

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО

Начальник кафедри
практичної психології та педагогіки,
доктор психологічних наук,
професор полковник служби цивільного захисту
Роксолана СІРКО _____

«__» _____ 20__ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

БАКАЛАВРА

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ
ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ»

Виконала:

здобувачка 4 року навчання денної
форми здобуття першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми
Практична психологія
Андріана ВЕЛИКА

Керівник: Станіслав КРУК

Рецензент: Галина БРОСЛАВСЬКА

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ.

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТІВ ПІДЛІТКІВ З	
БАТЬКАМИ.....	5
1.1. Суть конфлікту: теоретичні аспекти та загальні підходи.....	5
1.2. Особливості та структура конфліктів підлітків з батьками.....	17
1.3. Способи вирішення конфліктів між підлітками та батьками.....	22
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТІВ ПІДЛІТКІВ З	
БАТЬКАМИ.....	33
2.1. Характеристика методів дослідження та критеріїв, на основі яких	
вивчалися психологічні особливості конфліктів підлітків з батьками.....	33
2.2. Комплексне психодіагностичне дослідження конфліктної взаємодії між	
підлітками та їхніми батьками.....	42
2.3. Програма психологічного тренінгу профілактики конфліктної	
поведінки підлітків з батьками.....	63
Висновки до другого розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Конфлікти між підлітками та їхніми батьками є однією з найактуальніших проблем сучасної психології та родинного виховання. Підлітковий вік – це період інтенсивного особистісного розвитку, становлення автономії, перегляду цінностей і формування нової ідентичності. Саме ці зміни нерідко призводять до зростання напруги у спілкуванні з батьками, спричинюючи непорозуміння, протистояння або відчуження. У родинях можуть зростати емоційна дистанція, агресивність, зниження рівня довіри та погіршення якості комунікації. Така ситуація не лише ускладнює взаємини в сім'ї, а й негативно позначається на психоемоційному стані підлітків, їхній самооцінці та соціальній адаптації.

Попри значний обсяг наукових досліджень, присвячених проблематиці дитячо-батьківських стосунків, усе ще недостатньо уваги приділено поєднаному аналізу психологічних станів підлітків (агресивність, фрустрація, ригідність, тривожність) і стилів їхньої поведінки у конфліктних ситуаціях, а також впливу батьківських установок на динаміку взаємин. Окрім того, особливу актуальність має розробка практичних інструментів (зокрема, тренінгів), які б сприяли розвитку навичок конструктивного спілкування, емоційної регуляції та налагодження довірливого діалогу між поколіннями.

У науковій літературі конфлікти між підлітками та батьками розглядаються з психологічного, соціального та педагогічного підходів. Завдяки працям таких вітчизняних і зарубіжних дослідників, як Г. Ложкін, Н. Пов'якель, А. Реан, В. Сатир, К. Томас, Р. Даркі та ін., описано загальні механізми конфліктів, їхні причини й наслідки, особливості емоційного реагування, однак практичне впровадження інструментів психологічної підтримки підлітків і батьків залишається обмеженим.

Об'єкт дослідження – конфлікти.

Предмет дослідження – психологічні особливості конфліктів між підлітками та батьками, чинники їх виникнення, динаміка перебігу та шляхи конструктивного вирішення.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості конфліктів між підлітками та батьками, дослідити емоційні та поведінкові чинники, що їх супроводжують, і визначити ефективні способи їхнього вирішення, зокрема шляхом тренінгової роботи.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми конфліктів у підлітковому віці та міжпоколінних суперечностей у родині.
2. Охарактеризувати основні причини виникнення конфліктів між підлітками та батьками, їхні психологічні особливості.
3. Провести емпіричне дослідження конфліктної поведінки підлітків у взаємодії з батьками.
4. Визначити рівні психоемоційного стану підлітків, структуру батьківських установок і стилі поведінки в конфліктних ситуаціях.
5. Проаналізувати кореляційні зв'язки між емоційним станом, формами агресії та конфліктною поведінкою.
6. Розробити й апробувати тренінг розвитку конструктивної поведінки підлітків у спілкуванні з батьками.

Характеристика вибірки: Вибірка складається з 35-40 респондентів - підлітки віком від 10 до 19 років, учні середніх навчальних закладів. . Паралельно з цим, у рамках дослідження було проведено опитування батьків зазначених підлітків, з метою вивчення їхніх батьківських установок та стилів виховання. Участь батьків здійснювалася на добровільній основі за попередньою інформованою згодою.

Теоретичне значення полягає в уточненні та поглибленні уявлень про психологічні особливості конфліктів у підлітковому віці, виявленні взаємозв'язку між емоційними станами підлітків, їхніми стратегіями поведінки у конфлікті та особливостями батьківського виховання.

Практичне значення полягає у створенні діагностичної та тренінгової моделі, яка може використовуватись практичними психологами для корекції конфліктної поведінки підлітків, зменшення емоційної напруги у родинних стосунках та розвитку конструктивного діалогу між поколіннями.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг основного тексту – 75 сторінок. Загальний обсяг роботи – 94 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТІВ ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ

1.1. Суть конфлікту: теоретичні аспекти та загальні підходи.

Конфлікт - це зіткнення протилежних інтересів чи поглядів; крайнє загострення суперечностей, що спричиняє ускладнення чи гостру боротьбу.

Конфлікт у психології визначається як “зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій, окремо взятого епізоду в свідомості, в міжособових взаємодіях або міжособистісних стосунках індивідів або груп людей, пов’язане з негативними емоційними переживаннями”.

Вчений Д.І. Дзвінчук охарактеризовує конфлікт, як протистояння думок і позицій; цілей та інтересів; протилежних поглядів чи ідеалів. Суть будь-якого конфлікту є конфліктна ситуація, тобто збіг ситуації та протилежна тенденція.

Американський соціолог Л. Козер визначає конфлікт як боротьбу за цінності і претензії на певний статус, владу, ресурси, метою якої є нейтралізація, знищення опонента або нанесення йому шкоди.

Г. Ложкін і Н. Пов’якель визначають конфлікт як взаємодію, що супроводжується зіткненням різних цінностей, інтересів, поглядів, цілей та позицій його учасників. Вони підкреслюють, що поняття “різноспрямованість” є ширшим за “протилежність”, оскільки дозволяє уникнути вузького тлумачення конфлікту як суто антагоністичного явища, відкриваючи можливості для його глибшого аналізу та розв’язання. На їхню думку, конфлікт в сучасному розумінні – це “надзвичайно багатоліке і багатостороннє явище, одночасно позитивне й негативне, розвиваюче й руйнуюче, і знову розвиваюче, яке відображає у всьому різноманітті справжню діалектику життя” [19].

І.В. Ващенко та С.П. Пренко зазначають, що конфлікт є наслідком невідповідності інтересів та розбіжностей між двома чи більше сторонами (як окремими особами, так і групами). Учасники прагнуть відстояти власну

позицію або досягти своїх цілей, водночас намагаючись перешкодити іншій стороні зробити те саме. Конфлікт також може розглядатися як порушення комунікації, що супроводжується нечесною, несправедливою чи незрозумілою взаємодією, де позиції учасників є чітко протиставними, а спір набуває гострого характеру [12,с.10].

Американські дослідники Карстен К. В. Де Дрю та Мікеле Дж. Гельфанд у праці «Психологія конфлікту та управління конфліктами в організаціях» пропонують наступне визначення конфлікту: “Conflict is a social phenomenon that occurs across species, time periods, and cultures” [5, с. 3]. Автори акцентують увагу на вивченні конфліктів та їх управління в організаційному середовищі, підкреслюючи, що зв’язок між конфліктами та професійною діяльністю посилюється під впливом різноманітних змін у сфері праці та організаційних процесах [5 с. 3-4].

Відомий дослідник Б.І. Хасан розглядає конфлікт як особливу форму організації діяльності, що включає суперечності, які проявляються та вирішуються в процесі взаємодії між сторонами [12].

Варто зазначити, що А.Т. Ішмуратов визначає конфлікт як хворобу спілкування. Він вважає, що “конфлікт - це не система матеріальних об'єктів, це наше внутрішньо сконструйоване бачення ситуації”.

А англійський соціолог Е. Гідденс визначає конфлікт як реальну боротьбу між діючими особами або групами, незалежно від джерел цієї боротьби, а також способів і засобів, які мобілізує кожна зі сторін.

М. Дойч підкреслює, що конфлікт сам по собі не є негативним явищем — його значення визначається тим, як саме він розвивається: конструктивно чи деструктивно. Конструктивний конфлікт може сприяти кращому розумінню, зростанню особистості та оновленню взаємин, тоді як деструктивний — веде до ескалації ворожості, знецінення та розриву комунікації [1].

Кожен автор має різний погляд щодо конфлікту, але їхні визначення не суперечать один одному, а навпаки - доповнюють і в той же час розкриваючи чимало аспектів, рівнів та умов конфлікту.

Проте, щоб краще розуміти конфлікт, його суть варто уточнити його основні характеристики. Їх можна розділити на такі:

1. **Суперечність, наявність протиріччя** – це основа будь-якого конфлікту. Вона виникає, коли дві або більше сторін мають різні погляди, цілі, інтереси або потреби. Також може виникнути власне як функція ситуації, так і бути результатом “зусиль” учасників, їхніх вчинків, поведінки, ставлення один до одного [24]. Наприклад, підліток хоче більше свободи, а батьки вимагають дотримання правил.
2. **Наявність сторін** – конфлікт неможливий без учасників. Це можуть бути двоє людей (наприклад, підліток і один із батьків), групи (наприклад, однокласники), або навіть внутрішній конфлікт (коли людина сама не може визначитися між двома рішеннями).
3. **Емоційна напруженість** – конфлікти майже завжди супроводжуються сильними емоціями, такими як гнів, образа, розчарування чи страх. Чим гостріший конфлікт, тим сильніша емоційна реакція.
4. **Динамічність** – конфлікт не стоїть на місці, він розвивається: може загострюватися, вирішуватися або переходити в затяжний процес. Це про активність сторін, прагнення до перемоги будь-що, поступове розширення арсеналу використовуваних засобів – осуд, залякування, шантаж, погрози, фізичний вплив та ін [24].
5. **Взаємодія сторін** – конфлікт не може існувати без комунікації між учасниками. Вони можуть сперечатися, ігнорувати одне одного або шукати компроміс — усе це варіанти взаємодії.

Люди рідко замислюються над тим, що саме стає причиною конфліктів. Хоча пряма конфронтація зазвичай не є нашою метою, вона все ж виникає, наче незалежно від наших намірів. Ми гостро реагуємо на критику, не завжди

усвідомлюючи, що негативна поведінка іншої сторони може бути наслідком її внутрішнього сприйняття ситуації. Часто ми не помічаємо, як самі завдаємо образ, і лише здивовано сприймаємо відповідну негативну реакцію, яка в свою чергу лише загострює непорозуміння [25, с.13].

Проблема конфлікту досліджується різними науковими дисциплінами, серед яких соціологія, психологія та комунікативні науки. Кожна з них пропонує власне бачення сутності конфлікту, його причин і механізмів розвитку. Розглянемо основні підходи до вивчення конфлікту.

Соціологічні підходи. У соціології конфлікт розглядається як невід’ємна частина суспільних відносин. Він виникає внаслідок суперечностей між різними групами або індивідами та може бути як руйнівним, так і конструктивним чинником соціального розвитку.

Представник психологізму в соціології, американський соціолог А. В. Смолл, наголошував на соціологічному значенні конфлікту. Він підкреслював, що всі соціальні явища мають психічну природу. Важливу роль у конфліктних процесах, на його думку, відіграє інтерес, який є ключовим чинником боротьби. З цієї точки зору, суспільство формується як результат зіткнення інтересів соціальних груп, а індивіди — як наслідок боротьби власних інтересів. Таким чином, конфлікт постає як фундаментальний і універсальний соціальний процес [23].

Класичний підхід до розуміння конфлікту також представлений у працях К. Маркса, який вважав його рушієм соціальних змін. На його думку, конфлікти є результатом боротьби між класами через нерівномірний розподіл ресурсів. Л. Козер, своєю чергою, зазначав, що конфлікт виконує важливі функції для суспільства, зокрема сприяє його стабілізації та розвитку. Він наголошував, що контрольовані конфлікти можуть знижувати соціальну напругу та сприяти адаптації суспільства до змін.

Психологічні підходи. З точки зору психології, конфлікти можуть виникати через внутрішню напругу, різне сприйняття ситуації або емоційні реакції

учасників. Когнітивний підхід пояснює конфлікти тим, що люди по-різному сприймають реальність, мають власні переконання та інтерпретують ситуації на основі минулого досвіду.

У своїй праці “Тлумачення сновидінь” Фрейд зазначав, що багато внутрішніх конфліктів проявляються у снах. Він вважав, що сни – це символічне вираження пригнічених бажань та емоцій, які не можуть вільно проявлятися в реальному житті. Психоаналітичний підхід пов’язує конфлікти з внутрішніми суперечностями особистості. У підлітковому віці це може проявлятися у протистоянні між бажанням незалежності та потребою в підтримці з боку батьків.

Комунікативні теорії. Згідно з комунікативними теоріями, конфлікти найчастіше виникають через нерозуміння між сторонами, неправильну передачу інформації або бар’єри у спілкуванні.

Юрген Габермас виокремлює інструментальну та комунікативну дії. Втіленням інструментальної дії для Габермаса є сфера праці, оскільки тут дія ґрунтується на правилах, які в своїй основі мають емпіричний досвід. Під комунікативною дією Габермас розуміє взаємодію щонайменше двох індивідів, яка впорядковується відповідно до норм, які прийняли за основу всі сторони. Якщо інструментальна дія направлена на успіх, то комунікативна дія на взаємопорозуміння діючих індивідів, їх консенсус [28].

