного дослідження [13, 15].

Включення до вибірки підлітків, які проживають у сімейному середовищі, дозволило зосередитися на аналізі конфліктів у реальних умовах повсякденної сімейної взаємодії, а не в ситуаціях інституційного виховання. Це забезпечує більшу екологічну валідність отриманих результатів і дає змогу більш точно інтерпретувати особливості конфліктної взаємодії між підлітками та батьками в природному соціальному контексті [13].

До вибірки не включалися підлітки з вираженими когнітивними порушеннями, а також ті, хто перебував у спеціалізованих закладах закритого типу. Такий підхід обумовлений тим, що зазначені чинники можуть істотно впливати на характер сімейної взаємодії, специфіку емоційного реагування та особливості соціальної адаптації підлітків, що ускладнювало б коректне порівняння результатів і могло призвести до спотворення даних дослідження. Виключення цих категорій респондентів сприяло підвищенню внутрішньої валідності емпіричного дослідження та достовірності отриманих висновків [15]. Визначені критерії включення та виключення респондентів забезпечили методичну обґрунтованість формування вибірки й створили необхідні умови для дослідження соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками в умовах сімейного середовища [13, 15].

Загальна характеристика вибірки та емпіричної бази дослідження відповідає сучасним вимогам організації соціально-психологічних емпіричних досліджень у галузі вікової та сімейної психології. Чітке визначення вікових, соціальних і сімейних параметрів вибірки, а також дотримання етичних принципів роботи з неповнолітніми забезпечили методичну коректність дослідження та створили належні умови для отримання валідних і надійних результатів. Це дозволяє вважати зібрані емпіричні дані достатньо інформативними для аналізу соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками в умовах освітнього середовища та сучасних соціальних викликів [19, 21, 26, 27].

Важливо також зазначити, що сучасні соціально-психологічні дослідження підкреслюють значущість взаємодії підлітків із дорослими не лише в сімейному, а й в освітньому та соціальному контекстах. Залучення підлітків до взаємодії з педагогами, практичними психологами та іншими значущими дорослими сприяє формуванню почуття психологічної залученості, відповідальності та соціальної компетентності. За таких умов підлітки отримують додаткові ресурси для конструктивного опрацювання міжособистісних труднощів, зокрема й конфліктів у сімейних взаєминах [28].

Дослідження Ramey, Lawford та Rose-Krasnor показують, що участь підлітків у спільній діяльності з дорослими в межах освітніх і соціальних програм сприяє зростанню їхньої психологічної залученості, розвитку навичок саморегуляції та підвищенню рівня соціальної відповідальності. Автори наголошують, що позитивний досвід взаємодії з дорослими може зменшувати інтенсивність внутрішніх і міжособистісних конфліктів, оскільки підлітки набувають альтернативних моделей комунікації та розв'язання суперечностей [28]. У цьому контексті освітній заклад виступає не лише місцем навчання, а й важливим соціальним простором, який опосередковано впливає на характер конфліктної взаємодії між підлітками та батьками.

Емпіричне дослідження проводилося серед підлітків віком 12–17 років, які навчаються у закладах загальної середньої освіти. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом анкетування в електронній формі за допомогою сервісу Google Forms.

Усього в опитуванні взяла участь більша кількість респондентів, однак під час первинної обробки отриманих даних було встановлено, що частина анкет була заповнена не повністю або містила пропуски у відповідях, що унеможливило їх використання для подальшого статистичного аналізу. У зв'язку з цим такі анкети були виключені з подальшої обробки. З метою забезпечення достовірності та коректності результатів дослідження до подальшого аналізу були відібрані лише повністю заповнені анкети, які не містили пропущених відповідей.

Емпіричне дослідження проводилося серед підлітків віком від 12 до 17 років, які навчаються у закладах загальної середньої освіти. У первинному етапі дослідження в анкетуванні взяла участь більша кількість респондентів, однак під час обробки результатів було виявлено частково заповнені або некоректно оформлені анкети. З метою забезпечення достовірності отриманих результатів до подальшого аналізу були включені лише повністю заповнені анкети. У результаті остаточною вибіркою склали 32 респонденти, анкети яких відповідали критеріям повноти та валідності даних. Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно, а анкетування проводилося на умовах анонімності.

Сформована вибірка та організована емпірична база дослідження дозволяють розглядати конфлікти між підлітками та батьками в ширшому соціально-психологічному контексті, враховуючи як сімейні, так і освітні чинники розвитку особистості підлітка. Це створює надійне підґрунтя для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретації в наступних підрозділах роботи [19, 21, 27, 28].

### **2.3. Характеристика використаних методик (тестів, анкет, шкал)**

Для реалізації мети емпіричного дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення особливостей конфліктної поведінки підлітків, характеру їх взаємодії з батьками та соціально-психологічних чинників виникнення конфліктів у сімейному середовищі. Використання декількох стандартизованих психодіагностичних інструментів дозволяє отримати більш повну інформацію про досліджуване явище та забезпечує комплексний аналіз соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками. Застосування валідних психодіагностичних методик відповідає сучасним вимогам організації емпіричних досліджень у галузі соціальної та вікової психології [6, 23].

Однією з основних методик дослідження був **опитувальник визначення стилів поведінки у конфлікті Кеннета Томаса (Thomas–**

**Kilmann Conflict Mode Instrument**). Дана методика призначена для визначення індивідуальних стратегій поведінки людини у конфліктних ситуаціях та широко застосовується у дослідженнях міжособистісних конфліктів. Опитувальник дозволяє виявити п'ять основних стилів поведінки у конфлікті: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування. Кожен із цих стилів відображає різні способи реагування людини на конфліктні ситуації залежно від рівня орієнтації на власні інтереси та інтереси іншої сторони. Методика широко використовується у психології конфлікту та дозволяє оцінити індивідуальні особливості реагування підлітків на суперечності у взаєминах із батьками та іншими значущими дорослими [3, 29].

З метою дослідження впливу сімейних факторів на виникнення конфліктів між підлітками та батьками було використано **методику дослідження стилів батьківського виховання, розроблену Д. Баумрінд**. Вона дозволяє визначити особливості взаємодії батьків із дітьми та виокремлює три основні стилі виховання: авторитарний, демократичний (авторитетний) та ліберальний. Авторитарний стиль характеризується високим рівнем контролю та жорсткими вимогами до поведінки дитини, демократичний стиль поєднує вимогливість із підтримкою та відкритим спілкуванням, тоді як ліберальний стиль передбачає мінімальний контроль і значну свободу поведінки підлітка. Дослідження показують, що стиль батьківського виховання є важливим соціально-психологічним чинником формування поведінкових моделей підлітків і може суттєво впливати на рівень конфліктності у дитячо-батьківських взаєминах [12, 17, 30].

Для аналізу психологічної атмосфери в сім'ї та особливостей взаємодії між її членами було застосовано **методику дослідження сімейного середовища (Family Environment Scale)**, розроблену Р. Моосом. Дана методика спрямована на оцінювання соціально-психологічного клімату сім'ї та дозволяє визначити такі характеристики, як рівень згуртованості членів родини, відкритість спілкування, організація сімейного життя, емоційна

підтримка та конфліктність. Використання цієї методики дає змогу дослідити, наскільки сімейне середовище сприяє або, навпаки, перешкоджає конструктивній взаємодії між батьками та підлітками. Аналіз отриманих показників дозволяє встановити зв'язок між особливостями сімейного клімату та характером конфліктної взаємодії у родині [7, 9, 31].

Додатковим методом дослідження було анкетування підлітків, спрямоване на виявлення суб'єктивного сприйняття взаємин з батьками, частоти виникнення конфліктних ситуацій, основних причин конфліктів та особливостей їх вирішення. Анкета містила закриті та напіввідкриті запитання, що дозволило отримати узагальнену інформацію про соціально-психологічні особливості дитячо-батьківських взаємин та доповнити результати психодіагностичних методик. Анкетування було обрано як один із найбільш ефективних методів соціально-психологічного дослідження міжособистісних взаємин, оскільки воно дозволяє отримати узагальнену інформацію про особливості сімейної взаємодії, суб'єктивне сприйняття підлітками конфліктних ситуацій та їх поведінкові реакції. Використання анонімною анкети сприяло підвищенню відвертості відповідей респондентів і зменшенню впливу соціально бажаних відповідей.

Таким чином, застосування комплексу психодіагностичних методик дозволило отримати емпіричні дані щодо особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях, стилів батьківського виховання та психологічного клімату сім'ї. Поєднання цих методик забезпечує можливість комплексного аналізу соціально-психологічних чинників виникнення конфліктів між підлітками та батьками та створює методичну основу для подальшої інтерпретації результатів дослідження.

#### **2.4. Процедура проведення дослідження**

Процедура проведення емпіричного дослідження була спрямована на виявлення соціально-психологічних особливостей конфліктів між підлітками та батьками та здійснювалася у кілька послідовних етапів. Організація дослідження передбачала дотримання основних принципів психологічного

дослідження, зокрема добровільності участі респондентів, конфіденційності отриманої інформації та етичності взаємодії з учасниками дослідження [24].

На підготовчому етапі було визначено мету та завдання дослідження, сформовано вибірку респондентів, а також обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють здійснити всебічне вивчення соціально-психологічних чинників виникнення конфліктів у системі взаємин «батьки – підлітки». Вибір методичного інструментарію здійснювався з урахуванням сучасних підходів до організації психологічного дослідження та вимог до надійності й валідності психодіагностичних методів [23].

Наступним етапом стало безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Учасникам було запропоновано пройти комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня конфліктності у сімейних взаєминах, особливостей стилю взаємодії між батьками та підлітками, а також характеристик психологічного клімату у сім'ї. Перед початком дослідження респондентам було надано інструкції щодо виконання завдань, роз'яснено мету дослідження та підкреслено добровільний характер участі. Подібний підхід дозволяє забезпечити більш об'єктивне ставлення учасників до процедури дослідження та підвищити достовірність отриманих результатів [26].

Проведення опитування та тестування здійснювалося у спокійній та доброзичливій атмосфері, що сприяло відкритості респондентів та більш точному відображенню їхніх поглядів і переживань. У процесі збору емпіричних даних дослідник забезпечував однакові умови проходження методик для всіх учасників дослідження, що є важливою умовою забезпечення наукової коректності психологічного експерименту [23].

Після завершення збору емпіричних даних було здійснено їх первинну обробку та систематизацію. Отримані результати було впорядковано відповідно до показників, передбачених обраними методиками, та представлено у вигляді узагальнених таблиць. Подальший аналіз передбачав використання методів кількісної та якісної обробки результатів дослідження,

що дозволило виявити особливості прояву конфліктності у взаєминах між підлітками та батьками.

Заключний етап дослідження полягав в інтерпретації отриманих результатів та формулюванні узагальнених висновків щодо соціально-психологічних аспектів конфліктів у системі дитячо-батьківських взаємин. На основі проведеного аналізу було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на гармонізацію взаємин між батьками та підлітками та зниження рівня конфліктності у сімейному середовищі.

Таким чином, послідовна організація дослідження, використання комплексу психодіагностичних методик та системний аналіз отриманих результатів забезпечили можливість всебічного вивчення соціально-психологічних чинників виникнення конфліктів між підлітками та батьками.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі бакалаврської роботи розкрито методологічні та організаційні засади емпіричного дослідження соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками. Проведений аналіз дозволив визначити основні наукові підходи до організації психологічного дослідження та обґрунтувати вибір методів, що забезпечують достовірність і об'єктивність отриманих результатів.