Підліткові конфлікти з батьками часто зумовлені різними комунікативними стилями. Батьки можуть спілкуватися в авторитарній манері, не враховуючи емоційного стану дитини, тоді як підліток може виражати протест через мовчання або агресію. Неправильне формулювання думок, використання звинувачень замість відкритого діалогу призводить до загострення конфліктних ситуацій.

Слід зазначити, що кожен із розглянутих підходів дає своє трактування конфлікту. Соціологічні теорії зосереджуються на його суспільних причинах,

психологічні – на внутрішніх переживаннях особистості, а комунікативні – на процесах обміну інформацією. Для розуміння конфліктів між підлітками та їхніми батьками важливо враховувати всі ці аспекти, оскільки вони взаємопов'язані та впливають на особливості взаємодії.

Конфлікти залишаються складним соціально-психологічним феноменом, що має різноманітні форми і може бути класифікованим за різними ознаками. З практичної точки зору, класифікація конфліктів є важливою, оскільки вона дозволяє краще розуміти конкретні прояви цих явищ і, відповідно, оцінювати можливі способи їх розв'язання [14].

Загалом існують чотири типи конфліктів, а саме: внутрішньоособистісний конфлікт, міжособистісний конфлікт, конфлікт між особистістю і групою, та міжгруповий конфлікт.

Починаючи з **внутрішньоособистісного конфлікту** - це стан людини під час якого відбувається зіткнення суперечливих мотивів, цінностей, потреб або установок всередині особистості, що викликає психологічну напругу та може впливати на поведінку людини [17, с.115]. Також, як зазначав А. Маслоу: “Це конфлікт, що проявляється у переживанні особистістю протилежних тенденцій, що призводить до емоційного напруження та труднощів у прийнятті рішень”. Досить часто внутрішньоособистісний конфлікт у підлітка може виникати, коли він стикається з протилежними вимогами зовнішнього світу та власними бажаннями. Наприклад, підліток хоче стати художником, але батьки наполягають на обранні більш традиційної професії, такої як юриспруденція. Це викликає внутрішню боротьбу між прагненням до самовираження і соціальними очікуваннями.

Якщо говорити про **міжособистісний конфлікт**, то загалом це зіткнення інтересів, поглядів, цінностей або потреб двох чи більше осіб різними за характером та темпераментом [17, с.115]. Він супроводжується емоційною напруженістю та прагненням відстояти власну позицію. Дж. М. Колман також дав визначення: “Міжособистісний конфлікт – це процес соціальної взаємодії, в

якому двоє чи більше індивідів намагаються реалізувати свої цілі, які є несумісними або протилежними”.

Міжособистісний конфлікт між підлітком та батьками може виникнути, коли підліток прагне до більшої автономії і бажає провести час з друзями, в той час як батьки наполягають на виконанні домашніх обов’язків або підготовці до іспиту. Це може призвести до суперечки, де кожна сторона відстоює свою точку зору, що призводить до напруження у взаємодії.

Конфлікт між особистістю і групою виникає, коли індивід має переконання, цінності або поведінкові моделі, що суперечать нормам і очікуванням групи. Така ситуація може призводити до соціального тиску на особистість, спроб її адаптації до групових норм або, навпаки, до ізоляції та конфронтації [17, с.115]. Німецький і американський психолог К. Левін писав: “Даний конфлікт може бути результатом як свідомого протистояння індивіда груповим вимогам, так і неспроможності групи прийняти особистість зі своєю унікальною позицією”.

Конфлікт між особистістю та групою також може проявлятися у взаєминах підлітка та його батьків, коли індивідуальні прагнення не відповідають сімейним нормам і очікуванням. У таких ситуаціях група (сім’я) може чинити тиск на підлітка з метою його соціалізації та адаптації, що, у свою чергу, може викликати спротив та загострення конфлікту.

Груповий конфлікт. Цей вид конфлікту виникає, коли дві чи більше соціальні групи мають протилежні інтереси, цінності або цілі [17, с.115]. Групові конфлікти часто спостерігаються в міжкультурному, політичному, професійному та соціальному середовищах. Якщо як приклад розглядати конфлікт між підлітком та родиною, то це може бути наслідком різних поглядів і соціальних впливів. Наприклад, підліток, який належить до родини, що дотримується консервативних поглядів, вступає в контакт з друзями, які мають більш ліберальні переконання. Це може призвести до конфлікту між підлітком і батьками через розбіжності в ціннісних орієнтирах та поведінкових нормах.

Для ефективного прогнозування, оцінки та вибору оптимальних методів управління конфліктами важливо мати чітке уявлення про їх розвиток. Динаміка конфлікту описує поступовий процес його розвитку через кілька етапів. Вона охоплює два основних аспекти: етапи та фази конфлікту. Фази відображають зміни в можливостях для його вирішення, тоді як етапи характеризують основні моменти на шляху конфлікту, починаючи з його виникнення і до розв'язання. Таким чином, динаміка конфлікту відображає рух через ці етапи та фази, що визначають напрямок його розвитку.

В динаміці конфлікту можна виділити наступні фази і етапи [14]:

I. Передконфліктна фаза конфлікту.

Латентний (відкритий) етап має такі характеристики:

- поява проблемної ситуації, що виникає через дії однієї або кількох сторін. На цьому етапі протиріччя ще не усвідомлені, і конфліктні дії не відбуваються.
- усвідомлення хоча б однією зі сторін об'єктивної проблеми. Це супроводжується сприйняттям ситуації як проблемної і розумінням необхідності почати вжити заходів. Може відбутися зміна настрою одного з учасників взаємодії, критичні висловлювання на адресу протилежної сторони, обмеження контакту та інше [14].

Латентний етап ще не є відкритим конфліктом, але перехід від звичного спілкування до напруженого вже розпочався. На цьому етапі може з'явитися відчуття, що вас уникають, щось приховують або ставляться інакше, ніж до інших. Взаємодія все ще виглядає звичною, проте суперечності поступово накопичуються, а учасники уникають їхнього відкритого обговорення. Тривалість цього стану залежить від характеру та поведінкових особливостей сторін. Завершується етап тим, що відмінності в інтересах стають очевидними, і виникає потреба у їхньому узгодженні. [14].

На демонстраційному етапі сторони намагаються вирішити суперечливу ситуацію без відкритого конфлікту, використовуючи переконання,

аргументацію, запити чи пояснення. Хоча ситуація вже сприймається як потенційно конфліктна, взаємодія між учасниками ще зберігає відносно спокійний характер. Однак поступово можуть з'являтися роздратування, імпульсивні реакції та агресивність. Конструктивний діалог поступово змінюється на емоційну суперечку, що переростає у взаємні звинувачення. У результаті комунікація може повністю припинитися, оскільки одна зі сторін вважає, що переконати опонента неможливо. Це призводить до ескалації конфлікту, перетворюючи протилежну сторону на ворожу. [14].

II. Фаза підйому або конфліктна.

Першим з них є інцидент – початкове зіткнення сторін, що виникає через певний збіг обставин і слугує формальним приводом для конфлікту. У ситуаціях, де існує суттєва нерівність сил, конфлікт може завершитися вже на цьому етапі. Якщо ж після інциденту сторони не змогли досягти компромісу та запобігти подальшому загостренню, ситуація розвивається далі. Перший інцидент тягне за собою наступні, поступово підсилюючи протистояння. Таким чином, конфлікт переходить у фазу ескалації, коли його напруженість і масштаби зростають [14].

Ескалація або стрімке загострення протистояння між сторонами конфлікту. Основні її ознаки:

1. Звуження когнітивного сприйняття, що призводить до спрощеного та стереотипного бачення ситуації, а також використання менш раціональних способів реагування;
2. Адекватне сприйняття іншої сторони витісняється образом ворога. Це проявляється через: зосередження на негативних рисах опонента, як реальних, так і вигаданих; недовіру до всього, що надходить від ворога, вважаючи це або поганим, або таким, що має зловмисні цілі; покладання всієї вини на ворога, вважаючи його відповідальним за всі проблеми; негативне очікування щодо дій ворога, що вони спрямовані на завдання шкоди; спостереження ворога як сили, що втілює протилежне тому, чим

ви дорожите, і тому має бути знищений; розуміння ситуації як "нульової суми", де вигода однієї сторони завжди означає шкоду для іншої; визнання усіх членів групи опонента ворогами; відмова від співчуття, вважаючи, що немає нічого спільного з ворогом, і неможливо діяти з гуманними почуттями чи етичними принципами по відношенню до нього;

3. Підвищення емоційної напруги у взаємодії;
4. Перехід від логічних аргументів до претензій і особистих нападок. Конфлікт починається з викладення аргументів, які ще можуть бути обґрунтованими, але вони супроводжуються емоційною напругою;
5. Поляризація інтересів та поглиблення суперечностей. У процесі ескалації інтереси сторін поступово набувають характеру двох протилежних полюсів.
6. Використання насильства. На цьому етапі важливу роль відіграє не тільки реальна загроза насильства, а й потенційна загроза, яка може мати значно більший вплив на подальший розвиток конфлікту.
7. Забуття початкової причини розбіжностей. З часом сторони можуть забути або відмовитись від обговорення початкової проблеми, і конфлікт набуває нових, менш конкретних мотивів.
8. Збільшення числа учасників конфлікту. Спочатку конфлікт може стосуватися лише двох сторін, але з розвитком ситуації можуть бути залучені нові учасники, що лише поглиблює протистояння.
9. Розширення меж конфлікту – це процес, у якому конфлікт поступово охоплює нові аспекти, поглиблюючи наявні протиріччя і створюючи більше підстав для подальших зіткнень. Як правило, він не обмежується певними рамками і не залишається статичним, а продовжує розвиватися, поширюючись на інші сфери, території, соціальні групи, а інколи навіть на міжнародний рівень [14].

III. Пік конфлікту.

Пік конфлікту характеризується свідомим загостренням ситуації та накопиченням порушень. На цьому етапі будь-яка форма перемир'я, навіть тимчасова, є важливим досягненням, адже сторони зобов'язуються припинити агресивні дії. Хоча учасники можуть зберігати агресивні наміри, водночас виникають можливості для відновлення нормального спілкування та руху до мирного вирішення конфлікту [14].

IV. Фаза спаду.

У фазі спаду виділяють такі етапи:

- Збалансована протидія – сторони продовжують взаємодіяти один з одним, при цьому зменшуючи інтенсивність конфлікту.
- Фінал конфлікту – це момент, коли розпочинається пошук до вирішення проблеми.

Завершення конфлікту може бути таким:

1. Залежно від того, як були досягнуті цілі боротьби – перемога, компроміс чи поразка.
2. За способом вирішення конфлікту – мирним або насильницьким.
3. За впливом на ситуацію – конструктивним (корисним) або деструктивним (шкідливим).
4. За ступенем вирішення – повністю вирішений або відкладений на певний час.

Післяконфліктна фаза включає два етапи: часткову та повну нормалізацію відносин між опонентами.

Часткова нормалізація відносин відбувається, коли негативні емоції ще не зникли повністю. Люди переживають події, осмислюють їх, коригують своє ставлення до опонента і можуть відчувати провину за власні дії під час конфлікту.

Повна нормалізація відносин настає, коли обидві сторони розуміють важливість подальшої конструктивної взаємодії. Учасники конфлікту аналізують події, коригують свою самооцінку, ставлення та домагання [14].

Конфлікт можна розглядати як можливість для зниження напруги та поліпшення взаємних відносин. Такий підхід активно використовується в педагогічній практиці. Зокрема, А. С. Макаренко пропонує вирішувати конфлікти через метод “вибуху”. За його визначенням, “вибух” — це доведення конфлікту до крайньої точки, коли більше неможливо уникнути зіткнень між особистістю та суспільством. У цей момент постає питання, чи залишитися частиною суспільства, чи вийти з нього [7, с. 22].

Позитивні функції конфліктів включають кілька важливих аспектів впливу на особистісні та соціальні відносини. Конфлікт не дозволяє існуючим відносинам ставати застиглими, він спонукає їх до змін і розвитку, відкриваючи шлях для інновацій, які можуть поліпшити суспільні зв'язки. Крім того, конфлікт виконує інформаційно-пізнавальну функцію, допомагаючи учасникам краще пізнати один одного. Він сприяє формуванню соціальних груп, об'єднуючи однодумців. Також конфлікти знижують «синдром покірності», стимулюючи активність людей. Вони сприяють розвитку особистості, виховують почуття відповідальності і допомагають усвідомлювати власну значущість. Під час критичних ситуацій виявляються приховані чесноти та недоліки людей, зокрема їхні моральні якості, принциповість, професіоналізм, стійкість і лідерські якості. Врешті, вирішення конфлікту допомагає зняти напруження, виконуючи також діагностичну функцію [19].

Негативні функції конфліктів включають кілька аспектів, які можуть мати шкідливий вплив на колектив та індивідів. До них відносяться погіршення мікроклімату в групі, зниження продуктивності праці, а також витрати часу і ресурсів на вирішення конфлікту, що може призвести до дискомфорту і втрат на невиконані виробничі завдання. Також конфлікти часто супроводжуються неадекватним сприйняттям та непорозуміннями між сторонами. Вони можуть

послаблювати співпрацю як під час конфлікту, так і після його завершення. Крім того, конфлікт може спричиняти конфронтаційні прояви в стосунках, коли фокус зсувається на перемогу, а не на конструктивне розв'язання проблеми для обох сторін. В результаті конфлікту можуть виникнути моральні та матеріальні витрати, пов'язані з його розв'язанням [19].

1.2. Особливості та структура конфліктів підлітків з батьками.

Специфіка конфліктів між підлітками та батьками полягає в унікальних особливостях цього типу взаємодії, що обумовлені віковими та психологічними змінами у підлітковий період. У цей час підлітки переживають перехідний етап розвитку, коли вони прагнуть до більшої незалежності, самостійності та самовираження. Це часто вступає в конфлікт із батьківськими вимогами, які орієнтовані на захист і контроль, що в свою чергу може викликати непорозуміння та протиріччя.

В.О. Сухомлинський говорив, що “підлітку властива розбіжність між багатством бажань, з одного боку і обмеженістю сил, досвіду, можливостей для здійснення їх, з іншого” [11, с.23]. Саме ця невідповідність нерідко стає джерелом напруги у стосунках між поколіннями.

У конфліктах між підлітками та батьками основною причиною є різниця в поглядах на норми поведінки, обмеження та свободу. Підлітки починають відстоювати свою автономію і право на прийняття рішень, тоді як батьки намагаються зберегти контроль за їхнім життям, що часто веде до виникнення суперечок. Ці конфлікти можуть бути як відкритими, так і прихованими, і їх розвиток залежить від особистісних якостей обох сторін, а також від наявних умов у сімейних відносинах.

Такі науковці, як К. Бютнер, А. Бандура та А. Реан, виділяють кілька джерел формування конфліктної та агресивної поведінки підлітків [9]:

1. **Сімейне середовище** – агресивні діти найчастіше виростають у сім'ях, де відносини між батьками й дітьми відзначаються відстороненістю, браком уваги, тепла та підтримки. У таких родинах агресію сприймають поблажливо або навіть заохочують силові методи виховання. Спостерігаючи за конфліктами в сім'ї, підлітки переймають неконструктивні способи їхнього розв'язання, що в майбутньому може закріпитися як стиль поведінки. Доведено, що жорстоке ставлення до дитини сприяє розвитку агресивних рис і збільшує ризик застосування насилля в дорослому віці.
2. **Засоби масової інформації** – телевізійні ефіри та інші медіа активно транслюють сцени фізичної й вербальної агресії, що сприяє нормалізації таких моделей у підлітковій свідомості.
3. **Брак відчуття любові та прийняття** – підлітки, які не впевнені в тому, що їх люблять, можуть проявляти агресію як спосіб привернення уваги або захисту від почуття емоційної ізоляції.

Тому важливу роль відіграє у формуванні поведінки дитини в конфліктних ситуаціях і в процесі її особистісного розвитку сімейне виховання.

Як свідчить досвід, діти та молодь краще засвоюють знання, коли вони бачать адекватний взірець поведінки дорослих, особливо батьків, не лише слухаючи їх інструкції.

У підлітковому віці відбуваються фізіологічні, емоційні та психологічні зміни, які впливають на поведінку. Діти стають більш емоційними, чутливими до критики, прагнуть незалежності. У цей період стиль виховання батьків відіграє важливу роль. Їх поділяють на: авторитарний, демократичний, ліберальний та індіферентний стилі виховання.

Авторитарний стиль (жорсткі правила, контроль, відсутність діалогу, кара за непослух). Батьки з таким стилем виховання вимагають беззаперечного підкорення своїм правилам. Вони часто встановлюють жорсткі вимоги, контролюють кожен крок дитини та не схильні до діалогу. Почуття любові і

підтримки часто не виявляється [22]. Підлітки, виховані в таких умовах, можуть відчувати пригнічення, брак емоційної підтримки, що веде до протестів та бунтів. Вони можуть ставати закритими, агресивними або, навпаки, підкорятися в усьому без ініціативи. Такі діти часто відчують тривогу та знижену самооцінку.

Ліберальний стиль (відсутність контролю, надмірна свобода). Батьки з цим стилем виховання дуже рідко встановлюють правила або межі. Вони схильні дозволяти дитині самостійно приймати рішення, іноді навіть надмірно потураючи її бажанням [10]. Підлітки, виховані в такому середовищі, можуть відчувати брак структури та підтримки, що іноді призводить до безвідповідальності, імпульсивності та непослідовності в діях. Вони можуть мати труднощі з дисципліною і соціалізацією, оскільки не навчилися дотримуватися правил.

Демократичний стиль (баланс між контролем і довірою, підтримка та розуміння, спільне прийняття рішень, взаємоповага). Батьки, що використовують цей стиль, встановлюють чіткі межі та правила, але одночасно активно спілкуються з дитиною, пояснюють свої вимоги і прислухаються до думки дитини. Такий стиль виховання сприяє розвитку самостійності та відповідальності [10]. Демократичний стиль виховання сприяє формуванню в дитини почуття власної значущості та здатності впливати на рішення, що приймаються в сім'ї. Такий підхід допомагає дитині розвивати незалежність, самостійність та відповідальність, підготовлюючи її до дорослого життя [3].

Індиферентний стиль виховання (стиль "поблажливого нехтування") характеризується тим, що батьки практично не приділяють уваги своїм дітям, не ставлять перед ними вимог і не мають емоційної прив'язаності. Це може спричиняти відчуття безпорадності та незахищеності у підлітків, а також вести до низької мотивації та проблем у поведінці [10]. Такий стиль може стати причиною агресії чи відчуття ізоляції у дітей, оскільки їм бракує належної уваги та підтримки з боку батьків. Цей стиль виховання може стати причиною

відчуття безпорадності та відсутності стабільності у підлітків, що може призводити до розвитку проблемних поведінкових патернів.

Батьки, які відчувають внутрішній конфлікт через нереалізовані аспекти власного життя, часто несвідомо проєктують свої очікування на дитину. У такий спосіб вони намагаються компенсувати власні нереалізовані прагнення та потреби. Як наслідок, відносини з дитиною стають напруженими, оскільки зникає гармонійний зв'язок між батьками та підлітком, а справжні бажання та цілі обох сторін залишаються неврахованими [13]. Побоювання батьків, за В. Сатир, також пов'язані з можливою втратою довіри, віддаленням, відчуженням дитини. Сприяючий стиль стає переважаючим в цьому віці, а пояснювальний, що відображає менторську позицію, навпаки, знижує своє значення. У ціннісних орієнтаціях батьків велике значення мають воля дитини, цілеспрямованість, наполегливість, здатність спілкуватися з іншими, вміння дружити. Поряд з цим, безумовно, велике значення для батьків мають успіхи дитини в школі і моральні якості як важлива умова його благополуччя в майбутньому [4].

У результаті це може призводити до постійних непорозумінь та конфліктів, оскільки підліток прагне самостійності, а батьки – реалізації власних ідеалів через нього. Важливо розглядати ці конфлікти в ширшому контексті, зокрема враховуючи основні чинники, що впливають на їх виникнення.

Загалом причини виникнення дитячо-батьківських конфліктів на такі чотири чинники, як: внутрішньосімейні відносини, деструктивність сімейного виховання, вікова криза та особистісні чинники.

Тип внутрішньосімейних відносин. Тип внутрішньосімейних взаємин значною мірою впливає на атмосферу в родині. Виділяють гармонійні та дисгармонійні сімейні стосунки. У гармонійній родині зберігається баланс, у якому кожен член сім'ї має свою психологічну роль, формується спільне «Ми», а можливі суперечності вирішуються конструктивно. Натомість у дисгармонійних сім'ях переважають напружені подружні стосунки, що сприяє

конфліктам. Психологічний тиск у таких родинах поступово наростає, провокуючи тривожність у дітей та навіть прояву невротичних реакцій [15].

Деструктивність сімейного виховання. Характеризуються рядом особливостей. Серед них – розбіжності між батьками щодо підходів до виховання, непослідовність та суперечливість їхніх дій стосовно дитини. Надмірний контроль і численні заборони, а також завищені вимоги, супроводжувані покараннями та погрозами, можуть створювати напружену атмосферу в сім'ї та негативно впливати на психологічний стан підлітка [15].

Вікова криза. Вікова криза є перехідним етапом у розвитку дитини, під час якого змінюється її поведінка та ставлення до оточуючих. У цей період підлітки можуть ставати більш впертими, дратівливими та емоційно нестійкими. Часто вони відмовляються виконувати звичні вимоги, що призводить до конфліктів, особливо з батьками [15].

Особистісні чинники. До особистісних чинників, що спричиняють конфлікти між батьками та підлітками, належать риси характеру та особливості поведінки обох сторін. Батьки можуть демонструвати консервативне мислення, прихильність до застарілих норм, авторитарність або шкідливі звички. У свою чергу, у дітей причинами конфліктів стають неслухняність, порушення правил, впертість, егоцентризм, лінощі та ігнорування вимог дорослих [15].

У підлітковому віці через появу нових психологічних особливостей взаємини з батьками нерідко стають напруженими та супроводжуються конфліктами. Часто це проявляється у вигляді грубості, впертості або прагнення до незалежності, яке дорослі не завжди приймають і підтримують. Одним із провідних новоутворень підліткового віку є здатність до критичного осмислення поглядів дорослих, зокрема батьків, та формування власної позиції стосовно них. Відбувається поступове дистанціювання від батьківської думки, яка більше не сприймається як єдина істина, а лише як одна з можливих точок зору щодо власного «Я». Такий процес є важливим етапом індивідуалізації та самовизначення, але водночас може стати джерелом конфліктів, коли батьки не

готові прийняти нову автономність дитини [2]. Підлітки потребують поваги до їхніх поглядів та емоцій, не терплять недовіри, байдужості чи повчального тону, особливо в присутності однолітків. Однак конфлікти у цей період не є неминучими. Досвідчені та уважні батьки прагнуть не лише реагувати на суперечки, а й запобігати їм, будуючи взаємодію на основі розуміння та довіри. Вони поєднують вимогливість із повагою до особистості дитини, підтримують її переживання та інтереси, створюючи емоційно сприятливе середовище. Саме така взаємодія робить батьків важливими та авторитетними для підлітка, сприяючи формуванню довірливих і стабільних стосунків у родині [18, с.26-27].

1.3. Способи вирішення конфліктів між підлітками та батьками.

У контексті психічного розвитку підлітка дитячо-батьківські стосунки відіграють провідну роль у формуванні цінностей, поведінкових моделей та соціальної адаптації. Їх аналіз крізь призму різних психологічних теорій дозволяє комплексно оцінити фактори, що сприяють гармонійному чи конфліктному перебігу взаємодії між поколіннями [8].

Конфлікти між підлітками та їхніми батьками є поширеним явищем у міжособистісних відносинах. Вони можуть виникати через різні причини, зокрема через розбіжності в цінностях, стилі спілкування, рівень автономії підлітка, дисциплінарні питання тощо. Незважаючи на те, що конфлікти можуть сприйматися як негативне явище, вони також є важливим елементом розвитку особистості, оскільки допомагають підліткам сформувати власну ідентичність, розвивати навички комунікації та самостійного прийняття рішень.

Проте результат конфлікту залежить від того, які способи його вирішення застосовують учасники. Деструктивні методи, такі як агресія, ігнорування або примус, можуть лише загострювати ситуацію та посилювати відчуженість між сторонами. Натомість конструктивні підходи дозволяють не лише вирішити конфлікт, але й покращити взаємини між батьками та підлітками.

Вибір ефективної стратегії поведінки в конфлікті залежить від того, наскільки учасники орієнтовані на власні інтереси та чи враховують вони інтереси іншої сторони. Якщо людина зосереджена лише на своїй вигоді, вона, швидше за все, обере конфронтаційний підхід. Якщо ж прагне досягти взаєморозуміння, то шукатиме шляхи для співпраці чи компромісу. Важливим є вибір стилю поведінки в конфлікті. Згідно з концепцією Томаса-Кілмена, є п'ять основних стилів поведінки в конфлікті: співпраця; суперництво; пристосування; уникнення; компроміс [26].

Стиль суперництва (конфронтації) – це коли людина намагається будь-що домогтися свого, навіть якщо інша сторона програє. У такій ситуації один виходить переможцем, а інший – переможеним. Але переможець може відчувати провину, а той, хто програв, – образу. Такий стиль є дуже поширеним у конфліктах – за статистикою, понад 70% суперечок виникають через прагнення однієї сторони отримати односторонню перемогу. У цьому випадку людина намагається змусити опонента прийняти її позицію, не зважаючи на його інтереси [27, с. 51].

Ця стратегія базується на бажанні однієї зі сторін нав'язати своє рішення, не враховуючи думку іншої. Вона часто супроводжується тиском, заборонами або маніпуляціями, що може призвести до відчуження між батьками та підлітком.

Для більш чіткої картини варто навести приклад: батьки категорично забороняють підлітку носити певний одяг або слухати певну музику, не пояснюючи причин. Підліток, у свою чергу, починає чинити опір, бунтувати або приховано робити те, що хоче, що лише посилює конфлікт.

Цю стратегію можна застосовувати, якщо: у вас достатньо влади, авторитету та впевненості, що саме ваше рішення – найкраще; для вас дуже важливо досягти свого результату, і ви не готові поступатися; ви розумієте, що іншого виходу немає, і вам нічого втрачати; вам потрібно ухвалити непопулярне рішення, але у вас є повноваження це зробити;

ситуація критична і вимагає негайних дій; ви керуєте підлеглими, які сприймають авторитарний стиль управління.

Однак варто пам'ятати, що такий підхід рідко працює у довгостроковій перспективі. Той, хто програв, може не погодитися з рішенням, прийнятим без урахування його думки, або навіть почати саботувати його виконання [27, с. 51].

Стиль уникання (ігнорування, відхилення) – це коли людина намагається не вступати в конфлікт і робить вигляд, що проблеми не існує. У результаті не вирішуються ні її власні інтереси, ні інтереси опонента. [27, с. 48]. Ухилення також використовується тоді, коли конфлікт не має великого значення або ж його краще відкласти до слушного моменту, до прикладу якщо підліток хоче купити новий дорогий телефон, але знає, що батьки не підтримають цю ідею. Замість того, щоб вступати в суперечку, він відкладає цю розмову до моменту, коли зможе зібрати частину грошей самостійно, щоб аргументувати свою позицію. Однак якщо уникнення стає постійною стратегією, це може призвести до накопичення невдоволення та погіршення стосунків.