У межах розділу було конкретизовано об'єкт, предмет, мету, гіпотезу та завдання дослідження, що дозволило чітко визначити логіку та послідовність емпіричного вивчення проблеми. Встановлено, що дослідження спрямоване на виявлення соціально-психологічних чинників, які впливають на виникнення та перебіг конфліктів у системі взаємин «батьки – підлітки», а також на визначення психологічних особливостей сімейної взаємодії у підлітковому віці.

У розділі охарактеризовано вибірку дослідження та емпіричну базу, на якій здійснювалося дослідження. До участі були залучені підлітки та їхні батьки, що дозволило розглянути конфліктну взаємодію у сім'ї з позицій обох сторін сімейної системи. Такий підхід забезпечує більш комплексне

розуміння соціально-психологічних аспектів конфліктів у дитячо-батьківських відносинах та дозволяє врахувати особливості сприйняття конфліктних ситуацій як підлітками, так і дорослими членами родини.

Особливу увагу у розділі приділено обґрунтуванню комплексу психодіагностичних методик, використаних для дослідження. Обрані методики спрямовані на виявлення стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, особливостей сімейної взаємодії та психологічних характеристик підлітків. Використання стандартизованих психологічних інструментів забезпечує можливість отримання надійних емпіричних даних і дозволяє здійснити їх подальший науковий аналіз.

У роботі також описано процедуру проведення емпіричного дослідження, яка передбачала послідовну реалізацію підготовчого, основного та аналітичного етапів. Така організація дослідження забезпечила системність збору емпіричної інформації, дотримання етичних принципів психологічного дослідження та створення сприятливих умов для участі респондентів. Отримані в процесі дослідження дані були систематизовані та підготовлені до подальшої кількісної та якісної обробки.

Отже, розроблена методологічна та організаційна основа дослідження створює необхідні передумови для об'єктивного аналізу соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками. Наступний розділ роботи присвячено безпосередньому аналізу та інтерпретації отриманих результатів дослідження, що дозволить визначити особливості конфліктної взаємодії у сім'ї та окреслити можливі шляхи гармонізації дитячо-батьківських відносин.

### **РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ КОНФЛІКТІВ МІЖ ПІДЛІТКАМИ ТА БАТЬКАМИ**

Емпіричне дослідження соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками має важливе значення для розуміння особливостей взаємодії у сімейному середовищі в період підліткового розвитку. Аналіз отриманих результатів дозволяє виявити характерні особливості конфліктної взаємодії у дитячо-батьківських стосунках, визначити основні психологічні чинники, що впливають на виникнення конфліктів, а також оцінити їх вплив на емоційний стан і поведінку учасників сімейної взаємодії.

У сучасних умовах соціальних змін, зростання психологічного навантаження та трансформації сімейних ролей питання гармонізації взаємин між батьками та підлітками набуває особливої актуальності. Період підліткового віку характеризується активним формуванням особистісної автономії, розвитком самосвідомості та переглядом традиційних моделей взаємодії з дорослими, що нерідко супроводжується виникненням конфліктних ситуацій у сім'ї. Саме тому дослідження соціально-психологічних аспектів таких конфліктів є важливим для розуміння закономірностей розвитку дитячо-батьківських взаємин.

У цьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного з метою виявлення особливостей конфліктної взаємодії між підлітками та батьками. Отримані дані дозволяють проаналізувати рівень конфліктності у сімейних відносинах, визначити домінуючі стилі поведінки у конфліктних ситуаціях та з'ясувати соціально-психологічні фактори, що впливають на характер взаємин між членами сім'ї.

Аналіз результатів дослідження здійснюється на основі кількісної та якісної обробки емпіричних даних, отриманих за допомогою психодіагностичних методик, описаних у попередньому розділі. Інтерпретація результатів дозволяє виявити тенденції у взаєминах між

підлітками та батьками, а також визначити психологічні особливості конфліктної взаємодії у сімейному середовищі. У межах цього розділу послідовно розглядаються результати емпіричного дослідження, здійснюється їх аналіз та інтерпретація, а також формуються практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня конфліктності та гармонізацію взаємин між підлітками та батьками.

### **3.1. Аналіз отриманих кількісних і якісних результатів**

На початковому етапі емпіричного дослідження з метою виявлення особливостей взаємин між підлітками та батьками було проведено анкетування респондентів. Анкетування дозволило отримати первинну інформацію про характер сімейної взаємодії, частоту виникнення конфліктів, основні причини конфліктних ситуацій та особливості поведінки підлітків і батьків у конфлікті.

Анкета була розроблена автором дослідження на основі теоретичного аналізу проблеми конфліктів у дитячо-батьківських відносинах та з урахуванням показників психодіагностичних методик, використаних у дослідженні. Зокрема, окремі питання анкети були спрямовані на уточнення стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, що корелює з положеннями методики визначення стилів поведінки у конфлікті К. Томаса, а також на визначення особливостей сімейного середовища та характеру взаємин між підлітками та батьками.

Анкетування проводилося в електронній формі за допомогою сервісу **Google Forms**, що забезпечило зручність збору відповідей респондентів та автоматичне узагальнення отриманих результатів. Використання електронної форми опитування дозволило забезпечити анонімність відповідей учасників дослідження, що сприяло більш відкритому та щирому висловленню їхніх думок щодо взаємин у сім'ї.

Структура анкети включала декілька тематичних блоків, спрямованих на дослідження різних аспектів дитячо-батьківських взаємин: загальної характеристики сімейного середовища, частоти виникнення конфліктів,

причин конфліктних ситуацій, особливостей поведінки підлітків і батьків у конфлікті, а також сприйняття стилю батьківського виховання. Інтерфейс створеної анкети представлено на рисунку 3.1.

<https://forms.gle/YsqAgZqTzgBEiYXU9>

The image shows a Google Forms survey interface. On the left, there is a title box with the text: "Особливості конфліктної взаємодії між підлітками та батьками". Below the title, a paragraph explains the purpose: "Дане опитування проводиться з метою дослідження особливостей взаємин між підлітками та батьками. Анкета є анонімною. Отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового дослідження." On the right, there are two question boxes. The first asks "Як Ви оцінюєте стиль виховання батьків?" with five radio button options: "суворий", "вимогливий", "демократичний", "м'який", and "майже відсутній контроль". The second question asks "Що, на Вашу думку, допомагає зменшити конфлікти між підлітками та батьками?" with a text input field labeled "Ваша відповідь". At the bottom, there are buttons for "Надіслати" and "Очистити форму", a warning about passwords, a disclaimer from Google, and a link to "Звіт".

Рис. 3.1 – Фрагмент анкети для дослідження особливостей конфліктної взаємодії між підлітками та батьками (створено у Google Forms)

Проведене анкетування дозволило отримати узагальнену інформацію про характер взаємин між підлітками та батьками, що стало основою для подальшого кількісного та якісного аналізу отриманих результатів дослідження.

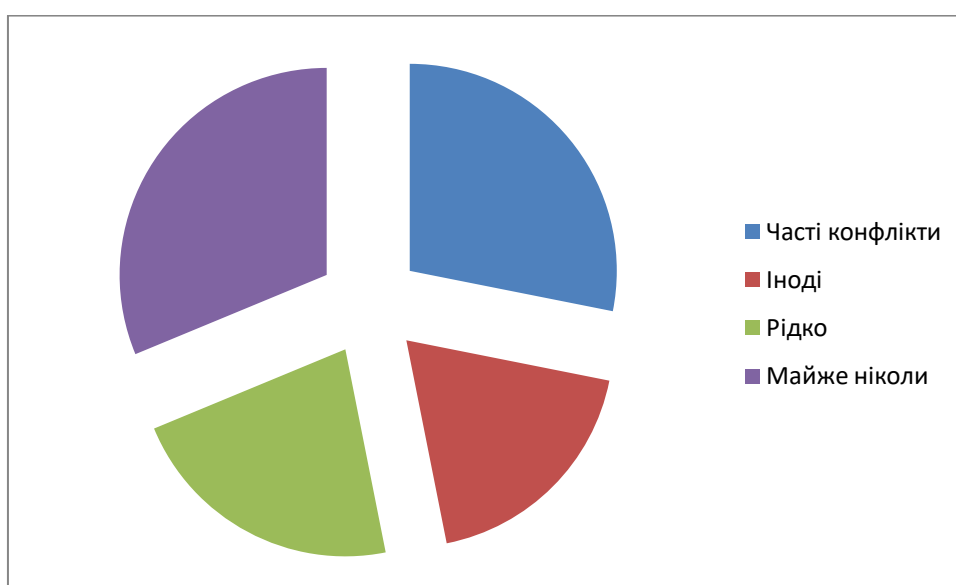
На основі отриманих результатів анкетування було здійснено аналіз частоти виникнення конфліктів між підлітками та батьками, а також визначено основні причини конфліктних ситуацій у сімейному середовищі.

Усього було отримано 41 анкету. Після первинної перевірки встановлено, що 9 анкет містили пропуски у відповідях або були заповнені частково, тому вони були виключені з подальшого аналізу. До обробки результатів було включено 32 повністю заповнені анкети. Для узагальнення результатів анкетування було здійснено кількісну та якісну обробку отриманих даних. Кількісний аналіз передбачав підрахунок частоти відповідей респондентів, тоді як якісний аналіз дозволив інтерпретувати соціально-психологічні особливості конфліктної взаємодії між підлітками та батьками.

**Таблиця 3.1**

**Частота конфліктів**

<b>Частота конфліктів</b>	<b>Кількість</b>	<b>%</b>
дуже часто	9	28%
іноді	6	19%
рідко	7	22%
майже не виникають	10	31%
<b>Разом</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>



**Рис. 3.2 – Частота виникнення конфліктів між підлітками та батьками**

Аналіз результатів анкетування показав, що конфлікти між підлітками та батьками є досить поширеним явищем у сімейному середовищі. Зокрема, 28 % респондентів зазначили, що конфлікти виникають дуже часто, тоді як 19 % опитаних повідомили, що конфлікти виникають іноді.

Водночас 22 % підлітків зазначили, що конфліктні ситуації у їхніх сім'ях виникають рідко, а 31 % респондентів вказали, що конфлікти між ними та батьками майже не виникають. Отримані результати свідчать про те, що хоча у значної частини підлітків конфлікти з батьками трапляються, у багатьох сім'ях зберігається відносно стабільна та конструктивна взаємодія.

Таким чином, результати анкетування дозволяють зробити висновок, що конфлікти є природним елементом взаємин між підлітками та батьками, однак їх частота суттєво відрізняється залежно від особливостей сімейного середовища та стилю взаємодії членів родини.