Цей стиль може бути виправданим у таких випадках: якщо конфлікт здається неважливим у порівнянні з іншими, більш значущими справами; коли людина розуміє, що не зможе вплинути на ситуацію або не має бажання це робити; якщо бракує можливостей чи влади для вирішення питання так, як хочеться; коли результат суперечки не має великого значення і не вартий витрачених зусиль; якщо потрібно виграти час, щоб краще розібратися в ситуації, зібрати інформацію чи отримати підтримку; коли конфлікт може загостритися, якщо почати його обговорювати негайно; якщо є впевненість, що хтось інший краще впорається з вирішенням проблеми.

Не слід вважати цей стиль просто втечею від проблем чи ухиленням від відповідальності. Іноді уникнення конфлікту допомагає зберегти відносини або дочекатися кращого моменту для його вирішення [27, с. 48].

Стиль компромісу – це спосіб вирішення конфлікту, коли кожна сторона отримує частину бажаного, але водночас йде на певні поступки. Іншими

словами, обидва учасники залишаються частково задоволеними, але й частково змушені відмовитися від своїх вимог. Проте інколи люди більше звертають увагу не на те, що вони отримали, а на те, від чого довелося відмовитися, що може викликати незадоволення [27, с. 54].

Якщо поглянути на це з боку, то виходить, що поступки не завжди ідеальний варіант, але потрібно пам'ятати, що головна ідея компромісу – не знайти ідеальне рішення, яке задовольняє обох, а просто домовитися так, щоб кожен міг це прийняти. Щоб краще зрозуміти це з боку сімейної ситуації, варто глянути на приклад, коли підліток хоче гуляти з друзями до 23:00, а батьки наполягають на поверненні додому о 21:00. Проте, в результаті компромісу домовляються, що у вихідні дні він може залишатися на вулиці до 22:00, але за умови, що попереджатиме батьків про своє місцеперебування.

Стиль пристосування (вимушеної поступки) – це коли людина погоджується з іншою стороною, не відстоюючи власні інтереси, щоб зберегти гарні стосунки та уникнути загострення конфлікту.

На думку К.У. Томаса і Р.Х. Кілмена, іноді це єдиний можливий варіант, адже буває, що потреби іншої людини на цей момент важливіші, або ж вона переживає конфлікт значно емоційніше. У такому разі доводиться тимчасово поступитися, навіть якщо це означає жертвувати своїми інтересами.

Однак пристосування не означає повну відмову від власних бажань. Йдеться про те, щоб відкласти їх на певний час, а пізніше, коли ситуація буде сприятливою, повернутися до їх реалізації – можливо, уже з поступками з боку іншої сторони чи іншим способом.

Хоч ця стратегія передбачає, що одна зі сторін поступається іншій заради збереження спокою у стосунках, але вона може бути корисно лише у короткотривалій перспективі. Уявимо випадок, коли підліток хоче піти на концерт, але батьки проти через пізній час повернення. Щоб уникнути конфлікту, він погоджується залишитися вдома, хоча почувається розчарованим.

Якщо хтось буде постійно жертвувати своїми інтересами, з часом це може викликати незадоволення та образу.

Стиль пристосування найчастіше використовується у ситуаціях, коли: головна мета – не розв’язання конфлікту, а відновлення спокою та стабільності; предмет суперечки для вас не має великого значення, і ви не вважаєте його вартим боротьби; вам важливіше зберегти хороші стосунки з іншою людиною, ніж доводити свою правоту; ви розумієте, що в цьому випадку ви дійсно не праві; ви відчуваєте, що не маєте достатньо ресурсів або шансів на перемогу; ви вважаєте, що, поступившись іншій людині, дасте їй можливість засвоїти певний урок, навіть якщо не погоджуєтесь із її рішенням або бачите в ньому помилку [27, с. 53].

Стиль співробітництва – це підхід, коли обидві сторони не просто уникають втрат, а й отримують максимальну вигоду від вирішення конфлікту. У цьому випадку учасники не прагнуть перемогти один одного, а шукають рішення, яке задовольнить обох.

Наприклад, батьки хочуть, щоб підліток більше допомагав по дому, а він вважає, що має надто багато шкільних завдань. У результаті розмови знаходять спільне рішення: підліток виконує хатні обов’язки у певні дні, які не завантажені навчанням, а батьки не наполягають на допомозі в дні, коли у нього багато справ. Це не лише вирішує конфлікт, а й зміцнює стосунки між сторонами, роблячи їх ще кращими. Адже приємно йти назустріч тим, кого ми цінуємо, і разом знаходити оптимальне рішення [27, с. 55].

Ця стратегія є найефективнішою, оскільки обидві сторони намагаються знайти рішення, яке максимально врахує інтереси кожного. Вона базується на відкритому діалозі, готовності вислухати та зрозуміти один одного.

Щоб ефективно вирішувати конфлікти та досягати співпраці, важливо також мати навички ефективного спілкування. Окрім використання правильних стратегій і стилів поведінки, необхідно враховувати, як саме ми взаємодіємо з іншими, які інструменти допомагають нам краще розуміти і висловлювати свої

думки. Це дозволяє не лише уникнути непорозумінь, а й створити умови для більш конструктивного та відкритого діалогу, що в свою чергу зміцнює стосунки між сторонами конфлікту.

Основою ефективного спілкування є вміння уважно слухати та чітко висловлювати свої думки. Б. Бест і М. Бердж визначають ключові складові цього процесу: емпатію, валідацію, усвідомлення та узагальнення [30, с. 122].

Візьмемо початок з емпатії. **Емпатія** – це здатність розуміти й відчувати емоції іншої людини, дивитися на ситуацію з її точки зору. Вона відіграє ключову роль у спілкуванні, особливо під час конфліктів, допомагаючи знизити напругу та сприяти конструктивному діалогу. Важливо пам'ятати, що емпатія не означає повне погодження з думками чи емоціями співрозмовника. Вона передбачає визнання його почуттів і демонстрацію розуміння без осуду. Це допомагає людині почуватися почутою та сприяє більш відкритому й чесному спілкуванню [30, с. 122].

У конфліктних ситуаціях між підлітками та батьками емпатія може бути особливо важливою. Підлітки часто переживають період емоційних змін, коли їхні почуття і думки можуть бути важкими для розуміння. Батьки, у свою чергу, можуть сприймати ці емоції як прояви непокори чи відсутності поваги. Проте, застосування емпатії з боку батьків може допомогти створити атмосферу довіри та відкритості.

Важливо, щоб батьки намагалися зрозуміти внутрішній світ своїх дітей, навіть якщо їхні вчинки чи слова здаються нерациональними. Виявлення емпатії не означає, що батьки повинні погоджуватися з усіма діями підлітка, але це допомагає налагодити діалог і дає підлітку відчуття, що його почуття й переживання важливі. Це може сприяти зниженню конфліктності, полегшуючи процес взаєморозуміння та згоди між батьками та підлітками.

Другий спосіб пом'якшення конфлікту — це **валідація**. Це визнання та підтвердження емоцій і переживань іншої людини як нормальних і зрозумілих, навіть якщо вони відрізняються від наших власних. Вона допомагає людині

відчути, що її почуття мають сенс, і створює відчуття безпеки в процесі спілкування [30, с. 122].

У контексті конфліктів між підлітками та батьками валідація може бути надзвичайно корисною. Батьки можуть іноді не розуміти емоцій підлітка, але визнання їхніх почуттів, навіть якщо вони здаються надмірними чи нелогічними, допомагає підлітку відчувати себе зрозумілим і почутим. Наприклад, замість того, щоб сказати: “Ти не повинен так себе почувати”, батьки можуть сказати: “Я розумію, що це для тебе важко” або “Це має для тебе значення, і я розумію твої переживання”.

Таке визнання допомагає зменшити напругу та конфлікти, відкриваючи шлях до більш ефективного діалогу і розв'язання проблеми. Валідація показує, що почуття дитини важливі й заслуговують на увагу, що сприяє взаєморозумінню й зміцненню стосунків між підлітками та батьками.

Основні способи валідації:

- повторити те, що сказала інша людина (партнер, опонент), і це, до речі, дозволить вам переконатися, що ви правильно розумієте його, і показати, що ви слухаєте цю людину;
- підкреслювати те добре, що людина зробила або намагалася зробити, і тоді ваш співрозмовник буде намагатися докладніше щось розповісти або зробити для вирішення конфлікту;
- використовувати приклади і посилання на те, що щось подібне було з вами, з вашими знайомими;
- вимовляти час від часу слова про те, що вам здається, що ви розумієте співрозмовника, що ви уявляєте, як це було та ін.

Третє, що необхідно в ході конфлікту — це **усвідомлення** або **прояснення ситуації**, відносин та ін. Усвідомлення звичайне здійснюється за допомогою запитань, що задаються з метою одержати потрібну інформацію про проблему конфлікту, про фактичну сторону протидії. Часте прояснення може включати не тільки факти, а й емоції, відносини між учасниками конфлікту. Це етап, на

якому учасники взаємодії намагаються чітко зрозуміти суть проблеми, визначити, що саме стало причиною конфлікту, і прояснити емоційні та інтелектуальні аспекти ситуації [30, с. 122].

Якщо говорити про взаємодію між підлітками та батьками, то усвідомлення часто включає з'ясування причин конфлікту, що може бути не зовсім очевидним. Наприклад, підліток може виявляти агресію чи закритість через відчуття непорозуміння або відсутність підтримки. Батьки, в свою чергу, можуть не розуміти, чому їхні спроби допомогти чи вказати на помилки не отримують позитивного відгуку.

Важливо не тільки зрозуміти саму ситуацію, але й визначити, як кожен з учасників відчуває її, щоб уникнути неправильного трактування намірів і емоцій іншої сторони. Наприклад, замість того щоб сказати: “Ти просто не хочеш мене слухати”, батьки можуть спробувати прояснити: “Я бачу, що ти засмучений, і хочеш, щоб я зрозуміла твою точку зору. Можеш розповісти мені, що тебе турбує?” Це допомагає не лише з'ясувати суть конфлікту, а й створює простір для відкритого і конструктивного діалогу.

Четверте вміння, необхідне в конфлікті, це — **узагальнення**, тобто повторення, перефразовування проблеми або її головних моментів, щоб у кожного учасника конфлікту була впевненість, що і як було зрозуміти в ході спілкування і конфлікту. Узагальнення особливо необхідне при переході від одного етапу конфліктного спілкування до іншого, а також при завершенні взаємодії. Воно допомагає визначити основні проблеми, виявити спільні точки зору та пропозиції для вирішення конфлікту, а також сприяє покращенню взаєморозуміння між сторонами [30, с. 123].

Узагальнення може бути корисним для виявлення основних причин розбіжностей та досягнення консенсусу. Наприклад, якщо підліток і батьки багато разів розходяться в думках щодо певної ситуації, узагальнення може звучати так: “Ти хочеш більшої свободи і незалежності, а я хвилююсь за твою безпеку та майбутнє. Давайте знайдемо спосіб, як поєднати ці потреби.”Такий

підхід дозволяє зосередитись не на деталях конфлікту, а на загальній картині, що допомагає побачити рішення, яке задовольняє обидві сторони. Узагальнення також допомагає зберегти конструктивний тон розмови і відкриває можливості для подальшого пошуку компромісу.

Ще одним важливим аспектом ефективного вирішення конфлікту є здатність використовувати невербальне спілкування, зокрема мову жестів і рухів тіла. Це включає в себе широкий спектр невербальних засобів, таких як вираз обличчя, рухи тіла, відстань між учасниками розмови, тактильний контакт і навіть використання часу. Ці невербальні компоненти повинні бути вбудовані в кожен етап конфліктного спілкування. Однак важливо розуміти, що різні невербальні засоби мають своє специфічне місце і застосування залежно від того, на якому етапі конфлікту ви перебуваєте.

Висновок до першого розділу

Підлітковий вік — це період, коли у дітей відбуваються значні зміни не лише в фізичному, а й в емоційному та психологічному розвитку. Вони стають більш незалежними, шукають свій шлях у світі і в той же час часто стикаються з внутрішніми суперечностями, що може призводити до конфліктів. В цей час комунікація з батьками стає особливо важливою, оскільки вона визначає, наскільки успішно підліток зможе адаптуватися до нових умов і навчитися вирішувати конфлікти.

Батьки ж в свою чергу відіграють велику роль у врегулюванні конфліктів, адже саме від них у великій мірі залежить формування підходів до вирішення проблем та розвитку навичок комунікації у своїх дітей. Батьки можуть стати моделлю для своїх дітей, показуючи, як правильно реагувати на конфлікти, вести діалог і шукати компроміси. Вони повинні створювати атмосферу, де підліток може без страху висловлювати свої думки та почуття та намагатися зрозуміти точку зору підлітка, навіть якщо його переживання можуть здаватися незначними чи нелогічними. Батьки можуть навчити своїх дітей, як правильно вирішувати конфлікти, використовуючи стратегії співпраці або компромісу.

Проте, незважаючи на відкритість до діалогу, батьки мають зберігати авторитет і встановлювати чіткі межі. Вони повинні вміти реагувати на непокору або інші порушення правил, але робити це так, щоб не нашкодити стосункам, а допомогти дитині навчитися відповідальності.

Важливо, щоб батьки самі були прикладом для наслідування, показуючи, як треба реагувати на конфлікти з самоконтролем і готовністю до компромісу. Так вони не тільки допомагають вирішувати конфлікти, але й навчають дитину, як поводитися в складних ситуаціях у майбутньому.