**Таблиця 3.2**

**Основні причини конфліктів між підлітками та батьками**

<b>Причини конфліктів</b>	<b>Кількість респондентів</b>	<b>%</b>
навчання	8	25 %
домашні обов'язки	6	19 %
використання телефону / інтернету	7	22 %
друзі	4	12 %
особиста свобода	5	16 %
інше	2	6 %
<b>Разом</b>	<b>32</b>	<b>100 %</b>

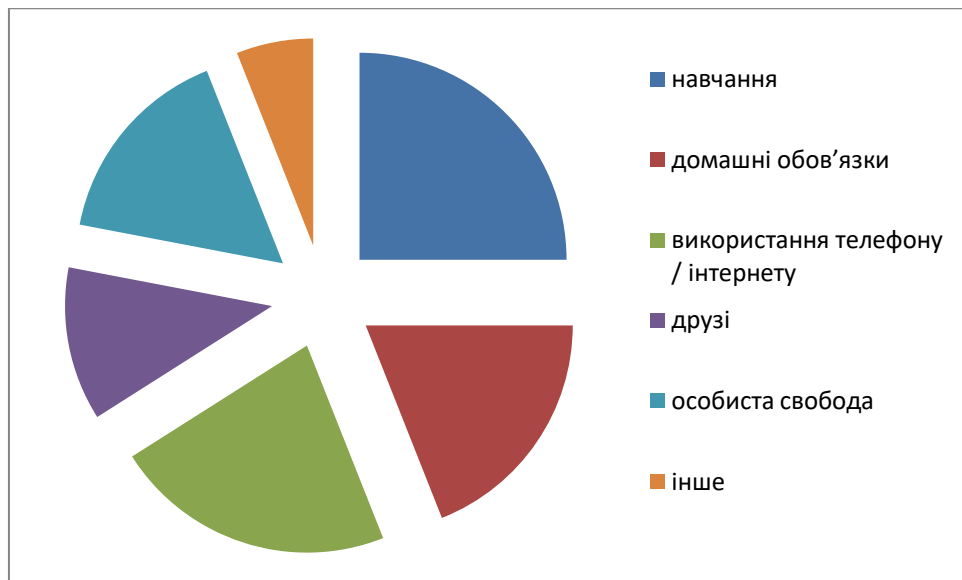


Рис. 3.3 – Основні причини конфліктів між підлітками та батьками

Аналіз відповідей респондентів щодо причин виникнення конфліктів між підлітками та батьками дозволив визначити основні фактори, які найчастіше стають джерелом непорозумінь у сімейному середовищі.

Як видно з таблиці 3.2, найпоширенішою причиною конфліктів є питання навчання, що відзначили 25 % респондентів. Це може бути пов'язано з різницею у вимогах батьків до навчальної діяльності та ставленням підлітків до виконання навчальних обов'язків.

Досить значну частку становлять конфлікти, пов'язані з використанням телефону та інтернету (22 %). Така ситуація може пояснюватися зростанням ролі цифрових технологій у житті підлітків та прагненням батьків контролювати час, який діти проводять у мережі.

Також серед причин конфліктів респонденти називали домашні обов'язки (19 %) та обмеження особистої свободи (16 %). Подібні конфлікти можуть виникати внаслідок різних уявлень батьків і підлітків щодо розподілу обов'язків та меж самостійності.

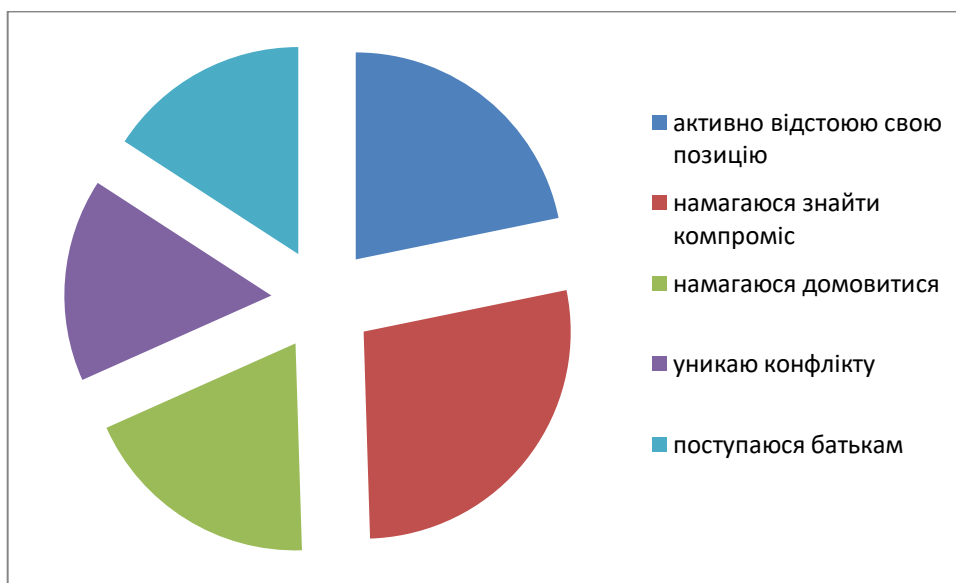
Менша частина респондентів (12 %) зазначила, що конфлікти пов'язані з колом друзів, що може свідчити про занепокоєння батьків щодо соціального оточення своїх дітей. Невелика кількість опитаних (6 %) вказала інші причини конфліктів.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що основними джерелами конфліктів між підлітками та батьками є питання навчання, використання цифрових технологій, виконання домашніх обов'язків та обмеження особистої свободи підлітків.

**Таблиця 3.3**

**Стилі поведінки підлітків у конфлікті з батьками**

Стиль поведінки у конфлікті	Кількість респондентів	%
активно відстоюю свою позицію	7	22 %
намагаюся знайти компроміс	9	28 %
намагаюся домовитися	6	19 %
уникаю конфлікту	5	16 %
поступаюся батькам	5	16 %
<b>Разом</b>	<b>32</b>	<b>100 %</b>



**Рис. 3.4 – Стилі поведінки підлітків у конфлікті з батьками**

Аналіз відповідей респондентів щодо особливостей їхньої поведінки у конфліктних ситуаціях з батьками дозволив визначити найбільш поширені стратегії взаємодії підлітків у таких ситуаціях.

Як видно з таблиці 3.3, найбільша частка респондентів (28 %) зазначила, що у конфліктних ситуаціях намагається знайти компроміс. Це може свідчити про прагнення підлітків до конструктивного вирішення суперечностей та пошуку взаємоприйнятної рішення.

Досить значна частина опитаних (22 %) зазначила, що під час конфлікту активно відстоює власну позицію, що може бути пов'язано з віковими особливостями підліткового періоду, зокрема прагненням до самостійності та самоствердження.

Крім того, 19 % респондентів повідомили, що намагаються домовитися з батьками, що також свідчить про наявність елементів конструктивної взаємодії у процесі вирішення конфліктних ситуацій.

Водночас 16 % підлітків схильні уникати конфлікту, а ще 16 % зазначили, що у більшості випадків поступаються батькам. Такі стратегії можуть свідчити про прагнення зменшити напруження у взаєминах або уникнути подальшого загострення конфлікту.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що серед підлітків переважають компромісні та конструктивні стратегії поведінки у конфлікті, однак у певної частини респондентів спостерігаються також стратегії уникнення або поступливості.

**Таблиця 3.4**

**Особливості поведінки батьків у конфліктних ситуаціях (за оцінками підлітків)**

<b>Поведінка батьків у конфлікті</b>	<b>Кількість респондентів</b>	<b>%</b>
наполягати на своєму рішенні	10	31 %
намагаються пояснити свою позицію	7	22 %
шукають компроміс	6	19 %
уникають конфлікту	5	16 %
поступаються	4	12 %
<b>Разом</b>	<b>32</b>	<b>100 %</b>



Рис. 3.5 – Особливості поведінки батьків у конфліктних ситуаціях (за оцінками підлітків)

Аналіз відповідей респондентів щодо особливостей поведінки батьків у конфліктних ситуаціях дозволив визначити найбільш поширені стратегії взаємодії дорослих із підлітками під час виникнення суперечностей у сім'ї.

Як видно з таблиці 3.4, найбільша частка респондентів (31 %) зазначила, що батьки під час конфлікту наполягають на своєму рішенні. Така поведінка може бути пов'язана з прагненням батьків зберігати контроль над ситуацією та забезпечувати дотримання встановлених правил у сім'ї.

Водночас 22 % опитаних підлітків відзначили, що батьки намагаються пояснити свою позицію, що свідчить про наявність елементів конструктивної комунікації у сімейних взаєминах.

Частина респондентів (19 %) зазначила, що батьки прагнуть знайти компромісне рішення, що може сприяти більш гармонійному вирішенню конфліктних ситуацій.

Крім того, 16 % підлітків вважають, що батьки уникають конфліктів, тоді як 12 % респондентів зазначили, що батьки поступаються під час суперечок.

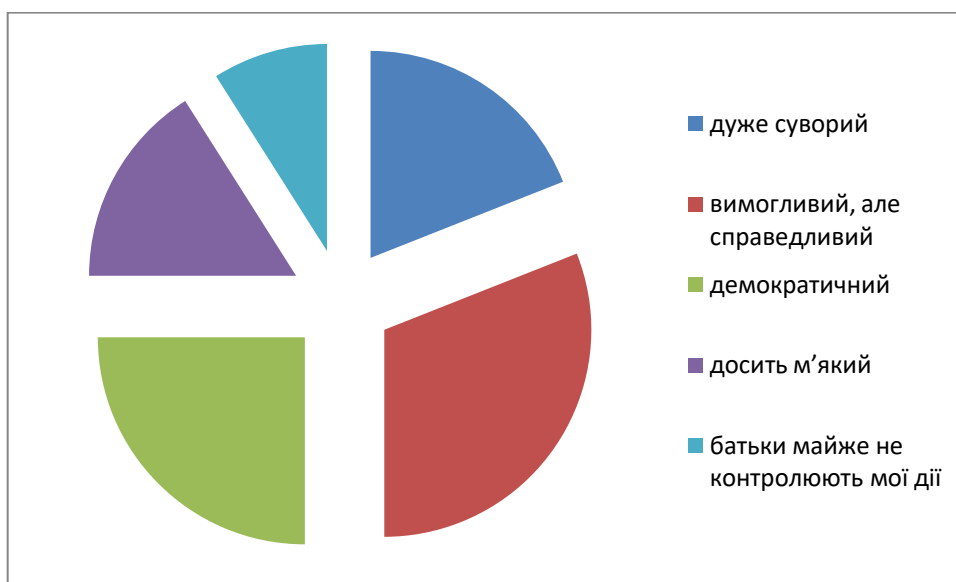
Отже, результати дослідження свідчать про те, що у поведінці батьків під час конфліктів із підлітками переважають стратегії наполягання на

власній позиції, однак у багатьох випадках спостерігаються також елементи конструктивного діалогу та прагнення до компромісу.

**Таблиця 3.5**

**Сприйняття підлітками стилю батьківського виховання**

<b>Стиль виховання</b>	<b>Кількість респондентів</b>	<b>%</b>
дуже суворий	6	19 %
вимогливий, але справедливий	10	31 %
демократичний	8	25 %
досить м'який	5	16 %
батьки майже не контролюють мої дії	3	9 %
<b>Разом</b>	<b>32</b>	<b>100 %</b>



**Рис. 3.6 – Сприйняття підлітками стилю батьківського виховання**

Результати анкетування щодо сприйняття підлітками стилю батьківського виховання дозволили визначити особливості взаємин у сімейному середовищі.

Як видно з таблиці 3.5, найбільша частка респондентів (31 %) зазначила, що стиль виховання у їхній сім'ї є вимогливим, але справедливим. Такий стиль характеризується поєднанням контролю з боку батьків та підтримки підлітка, що сприяє формуванню відповідальності й самостійності.

Водночас 25 % підлітків вважають стиль виховання у своїй родині демократичним, що свідчить про наявність взаєморозуміння, відкритого спілкування та врахування думки дитини у процесі прийняття рішень.

Разом з тим 19 % респондентів охарактеризували стиль виховання як дуже суворий, що може бути пов'язано з високим рівнем контролю та вимог з боку батьків. Крім того, 16 % підлітків зазначили, що стиль виховання у їхніх сім'ях є досить м'яким, тоді як 9 % респондентів вказали, що батьки майже не контролюють їхню поведінку.

Отже, отримані результати свідчать про те, що у більшості сімей переважають вимогливий та демократичний стилі виховання, які характеризуються поєднанням контролю та підтримки підлітків.