Хоча батьки мають великий вплив, але відповідальність лежить не лише на них, а й на самих підлітках. Вони також повинні розуміти свою роль у вирішенні конфліктів і в тому, як вони взаємодіють з іншими людьми, зокрема зі своїми батьками. Підлітки мають вчитися не тільки висловлювати свої почуття

та думки, а й уважно слухати інших, прагнучи до конструктивного діалогу. Вони повинні розуміти важливість компромісу, здатність до самоконтролю та відповідальність за свої вчинки. Це допомагає їм не тільки в стосунках з батьками, а й у майбутньому, коли вони вступатимуть у взаємодію з іншими людьми.

Щоб конструктивно вирішувати конфлікти, підлітки повинні вчитися бути відкритими до нових ідей, намагатися зрозуміти позицію іншої людини, навіть якщо це непросто. Важливо, щоб вони також працювали над розвитком емоційного інтелекту, щоб краще справлятися зі стресовими ситуаціями та зміцнювати свої взаємозв'язки з іншими людьми. Це допомагає не лише в конфліктах із батьками, а й у їхньому загальному розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТІВ ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ

2.1. Характеристика методів дослідження та критеріїв, на основі яких вивчалися психологічні особливості конфліктів підлітків з батьками

Дослідження психологічних особливостей конфліктів між підлітками та їхніми батьками є важливою складовою сучасної сімейної психології, оскільки конфліктні взаємодії у сім'ї суттєво впливають на розвиток особистості підлітка та якість сімейних стосунків. Для глибокого розуміння природи таких конфліктів необхідно застосовувати комплексний підхід, який включає різноманітні методи дослідження та чітко визначені критерії оцінки їх психологічних особливостей. Це дозволяє не лише виявити причини конфліктів, а й розробити ефективні стратегії їх подолання.

Методи дослідження, що використовуються у вивченні дитячо-батьківських конфліктів, охоплюють як теоретичний аналіз наукової літератури, так і емпіричні процедури, зокрема анкетування, опитування, спостереження та психодіагностичні методики. Теоретичний аналіз дозволяє систематизувати існуючі знання про природу конфліктів, їхні форми та механізми виникнення, а емпіричні методи дають змогу отримати об'єктивні дані про конкретні особливості взаємодії підлітків і батьків.

Критерії, на основі яких вивчаються психологічні особливості конфліктів, включають рівень конфліктності, типи конфліктної поведінки, ступінь задоволеності потреб і цінностей учасників, а також стилі вирішення конфліктів. Важливою складовою є аналіз відповідності стратегій поведінки підлітків і батьків, що дозволяє виявити комплементарність або дисонанс у способах взаємодії, які можуть посилювати або пом'якшувати конфлікти.

Особливу увагу приділяють вивченню індивідуально-психологічних характеристик підлітків, таких як емоційна нестійкість, агресивність, тривожність, а також особливостей батьківського ставлення, зокрема рівня

контролю, підтримки та поваги до автономії дитини. Ці фактори є ключовими детермінантами як виникнення, так і розвитку конфліктних ситуацій у сім'ї.

У процесі дослідження застосовуються різноманітні психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити як суб'єктивне сприйняття підлітками та батьками своїх взаємин, так і об'єктивні показники конфліктності. Серед них – опитувальники, тести на визначення стилів вирішення конфліктів, методики оцінки емоційного стану та міжособистісної взаємодії.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному поєднанні теоретичних і емпіричних підходів, що дає змогу не лише виявити психологічні особливості конфліктів, а й розробити практичні рекомендації для батьків і підлітків щодо конструктивного вирішення суперечностей. Такий підхід сприяє профілактиці деструктивних форм поведінки і формуванню гармонійних сімейних стосунків.

Важливим аспектом є також врахування соціокультурного контексту, у якому відбуваються дитячо-батьківські взаємодії, оскільки цінності, норми та традиції сімейного виховання можуть суттєво впливати на характер конфліктів і способи їх подолання. Це підкреслює необхідність адаптації методів дослідження до конкретних соціальних умов.

Отже, характеристика методів дослідження та критеріїв, на основі яких вивчаються психологічні особливості конфліктів підлітків з батьками, є фундаментальним кроком для розробки ефективних психокорекційних програм і підтримки здорових сімейних взаємин. Такий системний підхід забезпечує глибоке розуміння природи конфліктів і відкриває перспективи для їх успішного подолання.

Наступним етапом була організація та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей конфліктів підлітків з батьками. Першим завданням нашого дослідження став підбір валідних психодіагностичних інструментів. Нами був обраний наступний психодіагностичний інструментарій:

Методика “Самооцінка психічних станів” Г. Айзенка [20]. За допомогою цієї методики можна визначити, як підлітки оцінюють власні психічні стани. Методика складається з 4 блоків по 10 питань у кожному блоці. Питання в блоках дозволяють оцінити такі стани: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Перша шкала – тривожність – відображає рівень емоційної нестабільності, невпевненості, схильності до страхів і неспокою. Питання цієї шкали включають такі прояви, як відсутність впевненості в собі, часте почервоніння через дрібниці, неспокійний сон, схильність до відчаю, надмірне занепокоєння навіть через уявні проблеми, страх перед труднощами, самокопання, легкість у переконанні, недовірливість і труднощі з очікуванням. Високі бали свідчать про підвищену тривожність, що може негативно впливати на адаптацію особистості.

Друга шкала – фрустрація – характеризує стан емоційного напруження, що виникає при перешкодах до задоволення потреб або досягнення цілей. Цей блок включає питання, які відображають роздратованість, відчуття несправедливості, безвихідь, втому від невдач, агресивні імпульси, а також внутрішні конфлікти, що призводять до емоційного дискомфорту. Високі показники фрустрації вказують на труднощі в подоланні стресових ситуацій і можуть бути причиною дезадаптивної поведінки.

Третя шкала – агресивність – відображає рівень схильності до ворожих, конфліктних реакцій, імпульсивності та виявлення гніву. Питання цієї шкали спрямовані на виявлення таких проявів, як нетерпимість, бажання домінувати, ворожість до оточуючих, схильність до конфліктів, а також внутрішнє напруження, що може трансформуватися у зовнішню агресію. Високі бали свідчать про підвищену агресивність, що є важливим показником для психологічної корекції.

Четверта шкала – ригідність – характеризує стійкість і незмінність поведінкових, когнітивних та емоційних реакцій, а також небажання

адаптуватися до нових умов. Вона включає питання, що відображають незмінність поглядів, переконань, опір змінам у житті, роботі чи родинних стосунках. Високі показники ригідності свідчать про жорсткість мислення і поведінки, що може перешкоджати ефективній адаптації до соціального середовища.

Процедура оцінювання базується на самозвітності респондента: за кожне твердження ставиться 2 бали, якщо стан притаманний часто, 1 бал – якщо зрідка, і 0 балів – якщо зовсім не притаманний. Після заповнення анкети підраховують суму балів за кожним із чотирьох блоків, що дозволяє визначити рівень вираженості кожного психічного стану. Результати інтерпретуються за встановленими шкалами, де низькі, середні та високі значення вказують на відповідний рівень прояву тривожності, фрустрації, агресивності чи ригідності.

Методика має високу надійність і валідність, що підтверджено емпіричними дослідженнями, і дозволяє не лише діагностувати поточний психічний стан, а й використовуватися для моніторингу змін у процесі психологічної корекції. Вона є зручною для групового та індивідуального застосування, не вимагає багато часу і спеціальної підготовки для проведення.

Таким чином, методика “Самооцінка психічних станів” Г. Айзенка є ефективним засобом комплексної оцінки чотирьох важливих психічних станів, що мають значний вплив на поведінку і адаптацію особистості. Вона дозволяє психологам отримати структуровану інформацію про емоційний стан респондента, що є основою для подальшої діагностики та корекційної роботи.

Методика PARI [6]. Розроблена американськими психологами Е.С. Шефером і Р.К. Беллом, є комплексним опитувальником, спрямованим на вивчення батьківських установок і ставлення до різних аспектів сімейного життя та виховання дітей. Вона адаптована для використання в українському просторі, зокрема завдяки роботам Т. В. Нещерет. Методика включає 115 тверджень, що розподілені на 23 шкали, кожна з яких відображає певний аспект сімейних відносин і батьківської поведінки.

Першою шкалою є “Надання дитині можливості висловитися”, яка характеризує ступінь відкритості батьків до думок і почуттів дитини. Високі показники свідчать про сприяння дитячій самовираженості та підтримку емоційного контакту, що є важливим для формування довірчих стосунків у сім’ї.

Друга шкала “Оберігання дитини від труднощів” відображає тенденцію батьків захищати дитину від життєвих викликів і проблем. Надмірна опіка може призводити до формування залежності та зниження самостійності дитини, тоді як низькі показники свідчать про більш демократичний стиль виховання.

Шкала “Обмеження матері роллю господині дому” вказує на те, наскільки батьки сприймають матір виключно через призму домашніх обов’язків, що може обмежувати її соціальну активність і впливати на сімейну динаміку. Високі бали цієї шкали свідчать про традиційний, іноді ригідний, підхід до ролей у сім’ї.

Четверта шкала “Придушення волі дитини” виявляє ступінь контролю та обмежень, що накладаються на дитячі бажання і ініціативи. Високі показники цієї шкали свідчать про авторитарний стиль виховання, що може призводити до конфліктів і емоційного дискомфорту у дітей.

Шкала “Жертовність батьків” відображає уявлення про самопожертву у вихованні, коли батьки ставлять інтереси дитини вище власних, іноді в надмірній мірі. Цей аспект може бути позитивним, але при надмірності – призводити до втрати балансу у сімейних взаєминах.

Шоста шкала “Страх заподіяти шкоду дитині” характеризує тривожність батьків щодо можливих негативних наслідків їхніх дій у вихованні. Високі показники можуть свідчити про надмірну опіку та невпевненість у власних батьківських компетенціях.

Шкала “Подружні конфлікти” вказує на ступінь напруженості і непорозумінь між батьками, що безпосередньо впливає на психологічний клімат

у сім'ї та емоційний стан дитини. Високі бали цієї шкали є показником деструктивних сімейних процесів.

Восьма шкала “Строгість батьків” відображає рівень дисциплінарних вимог і контролю, які батьки застосовують до дітей. Надмірна строгість може призводити до формування страху і пасивності, тоді як недостатня – до нестачі самоконтролю у дитини.

Дев'ята шкала “Дратівливість батьків” виявляє частоту проявів негативних емоцій у батьківському ставленні, що може створювати емоційно нестабільне середовище для дитини. Високі показники цієї шкали пов'язані з підвищеним ризиком розвитку тривожних і поведінкових розладів у дітей.

Остання, двадцять третя шкала “Необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини” відображає ступінь, до якого батьки відчують потребу у підтримці ззовні – від родичів, психологів чи інших фахівців. Високі показники можуть свідчити про труднощі у здійсненні батьківських функцій і відкритість до корекційної роботи.

Методика PARI є багатовимірним інструментом, що дозволяє не лише виявити конкретні батьківські установки, а й проаналізувати їх взаємозв'язки через факторний аналіз, що дає змогу глибше розуміти структуру сімейних відносин. Вона широко застосовується у практичній психології для діагностики сімейних проблем, корекції виховних підходів та підвищення ефективності психологічної підтримки сімей.

Методика діагностики показників і форм агресії Басса-Дарки [21]. Ця методика дозволяє дослідити різні форми агресії та ворожості у підлітків та дорослих. Складається з 75 тверджень, які описують різні форми поведінки та емоційних реакцій. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження, позначаючи, наскільки воно йому підходить (“так”, “мабуть, так”, “мабуть, ні”, “ні”) або використовувати “+” чи “-”.

Методика дозволяє дослідити такі типи агресії та ворожості: фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія, негативізм, роздратування, підозріливість, образливість, почуття провини.

Агресія – це поведінка, спрямована на нанесення шкоди іншій особі або об'єкту. Вона може мати різні форми: фізичну, вербальну, пряму чи непрямую, відкриту чи приховану. У контексті підлітково-батьківських стосунків агресія часто виступає як засіб вираження емоційного напруження, незадоволення, протесту проти обмежень і контролю.

Важливо розрізняти прямі форми агресії, які є відкритими і часто конфліктними (наприклад, фізичні сутички, крики), та непрямі, які мають латентний характер (наприклад, ігнорування, сарказм, пасивна агресія). Негативізм, підозріливість, образа і відчуття провини – це емоційні стани, які можуть супроводжувати агресивну поведінку або бути її причиною.

Показники за шкалами порівнюють із нормативними значеннями для відповідної вікової групи. Зокрема, обчислюються індекси: індекс агресивності та індекс ворожості – це середні значення за відповідними шкалами.

Загальні індекси методики включають індекс агресивності (ІА), що обчислюється як середнє значення сумарних показників фізичної, вербальної та непрямой агресії, а також індекс ворожості (ІВ), який включає підозрілість і образливість. Ці індекси дозволяють комплексно оцінити рівень агресивності особистості та її спрямованість.

Методика Басса-Дарки є надійним і валідним інструментом, широко застосовуваним у психологічній діагностиці підлітків і дорослих для виявлення агресивних тенденцій, розробки програм корекції та профілактики девіантної поведінки. Вона дає змогу не лише кількісно оцінити агресію, а й зрозуміти її структуру, що є важливим для ефективної психологічної роботи.

Методика визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томаса [29]. Ця методика призначена для діагностики типових способів реагування людини на конфлікти, зокрема конфлікти інтересів. Базується ця

методика на двомірній моделі регулювання конфліктів, де основними вимірами є: наполегливість та кооперація. Основними стилями поведінки в конфліктах за цією методикою є: конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування. Концепція типів поведінки в конфліктних ситуаціях, запропонована Томасом (1976), є однією з найбільш поширених у психології конфліктів. Вона базується на двох основних вимірах: ступінь наполегливості у відстоюванні власних інтересів та ступінь готовності враховувати інтереси іншої сторони. Відповідно до цього виділяють п'ять основних типів поведінки:

1. Суперництво (конкуренція) – активне відстоювання власних інтересів без урахування інтересів іншого, часто з використанням сили або агресії.
2. Співпраця – прагнення знайти рішення, яке задовольнить інтереси обох сторін, що передбачає відкритий діалог і взаєморозуміння.
3. Компроміс – пошук прийняттого для обох сторін рішення шляхом взаємних поступок.
4. Уникнення – ухилення від конфлікту, відмова від обговорення проблеми, пасивна позиція.
5. Пристосування – поступка інтересами іншої сторони заради збереження миру або уникнення конфлікту.