Результати анкетування дозволили отримати узагальнене уявлення про особливості конфліктної взаємодії між підлітками та батьками у сучасних сімейних умовах. Аналіз відповідей респондентів показав, що конфлікти у дитячо-батьківських стосунках виникають з різною частотою та зумовлюються низкою соціально-психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють особливості сімейної комунікації, стиль батьківського виховання, рівень взаємної підтримки та здатність сторін до відкритого обговорення проблем. Отримані результати свідчать, що для значної частини підлітків характерною є наявність періодичних конфліктних ситуацій з батьками, які найчастіше пов'язані з прагненням підлітків до більшої самостійності, розбіжностями у поглядах на правила поведінки та різним баченням способів розв'язання проблемних ситуацій. Водночас результати дослідження показують, що у багатьох сім'ях зберігається можливість конструктивного діалогу та пошуку компромісних рішень, що сприяє зниженню рівня конфліктності та підтриманню емоційної близькості між членами родини. Узагальнення отриманих кількісних і якісних даних створює підґрунтя для подальшого аналізу впливу соціально-психологічних факторів на рівень конфліктності у сім'ї, який буде розглянуто у наступному підрозділі дослідження.

### **3.2. Особливості впливу соціально-психологічних факторів на рівень конфліктності у сім'ї**

Конфлікти між підлітками та батьками не виникають випадково, а формуються під впливом комплексу соціально-психологічних чинників, пов'язаних із особливостями сімейного середовища, характером комунікації між членами родини та стилем батьківського виховання. Рівень конфліктності у дитячо-батьківських стосунках значною мірою визначається емоційним кліматом сім'ї, ступенем взаємної підтримки, довіри та готовністю сторін до відкритого обговорення проблемних ситуацій.

У сучасних психологічних дослідженнях конфлікти між підлітками та батьками розглядаються як результат взаємодії індивідуальних вікових особливостей підлітка та соціально-психологічного контексту сімейного життя. Науковці зазначають, що характер і частота конфліктів значною мірою залежать від стилю батьківського виховання, рівня емоційної підтримки, якості сімейної комунікації та здатності батьків адаптувати виховні стратегії до змін, що відбуваються у період підліткового розвитку. Зокрема, дослідження Л. Стейнберга показують, що підвищення конфліктності у дитячо-батьківських стосунках часто пов'язане з прагненням підлітків до автономії та переглядом батьківського контролю, який у цей період починає сприйматися як обмеження особистої свободи [11].

Подібні висновки містяться і в роботах Дж. Сметани, яка підкреслює, що конфлікти між батьками та підлітками найчастіше виникають у сферах, пов'язаних із регуляцією поведінки, особистою автономією та дотриманням сімейних правил. Авторка зазначає, що характер конфліктної взаємодії значною мірою залежить від того, наскільки батьки визнають право підлітка на власну думку та готові до діалогічного стилю спілкування [13].

Крім того, сучасні дослідження сімейної психології свідчать, що важливим чинником зниження рівня конфліктності у дитячо-батьківських стосунках є емоційна підтримка та довіра у сімейних взаєминах. У роботах П. Керіг та Р. Ларсона зазначається, що теплі, підтримувальні взаємини з

батьками сприяють розвитку навичок саморегуляції у підлітків і зменшують інтенсивність конфліктних ситуацій у сім'ї [15].

Сімейна атмосфера є одним із ключових соціально-психологічних чинників, що визначають характер взаємин між підлітками та батьками. Психологічний клімат у родині формується під впливом емоційної взаємодії між її членами, стилю комунікації, рівня взаємної підтримки та довіри. Саме ці чинники значною мірою визначають, чи набувають конфлікти між батьками та підлітками деструктивного характеру, чи, навпаки, виконують регулятивну функцію у процесі сімейної взаємодії.

У сучасних дослідженнях сімейної психології підкреслюється, що сприятлива сімейна атмосфера, яка характеризується емоційною підтримкою, відкритим спілкуванням і взаємною повагою між членами родини, сприяє зниженню рівня конфліктності у дитячо-батьківських стосунках. У таких сім'ях підлітки частіше відчують психологічну безпеку, готові відкрито обговорювати власні переживання та проблеми, що зменшує ймовірність виникнення гострих конфліктних ситуацій [32].

Натомість несприятливий психологічний клімат у сім'ї, який характеризується частими сварками, емоційною дистанцією між членами родини, недостатньою підтримкою або жорстким контролем з боку батьків, може сприяти накопиченню емоційної напруги та підвищенню рівня конфліктності. У таких умовах підлітки нерідко демонструють протестні форми поведінки, що проявляються у суперечках, уникненні спілкування або відкритому протистоянні з батьками [33]. Крім того, дослідники зазначають, що важливим чинником формування позитивної сімейної атмосфери є здатність батьків до емпатійного ставлення та врахування вікових потреб підлітка. Підтримувальні взаємини у родині сприяють розвитку довіри, зниженню рівня емоційної напруги та формуванню більш конструктивних моделей вирішення конфліктних ситуацій [32; 33]. Сімейна атмосфера виступає важливим соціально-психологічним фактором, який значною мірою

визначає характер взаємин між підлітками та батьками та впливає на інтенсивність конфліктної взаємодії у сім'ї.

Батьківська підтримка є одним із ключових соціально-психологічних чинників, що впливають на характер взаємин між підлітками та батьками. У період підліткового розвитку потреба у самостійності поєднується з потребою у прийнятті, емоційній підтримці та розумінні з боку значущих дорослих. Саме тому рівень батьківської підтримки значною мірою визначає, чи набувають конфлікти між підлітками та батьками деструктивного характеру, чи стають елементом конструктивного обговорення суперечностей.

У психологічних дослідженнях підкреслюється, що підлітки, які відчують підтримку та увагу з боку батьків, демонструють більш високий рівень емоційної стабільності, краще справляються зі складними життєвими ситуаціями та рідше вступають у конфлікти з членами родини. Емоційна підтримка з боку батьків сприяє формуванню у підлітків відчуття психологічної безпеки, що дозволяє їм відкрито висловлювати власні думки та переживання без страху осуду або покарання [34].

Важливою складовою батьківської підтримки є здатність батьків до активного слухання, емпатійного ставлення та врахування індивідуальних особливостей підлітка. Дослідження показують, що підлітки, які відчують розуміння з боку батьків, частіше звертаються до них за порадою та підтримкою у складних ситуаціях, що знижує рівень напруження у сімейних взаєминах та запобігає ескалації конфліктів [35].

Натомість недостатній рівень батьківської підтримки або емоційна дистанція між батьками та підлітками можуть сприяти формуванню почуття відчуженості, зниженню рівня довіри та підвищенню конфліктності у сімейних взаєминах. У таких умовах підлітки частіше шукають підтримку поза сім'єю, зокрема серед однолітків, що іноді посилює розбіжності у поглядах між поколіннями та ускладнює процес взаєморозуміння.

Батьківська підтримка виступає важливим соціально-психологічним ресурсом гармонізації дитячо-батьківських взаємин. Емоційна близькість, взаємна довіра та відкритість у спілкуванні сприяють зниженню рівня конфліктності у сім'ї та формуванню конструктивних моделей взаємодії між підлітками та батьками.

Стиль батьківського виховання є одним із ключових соціально-психологічних чинників, що визначають характер взаємин між підлітками та батьками та впливають на рівень конфліктності у сім'ї. Під стилем виховання у психології розуміють систему стійких способів взаємодії батьків із дитиною, яка включає рівень контролю, вимогливості, емоційної підтримки та характер комунікації між членами родини.

У класичних дослідженнях сімейної психології виділяють кілька основних стилів батьківського виховання: авторитарний, демократичний (авторитетний), ліберальний та байдужий. Кожен із цих стилів по-різному впливає на формування поведінки підлітка, його емоційний стан та характер взаємин із батьками. Зокрема, авторитарний стиль виховання характеризується високим рівнем контролю, жорсткими вимогами та обмеженою емоційною підтримкою з боку батьків. У таких умовах підлітки нерідко відчують психологічний тиск, що може сприяти виникненню протестної поведінки та підвищенню конфліктності у дитячо-батьківських стосунках [36].

Натомість демократичний стиль виховання передбачає поєднання помірною контролю з емоційною підтримкою та повагою до особистості дитини. Батьки, які дотримуються цього стилю, визнають право підлітка на власну думку, заохочують відкритий діалог та залучають його до обговорення сімейних правил. Дослідження свідчать, що саме демократичний стиль виховання сприяє формуванню довірливих взаємин у сім'ї та знижує рівень конфліктності між батьками та підлітками [37].

Ліберальний стиль виховання, який характеризується низьким рівнем контролю та високим рівнем свободи для дитини, також може впливати на

характер сімейних взаємин. Хоча у таких сім'ях конфлікти виникають рідше у відкритій формі, відсутність чітких правил і меж може призводити до труднощів у формуванні відповідальності та саморегуляції у підлітків. Це іноді стає причиною прихованих суперечностей між батьками та дітьми.

Стиль батьківського виховання відіграє важливу роль у формуванні характеру дитячо-батьківських взаємин та рівня конфліктності у сім'ї. Поєднання вимогливості з емоційною підтримкою, відкритість до діалогу та врахування вікових потреб підлітка сприяють формуванню більш гармонійних взаємин між батьками та дітьми та знижують імовірність виникнення деструктивних конфліктів.

Важливим соціально-психологічним чинником, що впливає на рівень конфліктності у сім'ї, є характер комунікації між її членами. Спосіб, у який батьки та підлітки обмінюються інформацією, висловлюють емоції та обговорюють проблемні ситуації, значною мірою визначає динаміку розвитку конфліктів і можливості їх конструктивного розв'язання.

У психологічних дослідженнях підкреслюється, що відкритість сімейної комунікації, здатність до активного слухання та взаємної поваги сприяють формуванню довірливих взаємин між батьками та дітьми. У таких сім'ях підлітки частіше висловлюють власні переживання та звертаються до батьків по допомогу, що знижує ймовірність накопичення емоційної напруги та сприяє попередженню гострих конфліктів [38].

Водночас недостатній розвиток комунікативних навичок, використання звинувачувального або авторитарного стилю спілкування можуть призводити до загострення конфліктної взаємодії. Коли у сім'ї відсутня можливість відкрито обговорювати проблеми, підлітки нерідко реагують на обмеження або зауваження з боку батьків емоційним протестом, що проявляється у суперечках, відмові від спілкування або демонстративній поведінці [39].

Дослідники зазначають, що конструктивна сімейна комунікація передбачає не лише обмін інформацією, а й емоційну підтримку, здатність до співпереживання та спільний пошук рішень у складних ситуаціях. Саме такі

форми взаємодії сприяють формуванню атмосфери довіри та взаєморозуміння у родині, що позитивно впливає на психологічний розвиток підлітка та знижує рівень конфліктності у дитячо-батьківських стосунках.

Отже, ефективна сімейна комунікація виступає важливим ресурсом гармонізації взаємин між підлітками та батьками. Відкритість до діалогу, взаємна повага та здатність до конструктивного обговорення проблем створюють умови для зниження конфліктності у сім'ї та сприяють формуванню більш зрілих моделей міжособистісної взаємодії.

Результати проведеного аналізу свідчать про те, що рівень конфліктності у взаєминах між підлітками та батьками значною мірою визначається сукупністю соціально-психологічних чинників сімейного середовища. До ключових серед них належать характер сімейної атмосфери, рівень емоційної підтримки з боку батьків, особливості стилю батьківського виховання та якість комунікації між членами родини.

Встановлено, що позитивна сімейна атмосфера, заснована на довірі, взаємній повазі та підтримці, сприяє зниженню інтенсивності конфліктів і формує у підлітків відчуття психологічної безпеки. Натомість напружений психологічний клімат у сім'ї, недостатній рівень емоційної підтримки або жорсткий авторитарний стиль виховання підвищують імовірність виникнення конфліктних ситуацій та їх ескалації.

Особливу роль у регуляції конфліктів відіграє характер сімейної комунікації. Відкритий діалог, готовність батьків вислуховувати позицію підлітка та залучати його до обговорення важливих рішень сприяють формуванню конструктивних моделей взаємодії у сім'ї. За таких умов конфлікти можуть виконувати не лише деструктивну, а й регулятивну функцію, сприяючи узгодженню позицій сторін та розвитку більш зрілих форм сімейної взаємодії.

Таким чином, соціально-психологічні фактори сімейного середовища мають визначальний вплив на характер і динаміку конфліктів між підлітками та батьками. Розуміння цих чинників створює підґрунтя для розробки

практичних рекомендацій, спрямованих на гармонізацію дитячо-батьківських взаємин і зниження рівня конфліктності у сім'ї, що буде розглянуто у наступному підрозділі роботи.

### **3.3. Розробка та апробація психокорекційної програми гармонізації взаємин «батьки – підлітки»**

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили виявити низку соціально-психологічних чинників, які істотно впливають на рівень конфліктності у взаєминах між підлітками та батьками. Аналіз отриманих даних засвідчив, що характер сімейної атмосфери, рівень батьківської підтримки, стиль виховання та особливості внутрішньосімейної комунікації відіграють ключову роль у формуванні конфліктної або, навпаки, гармонійної взаємодії в родині. Ці результати підтверджують необхідність розробки цілеспрямованого психологічного втручання, спрямованого не лише на інформування учасників, а й на реальну корекцію взаємодії у системі «батьки – підлітки». З огляду на зазначене, у межах даного дослідження було розроблено психокорекційну програму гармонізації взаємин «батьки – підлітки».

Програма розроблена на засадах гуманістичного підходу (К. Роджерс), когнітивно-поведінкової психології та системної сімейної терапії. Вона виходить з положення про те, що конфлікти між батьками та підлітками є насамперед наслідком комунікативних дефіцитів, нерозуміння вікових особливостей підлітка та застарілих моделей взаємодії в сім'ї. Це означає, що системна психокорекційна робота, спрямована на розвиток навичок спілкування, підвищення взаємної емпатії та усвідомлення власних поведінкових патернів, може суттєво знизити рівень конфліктності та покращити якість дитячо-батьківських взаємин.

Метою програми є гармонізація взаємин між батьками та підлітками шляхом розвитку конструктивних моделей спілкування, підвищення взаємної емпатії та формування навичок спільного вирішення конфліктних ситуацій. Відповідно до мети визначено такі завдання: підвищити рівень

усвідомленості батьків щодо психологічних особливостей підліткового віку; розвинути навички активного слухання та я-висловлювань у батьків і підлітків; сформуванню вміння розпізнавати та регулювати власні емоційні стани під час конфліктних ситуацій; зміцнити емоційний контакт між батьками та підлітками через спільні рефлексивні вправи; ознайомити учасників з конструктивними стратегіями вирішення сімейних конфліктів.

Програма розрахована на спільну участь батьків і підлітків віком 13–16 років. Оптимальна кількість учасників – 8–12 осіб (4–6 пар «батько/мати – підліток»). Заняття проводяться у форматі групової психокорекційної роботи з елементами тренінгу під керівництвом практичного психолога. Програма включає 6 занять тривалістю 60–90 хвилин кожне з рекомендованою частотою 1–2 рази на тиждень.

Програма побудована за логікою поступального поглиблення роботи: від встановлення контакту – через усвідомлення та відпрацювання навичок – до закріплення та інтеграції набутого досвіду. Структуру програми відображено у таблиці 3.6.

**Таблиця 3.6**

**Структура психокорекційної програми «Нас з’єднає більше, ніж розділяє»**

№	Назва заняття	Тематичний зміст	Основні методи	Очікуваний результат
1	«Ми – одна команда»	Знайомство, встановлення правил, діагностика очікувань	Вправа «Карта нашої сім’ї», знайомство у колі, групова дискусія	Формування довіри та безпечного простору для роботи
2	«Я тебе чую»	Навички активного слухання, розуміння позиції іншого	Вправа «Дзеркало», техніка перефразування, рольова гра	Розвиток уміння слухати без оцінювання
3	«Мої емоції – моя відповідальність»	Розпізнавання та регуляція емоцій у конфлікті	Психогімнастика, вправа «Термометр емоцій», техніка «Стоп-кадр»	Підвищення емоційної усвідомленості учасників
4	«Говорю про	Я-висловлювання	Вправа «Переклад»,	Формування

	себе»	як інструмент конструктивного спілкування	тренінг я-висловлювань, парна робота	навички висловлювати потреби без звинувачень
5	«Конфлікт – це не кінець»	Конструктивні стратегії вирішення конфліктів	Аналіз кейсів, вправа «Картографія конфлікту», пошук компромісу	Усвідомлення конфлікту як ресурсу для розвитку стосунків
6	«Ми обираємо зв'язок»	Підведення підсумків, закріплення навичок, зворотний зв'язок	Вправа «Лист вдячності», рефлексивне коло, ритуал завершення	Зміцнення емоційного контакту, узагальнення досвіду

Як видно з таблиці 3.6, програма охоплює шість тематичних блоків, що послідовно вирішують завдання встановлення контакту, розвитку комунікативних та емоційно-регулятивних навичок і завершуються інтеграцією набутого досвіду. Кожне заняття є логічно завершеним, водночас органічно пов'язаним із попереднім та наступним, що забезпечує цілісність програми як психокорекційного циклу. Повні плани-конспекти занять з описом вправ, інструкціями та роздатковими матеріалами подаються у Додатку Б до бакалаврської роботи.

Реалізація програми здійснюється відповідно до принципів добровільності та психологічної безпеки, системності та послідовності, активності й рефлексивності, партнерства та рівності учасників, а також зв'язку з реальним досвідом. Участь у програмі є добровільною; психолог забезпечує атмосферу конфіденційності для всіх учасників. Кожне заняття логічно продовжує попереднє, а навички відпрацьовуються поступово з урахуванням рівня готовності групи. У межах групи усувається ієрархія між батьками та підлітками: обидві сторони мають рівне право на висловлювання та бути почутими. Усі вправи і техніки мають практичну спрямованість і апелюють до реальних ситуацій із сімейного життя учасників.

Важливою умовою ефективності програми є активна позиція психолога-ведучого, який виступає не лише організатором групового

процесу, а й моделлю конструктивної комунікації. Ведучий утримується від оцінювання учасників, підтримує безпечну атмосферу, заохочує рефлексію та демонструє техніки, що опрацьовуються на заняттях, у власній поведінці. Така позиція сприяє формуванню у батьків і підлітків нових еталонів взаємодії, які поступово інтегруються у реальне сімейне спілкування.

Після завершення програми очікується, що учасники демонструватимуть вищий рівень взаємної емпатії та готовності до діалогу, зможуть застосовувати я-висловлювання та техніки активного слухання у повсякденному спілкуванні, знизять рівень емоційної реактивності в конфліктних ситуаціях, а також матимуть більш реалістичні та позитивні взаємні очікування.

Суттєвим очікуваним результатом є також зміна загального ставлення учасників до конфлікту як такого: сприйняття його не як загрози стосункам, а як природної ситуації, що за умови конструктивної взаємодії може сприяти глибшому взаєморозумінню та розвитку сімейних взаємин. Такий зсув у когнітивних установках є одним із найважливіших показників ефективності психокорекційної роботи.

Програма також передбачає можливість подальшого супроводу учасників у форматі індивідуальних або сімейних консультацій після завершення групового циклу. Це дозволяє закріпити набуті навички у контексті реальних сімейних ситуацій та надати підтримку в разі виникнення труднощів при їх застосуванні. Загалом розроблена програма є гнучким інструментом психокорекційної роботи, який може адаптуватися залежно від особливостей конкретної групи та запитів її учасників.

З метою перевірки практичної ефективності розробленої програми було здійснено її апробацію на базі Кам'янського вищого професійного училища. До участі в апробації були залучені учасники основного емпіричного дослідження – підлітки 13–16 років та їхні батьки, які висловили добровільну згоду. Було сформовано одну групу у складі 5 діад «батько/мати – підліток» (10 учасників загалом). Заняття проводилися двічі на тиждень

упродовж трьох тижнів. Перед початком та після завершення програми учасники заповнювали анкету суб'єктивної оцінки якості сімейних взаємин, а також коротку шкалу самооцінки рівня конфліктності у сім'ї.

Перше заняття виявилось найбільш складним з точки зору групової динаміки: частина учасників демонструвала напруженість, закритість та певний скептицизм щодо доцільності участі у групі. Особливо виразним було небажання деяких підлітків відкрито спілкуватися у присутності батьків, що підтверджує дані основного дослідження щодо низького рівня довіри у частині сімей. Починаючи з другого заняття учасники демонстрували зростаючу залученість. Вправи на активне слухання викликали жвавий відгук у батьків, які вперше усвідомили, наскільки часто вони перебивають дитину або завершують її думки замість неї. Підлітки, своєю чергою, висловлювали здивування від того, що батьки готові слухати без негайних оцінок.

Третє та четверте заняття, присвячені роботі з емоціями та я-висловлюваннями, стали ключовими для більшості учасників. Вправа «Термометр емоцій» дозволила зіставити власне сприйняття емоційного стану в конфліктних ситуаціях і виявила суттєве взаємне незрозуміння: батьки нерідко недооцінювали інтенсивність емоційних переживань підлітків, тоді як підлітки – рівень стресу батьків. П'яте заняття передбачало аналіз реальних конфліктних ситуацій, запропонованих самими учасниками у знеособленій формі. Цей формат виявився особливо продуктивним, оскільки дав змогу розглянути звичні ситуації «зі сторони» та знайти альтернативні стратегії поведінки. Кілька учасників повідомили, що вперше усвідомили, як їхня власна реакція провокує ескалацію конфлікту. Завершальне заняття мало виражений емоційний характер: вправа «Лист вдячності», у якій батьки та підлітки писали одне одному листи з подякою, дозволила кільком парам уперше за тривалий час відкрито висловити позитивні почуття одне до одного.

Порівняння результатів анкетування до та після програми засвідчило позитивну динаміку за всіма відстежуваними показниками, що відображено у таблиці 3.7.

**Таблиця 3.7**

**Результати апробації психокорекційної програми (n=10)**

Показник	До програми (М)	Після програми (М)	Динаміка
Суб'єктивна оцінка якості сімейних взаємин (1–5 балів)	2,6	3,8	+1,2
Самооцінка рівня конфліктності у сім'ї (1–5 балів)	3,7	2,3	-1,4
Готовність до відкритого діалогу (1–5 балів)	2,4	3,9	+1,5
Задоволеність якістю спілкування у сім'ї (1–5 балів)	2,5	3,6	+1,1

Як свідчать дані таблиці 3.7, за всіма чотирма показниками зафіксовано виражену позитивну динаміку. Найбільші зміни відбулися у готовності до відкритого діалогу (+1,5 бала) та рівні конфліктності (-1,4 бала), що підтверджує ефективність програми у формуванні конструктивних моделей комунікації між батьками та підлітками. 9 із 10 учасників зазначили, що програма була для них корисною, а 7 із 10 висловили бажання продовжити подібну роботу. Серед якісних змін найчастіше зазначалися: відчуття, що батьки чи діти стали більше слухати, усвідомлення власної ролі у конфлікті та поява нових способів говорити про почуття. Таким чином, апробація підтвердила практичну доцільність розробленої психокорекційної програми та її потенціал у гармонізації взаємин між батьками та підлітками.