Методика складається з 30 пар тверджень (всього 60), де кожна пара описує дві альтернативні поведінкові реакції в конфліктній ситуації. Респондент повинен вибрати з кожної пари те твердження, яке найбільш відповідає його типовій поведінці. За кожне співпадіння з ключем нараховується 1 бал.

Нами було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона r_{xy} для визначення лінійного зв'язку між шкалами методик, які вони нам дозволяли дослідити.

Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона r_{xy} є одним із найпоширеніших статистичних показників, який використовується для оцінки ступеня лінійного взаємозв'язку між двома кількісними змінними. Він визначається як

відношення коваріації двох змінних до добутку їхніх стандартних відхилень, що формально записується як $r_{xy} = \text{cov}(X, Y) / (\sigma_X \sigma_Y) = \text{cov}(X, Y) / \sqrt{\text{var}(X) \text{var}(Y)}$. Цей показник відображає силу та напрямок лінійного зв'язку: значення r_{xy} може варіюватися від -1 до +1, де +1 означає ідеальний позитивний лінійний зв'язок, -1 - ідеальний негативний лінійний зв'язок, а 0 - відсутність лінійної залежності між змінними.

Коефіцієнт кореляції Пірсона має низку важливих властивостей. По-перше, він симетричний: кореляція між XX та YY дорівнює кореляції між YY та XX . По-друге, він інваріантний щодо лінійних перетворень змінних, тобто зміна масштабу або зсув обох змінних не впливають на значення r_{xy} . Ця властивість робить коефіцієнт Пірсона універсальним інструментом для аналізу лінійних взаємозв'язків

Інтерпретація значень коефіцієнта Пірсона базується на його абсолютній величині та знаку. Значення близькі до +1 свідчать про сильний позитивний лінійний зв'язок, коли збільшення однієї змінної супроводжується збільшенням іншої. Значення близькі до -1 вказують на сильний негативний зв'язок, при якому одна змінна зростає, а інша зменшується. Значення близькі до 0 означають відсутність лінійної залежності, хоча може існувати нелінійний зв'язок, який коефіцієнт Пірсона не виявляє.

Обчислення коефіцієнта Пірсона в практиці здійснюється за допомогою формули, що включає суму добутків відхилень кожної пари спостережень від їхніх середніх значень, поділену на добуток стандартних відхилень і кількості спостережень. Для вибірки цей показник позначають як r , і він є оцінкою параметра ρ генеральної сукупності. Важливою особливістю є те, що при обчисленні вибіркового коефіцієнта враховується число ступенів свободи, що впливає на точність оцінки.

Однак, варто враховувати, що коефіцієнт Пірсона відображає лише лінійний зв'язок і не враховує складніші, нелінійні взаємозв'язки між змінними.

Підсумовуючи, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона є фундаментальним інструментом для кількісної оцінки лінійних взаємозв'язків між двома змінними. Його математична строгість, інваріантність до лінійних перетворень і простота інтерпретації роблять його незамінним у статистичному аналізі даних. Водночас необхідно усвідомлювати його обмеження щодо типу зв'язку та чутливості до даних для коректного застосування в наукових дослідженнях.

2.2. Комплексне психодіагностичне дослідження конфліктної взаємодії між підлітками та їхніми батьками

Комплексне психодіагностичне дослідження конфліктної взаємодії між підлітками та їхніми батьками є актуальним напрямом сучасної психології, що спрямований на виявлення та аналіз багатовимірних аспектів міжособистісних стосунків у сімейному контексті. Підлітковий вік характеризується значними психологічними, соціальними та емоційними змінами, які часто супроводжуються підвищеною конфліктністю у взаємодії з батьками. Цей період є критичним для формування особистості, і саме сімейне середовище відіграє ключову роль у розвитку навичок вирішення конфліктів та емоційної регуляції.

Психодіагностичний підхід до вивчення конфліктів між підлітками та батьками передбачає системний аналіз як індивідуальних психологічних характеристик учасників взаємодії, так і особливостей їхніх міжособистісних стосунків. Важливо враховувати як внутрішні чинники, такі як рівень тривожності, агресивності, ворожості підлітків, так і зовнішні соціально-психологічні умови, зокрема стиль виховання, сімейні ролі та комунікативні патерни. Такий комплексний підхід дозволяє отримати глибше розуміння природи конфліктів і визначити потенційні шляхи їх конструктивного розв'язання.

Теоретичні основи дослідження базуються на сучасних концепціях дитячо-батьківських відносин, які розглядають сім'ю як динамічну систему, де

конфлікти виступають не лише як джерело напруги, а й як можливість для особистісного зростання та розвитку взаєморозуміння. Зокрема, акцент робиться на вивченні механізмів взаємодії, що забезпечують баланс між автономією підлітка і контролем з боку батьків, а також на виявленні факторів, які порушують цей баланс.

Емпіричні дослідження підтверджують, що рівень конфліктності у підлітково-батьківських стосунках тісно пов'язаний із психологічними особливостями підлітків, зокрема з їхньою схильністю до агресії, тривожності та ворожості. Підлітки з високими показниками цих характеристик частіше демонструють деструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, що ускладнює процес їх соціалізації та формування здорових міжособистісних зв'язків. Водночас сімейне середовище, стиль виховання та якість комунікації можуть пом'якшувати або посилювати ці тенденції.

Особливу увагу в дослідженні приділяють вивченню типів конфліктної поведінки підлітків і моделей батьківського ставлення, які їх зумовлюють. Виявлення таких типів дозволяє класифікувати сім'ї за рівнем гармонійності або деструктивності взаємодії, що є важливим для розробки цільових психологічних корекційних програм. Психодіагностичний інструментарій включає методики, що оцінюють як індивідуальні психічні стани, так і специфіку сімейних стосунків.

Практичне значення комплексного психодіагностичного дослідження полягає у формуванні рекомендацій для психологів, педагогів і батьків щодо профілактики та корекції конфліктної поведінки підлітків. Виявлення причин конфліктів і механізмів їх виникнення дає змогу розробити ефективні стратегії взаємодії, спрямовані на гармонізацію сімейних відносин та підтримку психологічного здоров'я підлітків.

Крім того, дослідження підкреслює важливість міждисциплінарного підходу, що поєднує психологічні, соціологічні та педагогічні аспекти, для комплексного розуміння проблеми. Це дозволяє враховувати різноманітні

чинники, які впливають на конфліктність, і створювати більш ефективні програми підтримки сімей у період підліткового розвитку.

Отже, комплексне психодіагностичне дослідження конфліктної взаємодії між підлітками та їхніми батьками є необхідним етапом для глибокого розуміння психологічних механізмів сімейних конфліктів, що сприяє розробці науково обґрунтованих підходів до їх профілактики і корекції. Такий підхід має значний потенціал для покращення якості сімейного життя і підтримки здорового розвитку підлітків у сучасному суспільстві.

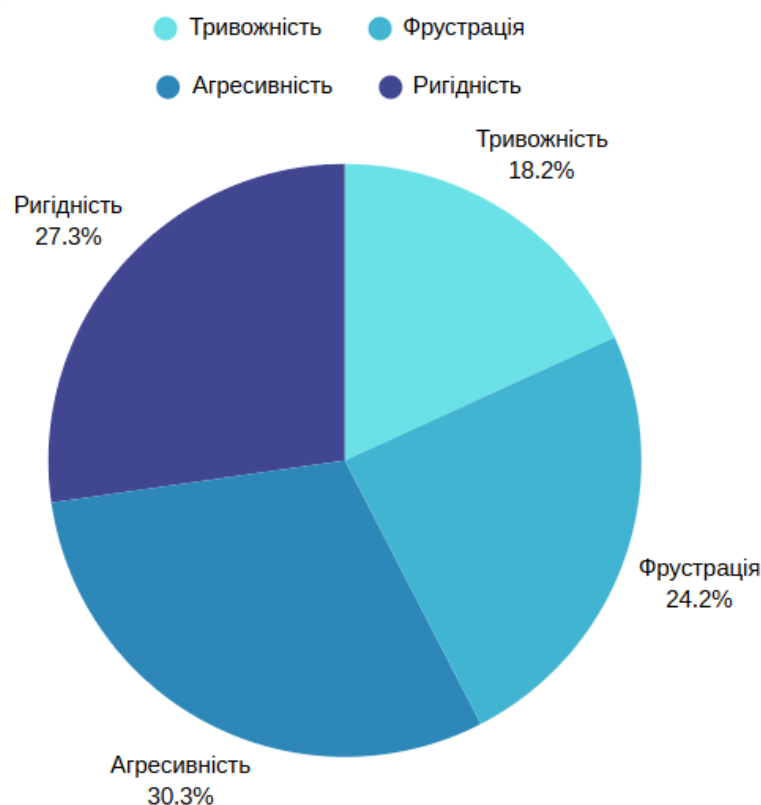


Рис.2.1. Результати дослідження “Самооцінки психічних станів” за Г. Айзенком.

На рис.2.1 представлено розподіл основних психічних станів за методикою Г. Айзенка в досліджуваній вибірці.

Найвищий відсоток становить агресивність — 30,3%, що може свідчити про підвищену напругу у спілкуванні та захисні реакції у підлітків.

Ригідність (27,3%) займає другу позицію, вказуючи на схильність до фіксації на власних позиціях, труднощі адаптації до змін та конфліктність у ситуаціях втрати контролю.

Фрустрація становить 24,2% — показник внутрішнього напруження, що виникає на фоні незадоволених потреб.

Найменше виражена тривожність — 18,2%, що, з одного боку, знижує загальне емоційне навантаження, але з іншого — може маскуватися агресивними реакціями.

Отримані результати свідчать про те, що у досліджуваних підлітків переважають експресивні реакції на напруження у взаємодії з батьками, зокрема такі як агресивність (30,3%) та ригідність (27,3%). Це може бути пов'язано зі спробами захистити межі власного «Я», відстояти автономію або опиратися на зовнішній тиск з боку дорослих. Значний рівень фрустрації (24,2%) вказує на наявність психоемоційного виснаження, що часто виникає в умовах незадоволених потреб підлітка — у свободі, прийнятті, довірі. Показник тривожності (18,2%) є найнижчим, однак це не обов'язково означає спокій — можливо, тривожні переживання “переодягаються” в агресивну або ригідну поведінку, що типово для підліткового віку.

Загалом, така емоційна картина свідчить про високий рівень внутрішньої напруги та недостатню сформованість стратегій емоційної саморегуляції у складних міжособистісних ситуаціях.

Щоб зрозуміти статистику дитячо-батьківських відносин, яку зображено на рис. 2.2. ми скористалися методикою PARI.

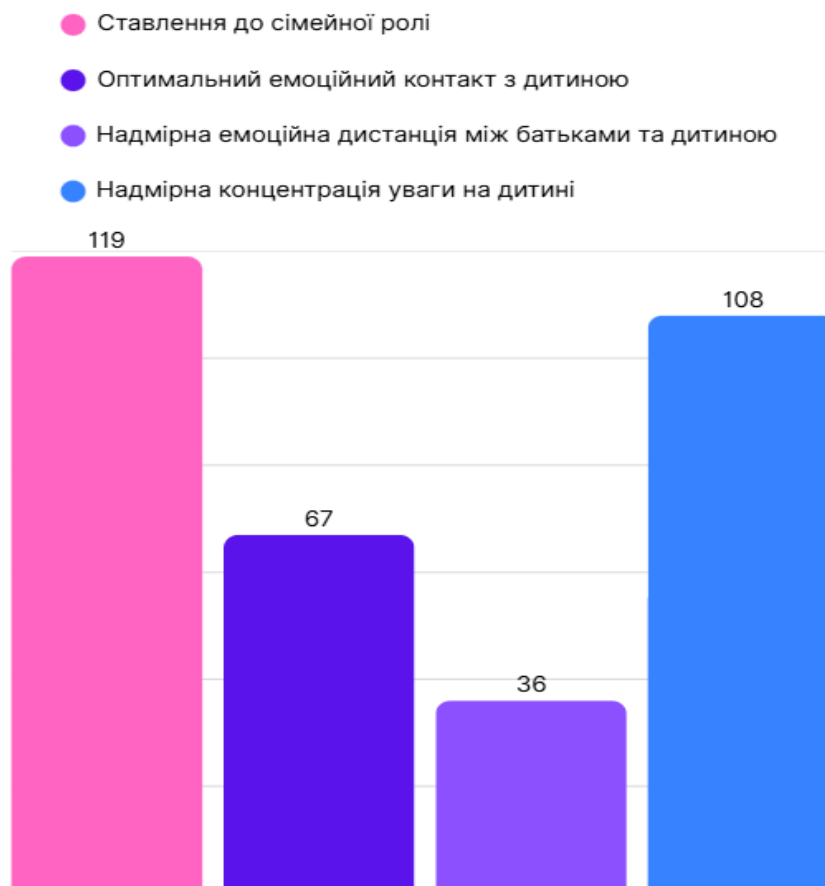


Рис.2.2. Результати дослідження за методикою PARI.