**Висновки до розділу 3**

У третьому розділі бакалаврської роботи здійснено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками, а також

розроблено й апробовано психокорекційну програму, спрямовану на гармонізацію дитячо-батьківських взаємин.

Аналіз кількісних і якісних даних підтвердив, що конфлікти між підлітками та батьками є поширеним явищем, зумовленим взаємодією індивідуально-психологічних характеристик підлітка та соціально-психологічних особливостей сімейного середовища. Встановлено, що ключовими чинниками конфліктності є несприятливий психологічний клімат у сім'ї, недостатній рівень батьківської підтримки, авторитарний стиль виховання та низька якість внутрішньосімейної комунікації. Натомість позитивна сімейна атмосфера, демократичний стиль взаємодії та відкритий діалог між членами родини сприяють зниженню рівня конфліктності.

На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму «Нас з'єднує більше, ніж розділяє», яка включає 6 структурованих занять, спрямованих на розвиток навичок активного слухання, емоційної регуляції, конструктивного спілкування та взаємної емпатії між батьками й підлітками. Програма ґрунтується на принципах гуманістичного підходу, когнітивно-поведінкової психології та системної сімейної терапії. Апробація програми на базі Кам'янського вищого професійного училища засвідчила її практичну ефективність: у більшості учасників зафіксовано підвищення суб'єктивної оцінки якості сімейних взаємин, зниження рівня конфліктності та покращення навичок конструктивного спілкування. Отримані результати підтверджують доцільність упровадження подібних психокорекційних програм у практику шкільних психологів та фахівців із питань сім'ї.

## ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження соціально-психологічних аспектів конфліктів між підлітками та батьками. Узагальнення наукових підходів і результати проведеного дослідження дозволили досягти поставленої мети та розв'язати визначені завдання.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури було з'ясовано, що конфлікт у психології розглядається як складне соціально-психологічне явище, яке виникає внаслідок зіткнення інтересів, цінностей, потреб або позицій учасників взаємодії. Конфлікт має багатокомпонентну структуру, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти, та може виконувати як деструктивні, так і конструктивні функції. У межах міжособистісних відносин конфлікти виступають важливим механізмом регуляції взаємодії та можуть сприяти розвитку особистості й удосконаленню соціальних зв'язків.

Аналіз соціально-психологічних особливостей сімейних конфліктів показав, що сім'я як система характеризується високою емоційною залученістю її членів, тривалістю взаємодії та взаємною залежністю. У таких умовах конфлікти між батьками та дітьми мають особливу специфіку, оскільки поєднують особистісні, рольові та соціальні суперечності. Значний вплив на виникнення конфліктних ситуацій у сім'ї мають стиль батьківського виховання, характер сімейної комунікації, рівень емоційної підтримки та загальний психологічний клімат у родині.

Теоретичний аналіз психологічних особливостей підліткового віку дозволив визначити цей період як важливий етап розвитку особистості, що супроводжується прагненням до автономії, формуванням ідентичності, емоційною нестабільністю та переглядом соціальних ролей. Зазначені вікові зміни нерідко вступають у суперечність із батьківськими очікуваннями та вимогами, що створює передумови для виникнення конфліктів у дитячо-батьківських взаєминах.

У межах емпіричного дослідження було проведено анкетування підлітків з метою виявлення особливостей конфліктної взаємодії між

підлітками та батьками. Аналіз отриманих результатів показав, що конфлікти у сім'ї виникають переважно через розбіжності у поглядах на поведінку підлітка, питання самостійності, навчання, виконання обов'язків і використання вільного часу. Частота та інтенсивність конфліктів значною мірою залежать від загальної атмосфери у сім'ї, стилю батьківського виховання та рівня взаєморозуміння між членами родини.

Результати дослідження засвідчили, що доброзичлива сімейна атмосфера, емоційна підтримка з боку батьків і відкритий діалог сприяють зниженню рівня конфліктності у взаєминах із підлітками. Натомість надмірний контроль, недостатня увага до емоційних потреб підлітка та авторитарний стиль виховання можуть призводити до посилення конфліктної взаємодії. Отримані результати підтверджують важливу роль соціально-психологічних чинників у формуванні характеру дитячо-батьківських взаємин.

На основі результатів дослідження було розроблено та апробовано психокорекційну програму «Нас з'єднує більше, ніж розділяє», спрямовану на гармонізацію взаємин між підлітками та батьками. Програма включає 6 структурованих занять і передбачає розвиток конструктивної комунікації у сім'ї, підвищення рівня емоційної підтримки, формування навичок активного слухання, саморегуляції та конструктивного розв'язання конфліктів з урахуванням вікових особливостей підлітків. Апробація програми засвідчила її практичну ефективність: у більшості учасників зафіксовано покращення якості сімейних взаємин, зниження рівня конфліктності та підвищення готовності до відкритого діалогу.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що конфлікти між підлітками та батьками мають комплексну соціально-психологічну природу та зумовлюються поєднанням вікових, індивідуально-психологічних і сімейних чинників. Водночас за умов емоційної підтримки, відкритого діалогу та гнучкого стилю виховання конфлікти можуть виконувати

конструктивну функцію, сприяючи розвитку взаєморозуміння та зміцненню сімейних взаємин.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з більш глибоким вивченням психологічних механізмів конфліктної взаємодії у сім'ї, а також із розробкою програм психологічної підтримки сімей із підлітками з метою профілактики деструктивних форм конфліктної поведінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гірник А. М. Основи конфліктології : навч. посіб. Київ : Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.
2. Варій М. Й. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
3. Deutsch M. The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes. New Haven : Yale University Press, 1973. 420 p.
4. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. New York : McGraw-Hill, 1993. 485 p.
5. Johnson D. W., Johnson R. T. Joining Together: Group Theory and Group Skills. 11th ed. Boston : Pearson Education, 2014. 528 p.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
7. Olson D. H., Gorall D. M. Circumplex Model of Marital and Family Systems. Journal of Family Therapy. 1979. Vol. 25, No. 2. P. 144–167.
8. Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1974. 268 p.
9. Walsh F. Strengthening Family Resilience. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2016. 400 p.
10. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
11. Steinberg L. Adolescence. 11th ed. New York : McGraw-Hill Education, 2017. 512 p.
12. Baumrind D. Parenting styles and adolescent development. In: Brooks-Gunn J., Lerner R., Petersen A. (Eds.). The Encyclopedia of Adolescence. New York : Garland Publishing, 1991. P. 746–758.
13. Smetana J. G. Adolescents, Families, and Social Development: How Teens Construct Their Worlds. Malden, MA : Wiley-Blackwell, 2011. 320 p.

14. Larson R. W., Moneta G., Richards M. H., Wilson S. Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development*. 2002. Vol. 73, No. 4. P. 1151–1165. DOI: 10.1111/1467-8624.00464.
15. Kerig P. K., Schulz M. S., Hauser S. T. (Eds.). *Adolescence and Beyond: Family Processes and Development*. New York : Oxford University Press, 2012. 320 p.
16. Stattin H., Kerr M. Parental monitoring: A reinterpretation. *Child Development*. 2000. Vol. 71, No. 4. P. 1072–1085. DOI: 10.1111/1467-8624.00210.
17. Darling N., Steinberg L. Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*. 1993. Vol. 113, No. 3. P. 487–496. DOI: 10.1037/0033-2909.113.3.487.
18. Klimenko I. S. Change in child mental health during the Ukraine war: preliminary evidence. *Wiadomości Lekarskie*. 2024. No. 6. P. 1217–1223. DOI: 10.36740/wlek202406116.
19. Slyusar L. The Ukrainian family in the conditions of war. *Demography and Social Economy*. 2023. No. 2. P. 36–49. URL: [<https://ojs.dse.org.ua/index.php/dse/article/view/139>](<https://ojs.dse.org.ua/index.php/dse/article/view/139>) (дата звернення: 01.04.2026).
20. Bevz H. Parents' assessment of children's education and psychological state in the context of war. *Scientific Journal of Polonia University*. 2024. No. 91. P. 55–63. URL: [<https://www.kelmczasopisma.com>](<https://www.kelmczasopisma.com>) (дата звернення: 01.04.2026).
21. Family resilience in the conditions of a long war in Ukraine. *Demography and Social Economy*. 2025. No. 1. P. 92–108. URL: [<https://ojs.dse.org.ua/index.php/dse/article/view/227>](<https://ojs.dse.org.ua/index.php/dse/article/view/227>) (дата звернення: 01.04.2026).

- 22.** Максименко С. Д., Пасічник І. Д. До питання методології когнітивної психології. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». 2013. Вип. 24. С. 3–6. URL: [[https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/2441/1/Maksymenko%20S.%2C%20Pasichnyk%20I.\\_NZ\\_PSY\\_Vyp\\_24.pdf](https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/2441/1/Maksymenko%20S.%2C%20Pasichnyk%20I._NZ_PSY_Vyp_24.pdf)]([https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/2441/1/Maksymenko%20S.%2C%20Pasichnyk%20I.\\_NZ\\_PSY\\_Vyp\\_24.pdf](https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/2441/1/Maksymenko%20S.%2C%20Pasichnyk%20I._NZ_PSY_Vyp_24.pdf)) (дата звернення: 01.04.2026).
- 23.** Creswell J. W. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 4th ed. Thousand Oaks : SAGE Publications, 2014. 273 p. URL: [[https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog\\_609332/objava\\_105202/fajlovi/Creswell.p](https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.p)]([https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog\\_609332/objava\\_105202/fajlovi/Creswell.p](https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.p)) (дата звернення: 01.04.2026).
- 24.** Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. Washington : American Psychological Association, 2017. URL: [<https://www.apa.org/ethics/code>](<https://www.apa.org/ethics/code>) (дата звернення: 01.04.2026).
- 25.** Adolescent Development and Participation. New York : UNICEF, 2022. URL: [<https://www.unicef.org/adolescence>](<https://www.unicef.org/adolescence>) (дата звернення: 01.04.2026).
- 26.** Mertens D. M. Research and Evaluation in Education and Psychology. 4th ed. Thousand Oaks : SAGE Publications, 2015. 448 p.
- 27.** Students' Well-Being: PISA 2018 Results. Paris : OECD Publishing, 2019. URL: [<https://www.oecd.org/education/pisa-2018-results-volume-iii-acd78851-en.htm>](<https://www.oecd.org/education/pisa-2018-results-volume-iii-acd78851-en.htm>) (дата звернення: 01.04.2026).
- 28.** Ramey H. L., Lawford H. L., Rose-Krasnor L. Doing for others: Youth's contributing behaviors and psychological engagement in youth-adult

- partnerships. *Journal of Adolescence*. 2017. Vol. 55, No. 1. P. 129–138. DOI: 10.1016/j.adolescence.2017.01.001.
29. Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. *Group & Organization Studies*. 1976. Vol. 1. P. 249–251.
  30. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*. 1971. Vol. 4, No. 1. P. 1–103. DOI: 10.1037/h0030372.
  31. Moos R. H., Moos B. S. *Family Environment Scale Manual*. 3rd ed. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 2009. 199 p.
  32. Olson D. H., Gorall D. M., Tiesel J. W. *FACES IV and the Circumplex Model: Validation Study*. Minneapolis : Life Innovations, 2010. 45 p.
  33. Carr A. *Family Therapy: Concepts, Process and Practice*. 3rd ed. Chichester : John Wiley & Sons, 2019. 482 p.
  34. Darling N., Steinberg L. Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*. 1993. Vol. 113, No. 3. P. 487–496. DOI: 10.1037/0033-2909.113.3.487.
  35. Laursen B., Collins W. A. Parent–child relationships during adolescence. In: *Handbook of Adolescent Psychology*. 3rd ed. Hoboken : Wiley, 2009. P. 3–42.
  36. Baumrind D. Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*. 1967. Vol. 75. P. 43–88.
  37. Maccoby E. E., Martin J. A. Socialization in the context of the family: Parent–child interaction. In: *Handbook of Child Psychology*. Vol. 4. New York : Wiley, 1983. P. 1–101.
  38. Olson D. H., DeFrain J., Skogrand L. *Marriages and Families: Intimacy, Diversity, and Strengths*. 8th ed. New York : McGraw-Hill Education, 2019. 560 p.
  39. Gottman J. M., Declaire J. *Raising an Emotionally Intelligent Child*. New York : Simon & Schuster, 1997. 240 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета

Шановний респондент! Метою даного опитування є дослідження особливостей взаємин між підлітками та батьками. Анкета є анонімною. Отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового дослідження. Просимо уважно прочитати запитання та обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці.