У структурі батьківсько-дитячих відносин найбільше виражене ставлення до сімейної ролі (119 балів), що може вказувати на те, що батьки значною мірою ідентифікують себе через виконання родинних обов’язків, нерідко з елементами самопожертви чи ригідного розуміння “належної поведінки”. Високий бал за шкалою надмірної концентрації уваги на дитині (108 балів) свідчить про схильність до гіперопіки, що може порушувати особисті межі підлітка, провокуючи у нього протестну або відсторонену поведінку. Попри це, помірна вираженість оптимального емоційного контакту (67 балів) вказує на часткову наявність емпатії та взаєморозуміння в сім’ї, однак вона не є достатньо домінуючою для зниження конфліктності. Низький рівень емоційної дистанції (36 балів) є позитивним моментом, проте в контексті високої концентрації уваги він може означати не близькість, а розчинення батьків у дитині, що не сприяє формуванню її автономності.

У підсумку можна зробити висновок, що у батьків переважає патерн надмірної залученості за рахунок відкритого діалогу та поваги до кордонів дитини. Це є значущим чинником у виникненні напружених або конфліктних відносин із підлітком, особливо в період становлення його самостійності.

Для визначення стилю поведінки підлітків в конфліктних ситуаціях ми використали опитувальник К. Томаса. Результати зображені на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Результати дослідження за опитувальником "Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях" (К. Томаса).

Аналіз отриманих результатів свідчить, що найбільш поширеною стратегією вирішення конфліктів серед підлітків є компроміс (29,4%). Це свідчить про прагнення зберігати стосунки з батьками, водночас намагаючись відстояти хоча б частину своїх інтересів. Такий підхід демонструє готовність підлітків до взаємного діалогу та бажання уникати відкритої конфронтації, що є позитивним показником розвитку комунікативної гнучкості.

Другою за частотою виявилась стратегія пристосування (23,5%), яка свідчить про схильність підлітків поступатися, навіть якщо це суперечить їхнім переконанням. Така поведінка може мати двояке значення: з одного боку — як прояв емпатії або спроби зберегти гармонію в родині, з іншого — як ознака внутрішнього напруження, придушення власних емоцій чи страху втратити схвалення батьків.

Стратегія уникнення (20,6%) також є досить поширеною. Вона вказує на схильність підлітків уникати відкритого обговорення проблем, відкладати їх або замовчувати. Це може бути наслідком відчуття безсилля, недостатньої довіри у стосунках або попереднього негативного досвіду спілкування з батьками.

Співпраця (14,7%) виявилася менш поширеною, хоча й вважається однією з найбільш ефективних стратегій. Невисокий показник може свідчити про те, що підлітки ще не повністю сформували навички конструктивного діалогу, а також про те, що вони рідко відчують готовність батьків до рівноправного обговорення проблем.

Суперництво (11,8%) — найменш популярна стратегія. Це демонструє, що прагнення до домінування в конфліктній ситуації, жорстке відстоювання власної позиції без врахування інтересів іншої сторони характерне лише для незначної частини підлітків. Імовірно, це пов'язано з авторитетною позицією батьків, через що відкрите протистояння здається підліткам малоефективним або ризикованим.

Загалом отримані результати свідчать, що підлітки переважно використовують адаптивні стратегії — компроміс і пристосування, які дозволяють знизити інтенсивність конфлікту та зберегти відносини. Водночас низька частота співпраці свідчить про потребу у розвитку навичок відкритої комунікації та взаєморозуміння. Це є важливим напрямком психологічної підтримки підлітків у період становлення автономії та формування здорових стосунків із батьками.

Використовуючи методикою діагностики рівня агресії А. Басса та А.Даркі нами було отримано наступні результати.

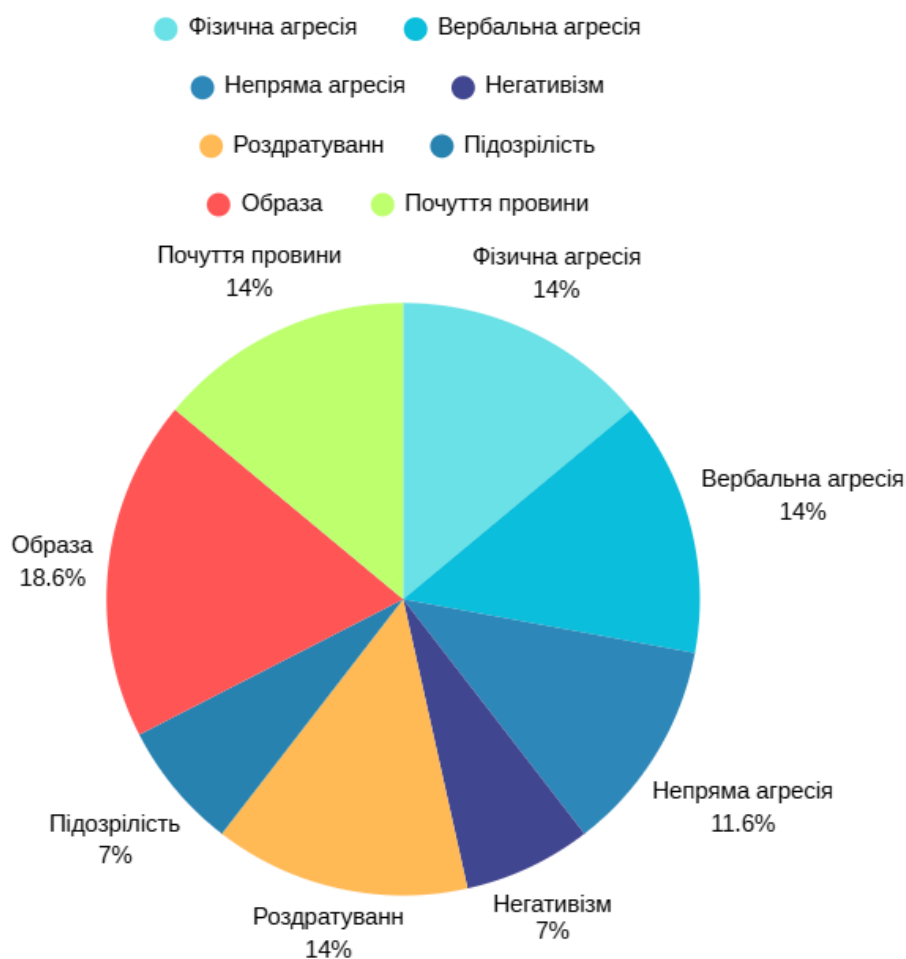


Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою діагностики показників і форм агресії А.Басса та А.Дарки

Отримані результати свідчать, що найбільш вираженою формою агресивного реагування серед підлітків є образа (18,6%). Це може свідчити про глибоке переживання несправедливості, емоційне “застрягання” на негативному досвіді, а також про труднощі у відкритому вираженні почуттів у межах батьківсько-дитячих стосунків.

Фізична (14%) та вербальна агресія (14%) трапляються дещо рідше, що вказує на помірне використання відкритих форм конфліктної поведінки. При цьому словесна агресія частіше є не нападом, а формою емоційної самозахисту, особливо коли інші канали комунікації виявляються неефективними.

Почуття провини (14%) і роздратування (14%) — ще два важливі індикатори внутрішньої напруги. Підлітки можуть несвідомо спрямовувати агресію на себе, звинувачуючи себе за конфлікти, або виявляти нестабільність у настрої, що характерно для вікових особливостей та емоційної вразливості в період сепарації від батьків.

Непряма агресія (11,6%) — сарказм, ігнорування, відстороненість — вказує на пасивно-агресивну модель поведінки, коли пряме висловлення незгоди видається неможливим або небезпечним.

Негативізм (7%) та підозрілість (7%) демонструють опір авторитету або очікування неприйняття з боку дорослих, що може виникати через брак довіри чи підтримки в сім'ї.

У цілому результати свідчать про те, що підлітки в конфліктних ситуаціях з батьками схильні до пригніченої або непрямой агресії, що є наслідком недостатньої емоційної безпеки, складнощів у самовираженні або страху бути незрозумілим.

Така модель поведінки може формувати хронічну напругу в родині, знижувати рівень довіри та ускладнювати налагодження конструктивного діалогу.

З огляду на це, доцільно впроваджувати психопросвітницькі заходи для батьків, а також розвивальні тренінги для підлітків, спрямовані на формування навичок емоційного саморозуміння, безпечного вираження почуттів та зниження внутрішньої напруги.

У сучасній психологічній науці вивчення взаємозв'язків між різними психічними станами та особистісними характеристиками є надзвичайно актуальним, оскільки дозволяє не лише глибше зрозуміти структуру особистості, а й розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та корекції. У цьому дослідженні було проаналізовано кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника PARI та методики “Самооцінка психічних станів”, результати яких представлені у таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

**Кореляційні зв'язки між шкалами для PARI та методикою
“Самооцінки психічних станів”**

	В	ПС	РА Д	РСБ Д	Р	С	УК Д	НТ	ПО	СБ	ВП В	ПА	ПС	НВ СД	ПП РД
Тривож ність	-0,09	0,22	0,16	-0,15	-0,03	0,09	0,10	-0,25	-0,27	0,23	-0,24	-0,24	-0,37	0,24	0,24
Аг्रेसи вність	0,10	-0,07	0,09	0,05	0,03	0,17	0,11	0,19	-0,36	0,13	-0,30	-0,28	-0,10	-0,20	0,04
Фрустр ація	-0,27	-0,04	0,30	-0,17	0,11	0,15	0,21	0,07	-0,08	-0,03	-0,09	0,02	0,04	-0,01	0,19
Ригідніс ть	-0,41	-0,13	0,11	0,009	-0,02	0,16	0,03	-0,08	0,44	0,06	-0,05	0,14	0,23	0,14	-0,15

Передусім, варто зазначити, що аналіз кореляційних зв'язків здійснювався для чотирьох основних психічних станів: тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Для кожного з цих станів були визначені коефіцієнти кореляції з різними шкалами PARI, а саме з оптимальним емоційним контактом, надмірною емоційною дистанцією та надмірною концентрацією уваги на дитині, що дозволило виявити як позитивні, так і негативні взаємозв'язки. За результатами аналізу, можна зробити висновок, що жоден зі станів не має виключно позитивних або негативних зв'язків із усіма шкалами, що свідчить про складність і багатогранність психічної організації особистості.

Кореляційні зв'язки між психологічними характеристиками підлітків і конфліктністю у взаємодії з батьками мають важливе значення для розуміння механізмів виникнення та розвитку сімейних суперечностей. Аналізуючи ці зв'язки, можна виявити, які особистісні риси та психічні стани найбільш тісно пов'язані з конфліктною поведінкою, що дозволяє більш цілеспрямовано підходити до профілактики та корекції конфліктів у сім'ї.

Зокрема, тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність виступають ключовими факторами, що впливають на якість дитячо-батьківських стосунків.

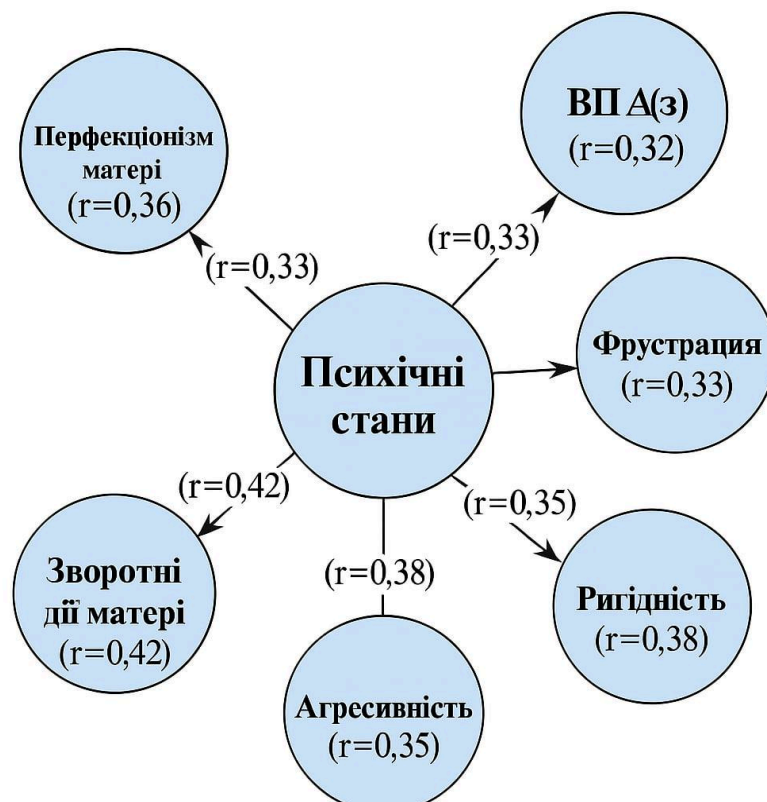


Рис. 2.5. Кореляційна плеяда психічних станів.

Розглядаючи детальніше результати для кожного психічного стану, перш за все звертає на себе увагу тривожність. Найбільш виражені позитивні кореляції тривожності спостерігаються зі шкалами ПС (0,22), РАД (0,16), СБ (0,23), НВСД (0,24) та ППРД (0,24). Це свідчить про те, що підвищення тривожності супроводжується зростанням певних особистісних характеристик, зокрема, схильності до переживань, реактивності та потреби у підтримці. Водночас, найвираженіші негативні кореляції виявлені зі шкалами ПО (-0,27), ВПВ (-0,24), ПА (-0,24), ПС (-0,37), що може свідчити про зниження самоконтролю, позитивної афективності та впевненості у власних силах у осіб із високим рівнем тривожності. Особливо цікавим є сильний негативний зв'язок із ПС (-0,37), який може вказувати на те, що високий рівень тривожності суттєво знижує рівень психологічної стабільності.

У контексті конфліктів з батьками це може проявлятися у тому, що тривожні підлітки схильні гостро реагувати на будь-які зауваження чи критику з боку дорослих, часто сприймають нейтральні ситуації як загрозливі або несправедливі. Вони можуть уникати відкритих конфліктів, але водночас накопичувати внутрішню напругу, що призводить до пасивно-агресивної поведінки або емоційних зривів. Для таких підлітків характерна підвищена залежність від думки батьків, страх втратити їхню підтримку, що, у свою чергу, може провокувати часті непорозуміння, коли батьки намагаються контролювати або обмежувати їхню самостійність.