#### Блок 1. Загальна інформація

1. Вкажіть Ваш вік

- 12–13 років
- 14–15 років
- 16–17 років

2. З ким Ви проживаєте?

- з обома батьками
- з мамою
- з татом
- з іншими родичами

Блок 2. Особливості сімейного середовища (*відповідає шкалі Family Environment Scale*)

3. Як Ви оцінюєте атмосферу у Вашій родині?

- дуже доброзичлива
- переважно спокійна
- нейтральна
- напружена
- конфліктна

4. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку батьків?

- завжди
- часто

- іноді
- рідко
- майже ніколи

5. Чи можете Ви відкрито говорити з батьками про свої проблеми?

- так, завжди
- здебільшого так
- іноді
- рідко
- ні

Блок 3. Конфлікти між підлітками та батьками

6. Як часто між Вами та батьками виникають конфлікти?

- дуже часто
- іноді
- рідко
- майже не виникають

7. Найчастіше конфлікти виникають через

- навчання
- домашні обов'язки
- використання телефону / інтернету
- друзів
- особисту свободу
- інше (вказіть) \_\_\_\_\_

Блок 4. Поведінка у конфлікті (пов'язано з методикою Томаса)

8. Як Ви зазвичай поведетеся під час конфлікту з батьками?

- активно відстоюю свою позицію
- намагаюся знайти компроміс
- намагаюся домовитися
- уникаю конфлікту
- поступаюся батькам

9. Як зазвичай поведуться Ваші батьки під час конфлікту?

- наполягають на своєму рішенні
- намагаються пояснити свою позицію
- шукають компроміс
- уникають конфлікту
- поступаються

#### Блок 5. Завершення конфліктів

10. Як зазвичай завершуються конфлікти у Вашій сім'ї?

- ми знаходимо спільне рішення
- батьки наполягають на своєму
- я поступаюся
- конфлікт залишається невирішеним

#### Блок 6. Сприйняття батьківського стилю

11. Як би Ви охарактеризували стиль виховання Ваших батьків?

- дуже суворий
- вимогливий, але справедливий
- демократичний
- досить м'який
- батьки майже не контролюють мої дії

#### Відкрите питання

12. На Вашу думку, що допомагає зменшити конфлікти між підлітками та батьками?

---

---

## Плани-конспекти занять психокорекційної програми

### «Нас з'єднає більше, ніж розділяє»

#### ЗАНЯТТЯ 1

#### «МИ — ОДНА КОМАНДА»

**Тема:** Знайомство, встановлення правил, діагностика очікувань.

**Мета:** формування атмосфери психологічної безпеки та взаємної довіри; встановлення групових норм; первинна діагностика очікувань учасників від програми.

**Завдання:**

- познайомити учасників групи між собою;
- сформулювати та прийняти правила роботи групи;
- виявити очікування та побоювання учасників від участі у програмі;
- створити мотивацію до подальшої роботи.

**Тривалість:** 90 хвилин.

**Матеріали:** фліпчарт або дошка, маркери, аркуші А4, ручки, стікери двох кольорів.

#### Хід заняття

##### 1. Вступне слово ведучого (10 хв)

Ведучий вітає учасників, коротко пояснює мету програми, її структуру та формат роботи. Підкреслює, що програма — це не терапія і не «виправлення» когось, а спільний простір для навчання і відкриттів. Наголошує, що кожен учасник — і батьки, і підлітки — є рівноправним партнером у груповому процесі.

##### 2. Вправа «Знайомство у колі» (15 хв)

**Мета:** зняти напруження, познайомитися у невимушеній атмосфері.

**Інструкція:** Кожен учасник (батько/мати та підліток — по черзі) представляє себе за схемою: ім'я + одне слово, яке найкраще описує їхні взаємини з близькою людиною прямо зараз. Слово може бути будь-яким — чесним, навіть складним. Ніхто не коментує і не оцінює.

**Час:** 1–1,5 хв на кожного учасника.

##### 3. Встановлення правил групи (15 хв)

**Мета:** сформулювати спільні норми безпечної взаємодії.

**Інструкція:** Ведучий запитує учасників: «Що вам потрібно, щоб почуватися у цій групі безпечно та комфортно?» Відповіді фіксуються на фліпчарті. Ведучий доповнює перелік обов'язковими правилами (конфіденційність, «стоп» за потреби, говорити від себе, не перебивати). Учасники погоджуються з правилами — кожен ставить підпис або символічну позначку на аркуші.

### **Орієнтовний перелік правил:**

- Конфіденційність: те, що сказано у групі, залишається у групі.
- Говорити від себе (я-висловлювання).
- Не перебивати, поки хтось говорить.
- Право сказати «стоп» і не брати участі у конкретній вправі.
- Поважати думки інших, навіть якщо не погоджуєшся.

### **4. Вправа «Карта нашої сім'ї» (20 хв)**

**Мета:** дати учасникам можливість символічно представити свою сім'ю та отримати первинну інформацію про характер стосунків.

**Інструкція:** Кожен учасник отримує аркуш А4. Завдання — намалювати «карту своєї сім'ї»: зобразити себе та близьких (можна у вигляді кіл, фігур, символів) і показати лініями, як вони пов'язані між собою. Тип лінії учасник обирає сам (суцільна — близькість, пунктирна — дистанція, зигзаг — напруження тощо). Після завершення малюнку охочі коротко (1–2 речення) презентують свою карту групі. Ведучий не інтерпретує малюнки, а лише дякує за відвертість.

**Час:** 10 хв на малювання, 10 хв на презентацію.

### **5. Діагностика очікувань (15 хв)**

**Мета:** виявити очікування та побоювання учасників від програми.

**Інструкція:** Кожен учасник отримує два стікери різних кольорів. На стікері одного кольору пише своє головне очікування від програми («Я хочу, щоб після цих занять...»), на стікері іншого — найбільше побоювання («Я боюся, що...»). Стікери приклеюються на фліпчарт у відповідні колонки. Ведучий коротко оголошує зміст кожного стікера (анонімно), групує схожі теми та коментує, як програма відповідає на ці очікування.

### **6. Рефлексія та завершення (15 хв)**

**Інструкція:** Ведучий проводить рефлексивне коло: кожен учасник по черзі завершує фразу: «Сьогодні я відчув(ла)... і беру з собою...». Ведучий підсумовує заняття, нагадує про наступну зустріч та її тему.

## **ЗАНЯТТЯ 2** **«Я ТЕБЕ ЧУЮ»**

**Тема:** Навички активного слухання, розуміння позиції іншого.

**Мета:** розвинути вміння уважно слухати співрозмовника без перебивань та оцінювання; сформувати навичку перефразування та відображення почуттів.

**Завдання:**

- ознайомити учасників з поняттям активного слухання та його компонентами;
- відпрацювати техніку перефразування у парній роботі;
- усвідомити власні звички слухати (або не слухати) у сімейному спілкуванні.

**Тривалість:** 90 хвилин.

**Матеріали:** картки з описом ситуацій для рольової гри, аркуші А4, ручки.

### **Хід заняття**

#### **1. Розминка «Один говорить — інший не слухає» (10 хв)**

**Мета:** через провокативний досвід відчути, як це — коли тебе не слухають.

**Інструкція:** Учасники розбиваються на пари (батько/мати — підліток). Один 2 хвилини розповідає про щось важливе для нього. Завдання другого — демонстративно не слухати (дивитися вбік, гратися ручкою, перебивати). Потім учасники міняються ролями. Після вправи — коротке обговорення у колі: що відчував той, кого не слухали? Що відчував той, хто не слухав?

#### **2. Міні-лекція «Що таке активне слухання?» (10 хв)**

Ведучий коротко пояснює компоненти активного слухання: зоровий контакт, відкрита поза, кивки та слова підтвердження («розумію», «так»), техніка перефразування («Якщо я правильно зрозумів(ла), ти маєш на увазі...»), відображення почуттів («Схоже, тебе це дуже засмутило»), питання для уточнення, відсутність оцінок та порад у момент слухання. Ведучий демонструє приклад активного та пасивного слухання в короткому діалозі.

#### **3. Вправа «Дзеркало» (20 хв)**

**Мета:** відпрацювати техніку перефразування та відображення почуттів.

**Інструкція:** Учасники знову в парах (батько/мати — підліток). Один 3 хвилини розповідає про ситуацію, яка нещодавно викликала у нього напруження або роздратування (не обов'язково пов'язану з партнером по парі). Завдання другого — слухати активно і після завершення відповіді лише перефразуванням і відображенням почуттів: «Ти кажеш, що... і при

цьому відчув(ла)...». Забороняється давати поради, оцінювати, розповідати про себе. Потім ролі змінюються. Обговорення: що було складно? Що здивувало?

#### **4. Рольова гра «Типова сцена» (25 хв)**

**Мета:** перенести навичку активного слухання у близький до реального контекст.

**Інструкція:** Кожна пара отримує картку з описом типової сімейної ситуації (наприклад: підліток прийшов пізно додому; батьки незадоволені оцінками; підліток просить більше свободи). Пара розіграє сцену двічі: спочатку — «як зазвичай» (без обмежень), потім — із застосуванням активного слухання з боку батька/матері. Після кожної пари — коротке обговорення у великій групі: що змінилося? Як почувався підліток у першому та другому варіанті?

#### **5. Рефлексія та завершення (10 хв)**

Кожен учасник завершує фразу: «Я зрозумів(ла), що коли мене слухають, я...» або «Мені складно слухати, коли...». Домашнє завдання: упродовж тижня спробувати один раз застосувати активне слухання вдома і запам'ятати, що при цьому відбулося.

## ЗАНЯТТЯ 3 «МОЇ ЕМОЦІЇ — МОЯ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ»

**Тема:** Розпізнавання та регуляція емоцій у конфлікті.

**Мета:** підвищити рівень емоційної усвідомленості учасників; сформувати навички розпізнавання та регуляції власних емоційних станів у конфліктних ситуаціях.

**Завдання:**

- розширити словник емоцій учасників;
- навчитися розрізняти інтенсивність емоційних станів;
- ознайомитися з техніками емоційної саморегуляції;
- усвідомити зв'язок між емоціями та поведінкою у конфлікті.

**Тривалість:** 90 хвилин.

**Матеріали:** картки з назвами емоцій, роздрукований «Термометр емоцій», фломастери, аркуші А4.

**Хід заняття**

### 1. Розминка «Емоція дня» (5 хв)

Кожен учасник по колу називає одним словом свій емоційний стан прямо зараз. Ведучий фіксує слова на дошці — це «карта настрою» групи на початок заняття.

### 2. Вправа «Термометр емоцій» (25 хв)

**Мета:** навчитися оцінювати інтенсивність власних емоційних переживань та порівняти своє сприйняття з сприйняттям партнера.

**Інструкція:** Кожен учасник отримує бланк «Термометра» — вертикальну шкалу від 0 до 10. Ведучий зачитує 5 типових сімейних ситуацій (наприклад: «Тебе не почули під час важливої розмови»; «Тобі знову нагадали про те, що ти вже пообіцяв(ла) зробити»; «Твої плани на вечір змінили без запиту»). Після кожної ситуації учасники мовчки відзначають на своєму термометрі рівень емоційного збудження (0 — спокій, 10 — максимальна напруга). Після всіх ситуацій пари (батько/мати — підліток) порівнюють свої шкали між собою. Обговорення у великій групі: що здивувало? Де були найбільші розбіжності між батьками та підлітками?

### 3. Міні-лекція «Емоція — не вирок» (10 хв)

Ведучий пояснює: емоція сама по собі не є «поганою» чи «хорошою» — вона є сигналом про наші потреби. Важливо навчитися розпізнавати емоцію до того, як вона «захопила» поведінку. Ведучий знайомить учасників із технікою «Стоп-кадр»: у момент наростання напруги свідомо зупинитися, зробити три глибоких вдихи та запитати себе: «Що я зараз відчуваю? Яка моя потреба стоїть за цим?»

### 4. Вправа «Стоп-кадр» (20 хв)

**Мета:** відпрацювати техніку в умовах змодельованої напруги.

**Інструкція:** Ведучий зачитує короткий конфліктний діалог між батьком/матір'ю та підлітком. На певному моменті — команда «Стоп!». Учасники мовчки (30 секунд) виконують техніку «Стоп-кадр» (дихання, самозапитання). Потім кожна пара придумує, як можна продовжити діалог інакше — з усвідомленням власних емоцій. Дві-три пари презентують свої варіанти продовження. Обговорення: що допомогло? Що було складно?

### **5. Рефлексія та завершення (10 хв)**

Кожен учасник завершує фразу: «Коли я злюся / тривожуся, моє тіло..., а мені насправді потрібно...». Домашнє завдання: упродовж тижня спробувати зловити момент наростання напруги і застосувати «Стоп-кадр». Записати коротко, що вийшло.

## ЗАНЯТТЯ 4 «ГОВОРЮ ПРО СЕБЕ»

**Тема:** Я-висловлювання як інструмент конструктивного спілкування.

**Мета:** сформувати навичку висловлювати власні почуття, потреби та прохання без звинувачень та узагальнень.

**Завдання:**

- ознайомити учасників зі структурою я-висловлювання;
- навчитися відрізняти я-висловлювання від ти-звинувачень;
- відпрацювати техніку у парній та груповій роботі.

**Тривалість:** 90 хвилин.

**Матеріали:** картки з прикладами фраз для вправи «Переклад», бланки для відпрацювання я-висловлювань.

### Хід заняття

#### 1. Розминка «Ти завжди...» (10 хв)

**Мета:** усвідомити дію ти-звинувачень через власний досвід.

**Інструкція:** Ведучий просить учасників пригадати фразу, яку вони чули від близької людини і яка дуже ображала або злила. Кілька охочих озвучують ці фрази. Ведучий звертає увагу: більшість таких фраз починаються з «ти» і містять узагальнення («ти завжди», «ти ніколи», «ти взагалі»). Запитання до групи: що хотілося зробити у відповідь на таку фразу? (захиститися, атакувати у відповідь, закритися).

#### 2. Міні-лекція «Структура я-висловлювання» (10 хв)

Ведучий пояснює формулу я-висловлювання: Коли [конкретна поведінка], я відчуваю [назва емоції], тому що [пояснення], і мені потрібно [прохання]. Важливо говорити про конкретну поведінку, а не про особистість; називати реальну емоцію; формулювати прохання, а не вимогу. Наприклад: Коли ти не попереджаєш, що затримуєшся, я відчуваю тривогу, тому що не знаю, чи все гаразд. Мені важливо, щоб ти надсилав повідомлення у таких випадках.

#### 3. Вправа «Переклад» (25 хв)

**Мета:** навчитися трансформувати ти-звинувачення у я-висловлювання.

**Інструкція:** Кожна пара отримує картку з 4–5 фразами-звинуваченнями (наприклад: «Ти ніколи мене не слухаєш!»; «Ти постійно критикуєш все, що я роблю»; «Ти взагалі не думаєш про сім'ю»). Завдання — «перекласти» кожен фразу у я-висловлювання за вивченою формулою. Потім пари по черзі зачитують свої варіанти, група обговорює, чи вдалося уникнути звинувачення.

#### 4. Парна робота «Моє я-висловлювання» (25 хв)

**Мета:** застосувати техніку до реальної ситуації у своїй сім'ї.

**Інструкція:** Кожен учасник самостійно (5 хв) формулює одне я-висловлювання, яке він хотів би адресувати своєму партнеру по парі (батьку/матері або підліткові) щодо реальної ситуації, що нещодавно була напруженою. Потім по черзі кожна пара (окремо від групи або при всіх — за бажанням) обмінюється своїми висловлюваннями. Партнер лише слухає та після завершення повторює: «Я почув(ла), що ти відчуваєш... і тобі потрібно...». Обговорення у великій групі: що відчули, коли почули висловлювання від близької людини у такому форматі?

### **5. Рефлексія та завершення (10 хв)**

Кожен учасник завершує фразу: «Сьогодні мені було складно / легко, коли...». Домашнє завдання: щодня упродовж тижня спробувати замінити одне звинувачення (навіть подумки) на я-висловлювання.

## **ЗАНЯТТЯ 5**

### **«КОНФЛІКТ – ЦЕ НЕ КІНЕЦЬ»**

**Тема:** Конструктивні стратегії вирішення конфліктів.

**Мета:** змінити ставлення учасників до конфлікту як до загрози; сформувані навички конструктивного пошуку рішень у конфліктній ситуації.

**Завдання:**

– розглянути конфлікт як природну і потенційно конструктивну ситуацію;

– ознайомити учасників з картографією конфлікту як інструментом аналізу;

– відпрацювати навички пошуку компромісу та спільного рішення.

**Тривалість:** 90 хвилин.

**Матеріали:** бланки «Картографія конфлікту», картки з описом кейсів, фліпчарт.

#### **Хід заняття**

##### **1. Розминка «Асоціація з конфліктом» (10 хв)**

Ведучий просить кожного учасника назвати першу асоціацію зі словом «конфлікт». Відповіді фіксуються на фліпчарті. Ведучий звертає увагу, що переважна більшість асоціацій є негативними. Запитання до групи: а чи може конфлікт бути корисним? Коли? Коротка дискусія.

##### **2. Міні-лекція «Анатомія конфлікту» (10 хв)**

Ведучий пояснює, що за будь-яким конфліктом стоять не просто «різні думки», а незадоволені потреби обох сторін. Конфлікт стає деструктивним тоді, коли кожна сторона відстоює свою позицію («Я хочу X!»), не чуючи потреби іншого. Конструктивне вирішення стає можливим, коли обидві сторони усвідомлюють власні потреби та готові шукати рішення, яке враховує обох.

##### **3. Вправа «Картографія конфлікту» (30 хв)**

**Мета:** навчитися структурувати конфлікт і виявляти потреби сторін.

**Інструкція:** Кожна пара отримує бланк картографії з трьома колонками: «Суть проблеми», «Потреби/побоювання сторони А», «Потреби/побоювання сторони Б». Пари обирають один із запропонованих кейсів (знеособлена типова сімейна ситуація) і заповнюють бланк спільно. Після цього пари презентують свій аналіз у великій групі. Ведучий задає запитання: «Якщо врахувати потреби обох — яке рішення могло б задовольнити обох?» Група разом генерує можливі рішення.

**Приклад кейсу:** «Підліток хоче ночувати у друга у п'ятницю. Батьки категорично проти. Обоє роздратовані».

##### **4. Пошук компромісу «Виграш-виграш» (20 хв)**

**Мета:** відпрацювати стратегію взаємовигідного рішення.

**Інструкція:** Кожна пара обирає реальну (або схожу на реальну) ситуацію зі свого досвіду та пробує знайти рішення за схемою «виграш-виграш»: що потрібно мені? що потрібно тобі? яке рішення враховує нас обох? Пари діляться результатами. Ведучий підкреслює: компроміс — це не «поразка», а ознака зрілості обох сторін.

### **5. Рефлексія та завершення (10 хв)**

Кожен учасник завершує фразу: «Конфлікт — це можливість...». Ведучий підбиває підсумок: конфлікт є природною частиною будь-яких стосунків; важливо не уникати його, а навчитися вирішувати так, щоб обидві сторони почувалися почутими.

## **ЗАНЯТТЯ 6**

### **«МИ ОБИРАЄМО ЗВ'ЯЗОК»**

**Тема:** Підведення підсумків, закріплення навичок, зворотний зв'язок.

**Мета:** інтегрувати набутий упродовж програми досвід; зміцнити емоційний контакт між батьками та підлітками; завершити груповий процес.

**Завдання:**

- підбити підсумки програми у колі рефлексії;
- дати учасникам можливість висловити вдячність одне одному;
- сформулювати особистий план подальших дій для кожного учасника;
- провести підсумкову діагностику.

**Тривалість:** 90 хвилин.

**Матеріали:** аркуші для листів вдячності, конверти, бланки підсумкової анкети, сертифікати учасника (за бажанням).

#### **Хід заняття**

##### **1. Розминка «Три слова» (10 хв)**

Кожен учасник по колу називає три слова, які описують його досвід від участі у програмі. Слова фіксуються на фліпчарті. Ведучий звертає увагу на загальну тональність і дякує групі за відвертість.

##### **2. Рефлексивне коло «Що змінилося?» (20 хв)**

**Мета:** усвідомити особистісні зміни, що відбулися під час програми.

**Інструкція:** Ведучий пропонує кожному учаснику відповісти на три запитання (по черзі у колі): «Що я дізнався(лася) про себе?», «Що я дізнався(лася) про свою близьку людину?», «Що я хочу змінити або продовжити робити після програми?». Ведучий не коментує, лише дякує кожному.

##### **3. Вправа «Лист вдячності» (25 хв)**

**Мета:** зміцнити емоційний зв'язок між батьками та підлітками через виражену вдячність.

**Інструкція:** Кожен учасник отримує аркуш і конверт. Завдання — написати лист своєму партнеру по парі (батькові/матері або підліткові) та вкласти у конверт. У листі потрібно: назвати одну річ, за яку він/вона вдячний(а); розповісти про один момент з їхніх стосунків, який є для нього/неї цінним; написати одне бажання або прохання до близької людини на майбутнє. Після написання учасники особисто вручають конверти своїм близьким. Охочі можуть прочитати лист уголос. Ведучий забезпечує безпечну атмосферу та дає час для тихого обміну.

**Час:** 10 хв на написання, 15 хв на вручення та реакцію.

##### **4. Підсумкова діагностика (10 хв)**

Учасники заповнюють підсумкову анкету (ту саму, що і до початку програми) для оцінки динаміки показників. Анкета включає шкали суб'єктивної оцінки якості сімейних взаємин, рівня конфліктності, готовності до діалогу та задоволеності спілкуванням у сім'ї.

### **5. Ритуал завершення (15 хв)**

**Мета:** символічно завершити груповий процес і зафіксувати досвід.

**Інструкція:** Група стає у коло. Ведучий пропонує кожному учаснику по черзі завершити фразу: «Я йду звідси з...». Після цього ведучий дякує кожному учаснику особисто, називаючи щось конкретне і цінне, що цей учасник привніс у групу. За бажанням — вручення символічних сертифікатів учасника програми. Ведучий нагадує про можливість подальших індивідуальних або сімейних консультацій.