Щодо агресивності, то тут спостерігаються як позитивні, так і негативні кореляції. Позитивні кореляції виявлені зі шкалами С (0,17), УКД (0,11), НТ (0,19), що може свідчити про те, що агресивність часто супроводжується підвищенням соціальної активності, врівноваженості та наполегливості. Водночас, від'ємні кореляції спостерігаються зі шкалами ПО (-0,36), ВПВ (-0,30), ПА (-0,28), ПС (-0,10), НВСД (-0,20). Це дозволяє припустити, що агресивність часто поєднується зі зниженням позитивних емоційних станів, самоконтролю та впевненості у собі. Особливо цікавим є сильний негативний зв'язок із ПО (-0,36) та ВПВ (-0,30), що може свідчити про те, що агресивність суттєво впливає на зниження позитивної оцінки власних досягнень та внутрішньої гармонії.

У сімейних стосунках це проявляється у схильності підлітків до відкритого протистояння, частих суперечок, критики батьківських рішень та небажання підкорятися авторитету дорослих. Агресивність може бути способом самоствердження, протесту проти обмежень, а також спробою привернути до себе увагу. Такі підлітки часто не зважають на наслідки своїх слів і дій, що призводить до ескалації конфліктів, особливо якщо батьки самі схильні до авторитарного стилю виховання. Водночас, зниження рівня позитивної афективності та самоконтролю може ускладнювати процес примирення,

оскільки підлітки не завжди здатні адекватно оцінити власну поведінку та зробити крок до компромісу.

Фрустрація, як психічний стан, також має свої особливості кореляційних зв'язків. Найбільш виражені позитивні кореляції спостерігаються зі шкалами РАД (0,30), С (0,15), УКД (0,21), що може свідчити про те, що фрустрація часто виникає у осіб із підвищеною реактивністю, соціальною активністю та урівноваженістю. Водночас, негативні кореляції виявлені зі шкалами В (-0,27), РСБД (-0,17), що може свідчити про зниження впевненості у собі та самостійності у осіб із високим рівнем фрустрації. Досить низькі значення кореляцій із іншими шкалами свідчать про те, що фрустрація є станом, який меншою мірою залежить від інших особистісних характеристик, порівняно з тривожністю чи агресивністю.

У сімейних стосунках фрустровані підлітки часто реагують на заборони чи обмеження з боку батьків емоційними вибухами, відчуттям несправедливості та образи. Вони можуть відчувати, що їхні потреби та бажання не враховуються, що призводить до формування стійких конфліктних ситуацій. Особливо це стосується тих випадків, коли батьки не готові до діалогу та компромісу, а наполягають на власній правоті. Водночас, зниження впевненості у собі може призводити до того, що підлітки не наважуються відкрито висловлювати свої претензії, що лише посилює внутрішню напругу та відчуття нерозуміння з боку дорослих.

Ригідність, як ще одна важлива характеристика, виявила найбільш виражені негативні кореляції зі шкалами В (-0,41), ПС (-0,13), що може свідчити про те, що підвищення ригідності супроводжується зниженням впевненості у собі та психологічної стабільності. Водночас, позитивні кореляції спостерігаються зі шкалами ПО (0,44), ПА (0,14), ПС (0,23), НВСД (0,14). Особливо цікавим є сильний позитивний зв'язок із ПО (0,44), який може свідчити про те, що ригідність часто поєднується із підвищеною оцінкою

власних досягнень, що, на мою думку, може бути компенсаторним механізмом для подолання внутрішньої напруги.

У контексті конфліктів із батьками ригідність проявляється у небажанні йти на поступки, схильності до стереотипного мислення та дій, а також у впертості. Такі підлітки часто не сприймають альтернативних точок зору, наполягають на своїй правоті, навіть якщо це суперечить здоровому глузду чи загальноприйнятим нормам. Це ускладнює процес вирішення конфліктів, оскільки діалог із ригідною особистістю часто перетворюється на суперечку без конструктивного результату. Водночас, зниження впевненості у собі може провокувати додаткову агресію або замкнутість, залежно від індивідуальних особливостей підлітка.

Якщо розглядати загальну картину, то можна відзначити, що найсильніші кореляційні зв'язки спостерігаються для ригідності (зі шкалами В та ПО) та тривожності (зі шкалами ПС та ППРД). Це свідчить про те, що саме ці стани найбільш тісно пов'язані з особистісними характеристиками, які вимірюються за допомогою шкал PARI. Водночас, агресивність та фрустрація мають меншу кількість виражених кореляцій, що може свідчити про їхню більшу автономність у структурі психічної організації особистості.

Варто також звернути увагу на те, що деякі шкали мають переважно негативні зв'язки з усіма психічними станами (наприклад, ПО, ВПВ), тоді як інші - переважно позитивні (наприклад, ПС, НВСД). Це може свідчити про те, що певні особистісні характеристики є більш "чутливими" до змін психічного стану, тоді як інші залишаються відносно стабільними.

Аналізуючи загальну картину, можна зробити висновок, що найбільш конфліктогенними є поєднання високої тривожності, агресивності та ригідності. Такі підлітки схильні до частих суперечок із батьками, мають низьку здатність до саморегуляції, часто відчують внутрішню напругу та незадоволення. Водночас, підлітки з високим рівнем фрустрації схильні до пасивно-агресивної поведінки, що ускладнює процес вирішення конфліктів.

Особливої уваги заслуговує те, що деякі шкали PARI мають переважно негативні кореляції з усіма психічними станами (наприклад, ПО, ВПВ), що свідчить про їхню роль як своєрідних “індикаторів” внутрішньої напруги та незадоволення. Інші шкали, навпаки, мають переважно позитивні зв’язки (наприклад, ПС, НВСД), що може вказувати на їхню роль у формуванні позитивної самооцінки та стресостійкості.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що аналіз кореляційних зв’язків між шкалами PARI та методики “Самооцінка психічних станів” дозволяє не лише виявити особливості взаємозалежності між різними психічними станами та особистісними характеристиками, а й визначити ті шкали, які є найбільш інформативними для подальшого психологічного аналізу. Особливо цікавими для мене, як для студента, стали результати щодо ригідності та тривожності, оскільки саме ці стани виявилися найбільш пов’язаними з особистісними характеристиками, що може бути корисним для розробки програм психологічної підтримки та профілактики.

Загалом, отримані результати свідчать про складність і багатогранність психічної організації особистості, а також про необхідність подальших досліджень у цьому напрямку з метою глибшого розуміння механізмів формування та прояву різних психічних станів у контексті особистісних характеристик.

Для глибшого розуміння механізмів виникнення конфліктів доцільно дослідити взаємозв’язок між типами поведінки у конфліктних ситуаціях (за методикою К. Томаса) та різними формами агресії (за Басса-Дарки), а також іншими психічними станами підлітків. Далі проведемо аналіз кореляційних зв’язків для шкал методик “Визначення типу поведінки в конфліктній ситуації” К. Томаса та “Визначення проявів та форм агресії” Басса-Дарки (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між шкалами для “Визначення типу поведінки в конфліктній ситуації” К. Томаса та “Визначення проявів та форм агресії” Басса-Дарки

	ФА	ВА	НА	Н	Р	П	О	ВП
Суперництво	0,33	-0,01	-0,16	-0,03	0,03	0,02	-0,003	-0,20
Співпраця	-0,26	-0,05	-0,13	0,20	0,33	0,08	0,07	0,20
Компроміс	-0,003	-0,08	-0,38	-0,19	0,09	0,09	0,01	0,26
Уникнення	-0,20	-0,02	0,46	0,06	-0,30	-0,35	-0,002	-0,16
Пристосування	0,02	0,28	0,03	0,02	0,04	-0,02	-0,001	-0,11

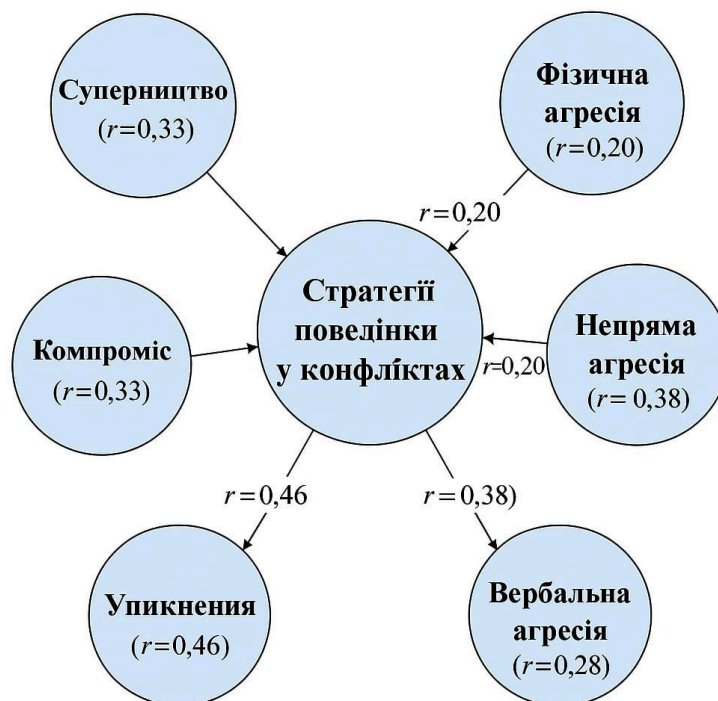


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда стратегій поведінки у конфлікті.

Для аналізу було використано таблицю кореляційних зв'язків між шкалами методик «Визначення типу поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса та «Визначення проявів та форм агресії» Басса-Дарки, а також плеяду (рис. 2.6), яка наочно демонструє динаміку кореляцій між стратегіями поведінки

та формами агресії. У таблиці представлені такі шкали: фізична агресія (ФА), вербальна агресія (ВА), непряма агресія (НА), негативізм (Н), роздратування (Р), підозрливність (П), образа (О), відчуття провини (ВП).

Починаючи аналіз із суперництва, можна відзначити, що ця стратегія поведінки у конфліктній ситуації має найбільш виражений позитивний кореляційний зв'язок із фізичною агресією ($r = 0,33$). Це свідчить про те, що підлітки, які обирають суперництво, схильні до прямого, відкритого прояву агресії у стосунках із батьками. Така поведінка часто супроводжується підвищеною конфліктністю, оскільки суперництво передбачає боротьбу за власні інтереси без врахування позиції іншої сторони. Водночас, відсутній зв'язок із вербальною агресією ($r = -0,01$) та підозрливність ($r = 0,02$), що може свідчити про переважання дій над словами у конфліктних ситуаціях. Негативний зв'язок із непрямою агресією ($r = -0,16$) і відчуттям провини ($r = -0,20$) вказує на те, що підлітки з суперницькою стратегією рідше схильні до пасивних форм протесту та самозвинувачення. Це підтверджує гіпотезу про те, що суперництво пов'язане з відкритими, а не прихованими формами конфлікту.

Щодо співпраці, ця стратегія демонструє негативний зв'язок із фізичною агресією ($r = -0,26$), що свідчить про низьку схильність до силових методів вирішення конфліктів у підлітків, які обирають цю стратегію. Водночас, позитивний зв'язок із роздратуванням ($r = 0,33$) та негативізмом ($r = 0,20$) може свідчити про те, що навіть конструктивна стратегія не завжди дозволяє уникнути емоційного напруження. Підлітки, які прагнуть співпраці, можуть відчувати фрустрацію у випадку, якщо їхні спроби домовитися не знаходять відгуку з боку батьків. Позитивні кореляції з підозрливність ($r = 0,08$), образою ($r = 0,07$) та відчуттям провини ($r = 0,20$) свідчать про підвищену рефлексивність таких підлітків, їхню чутливість до власних і чужих емоцій, що може як сприяти розв'язанню конфліктів, так і призводити до внутрішнього напруження.

Компроміс характеризується майже нульовим зв'язком із фізичною агресією ($r = -0,003$), що свідчить про відсутність схильності до силових методів вирішення конфліктів. Найбільш вираженим є негативний зв'язок із непрямою агресією ($r = -0,38$) та негативізмом ($r = -0,19$), що вказує на те, що підлітки, які обирають компроміс, рідше вдаються до пасивного опору чи прихованих форм протесту. Це підтверджує конструктивний характер компромісу як стратегії, що дозволяє знижувати рівень конфліктності у сім'ї. Позитивний зв'язок із роздратуванням ($r = 0,09$), підозриливостю ($r = 0,09$) та відчуттям провини ($r = 0,26$) може свідчити про те, що пошук балансу між власними інтересами та вимогами батьків супроводжується певним внутрішнім напруженням і самоаналізом.

Уникнення має негативний зв'язок із фізичною агресією ($r = -0,20$), що свідчить про відсутність відкритих проявів агресії у підлітків, які уникають конфліктів. Однак, найсильніший позитивний зв'язок спостерігається з непрямою агресією ($r = 0,46$), що вказує на схильність до пасивних форм протесту, таких як ігнорування, відмова від спілкування, приховане невдоволення. Це підтверджується також негативними кореляціями з роздратуванням ($r = -0,30$) та підозриливостю ($r = -0,35$): такі підлітки рідше відкрито висловлюють свої емоції, натомість накопичують їх у собі. Негативний зв'язок із відчуттям провини ($r = -0,16$) свідчить про те, що уникнення не супроводжується самообвинуваченням, а радше є способом збереження внутрішньої рівноваги за рахунок відсторонення від проблеми.

Пристосування має позитивний зв'язок із вербальною агресією ($r = 0,28$), що може свідчити про використання словесних форм протесту як альтернативи відкритому конфлікту. Водночас, відсутність виражених кореляцій із фізичною агресією ($r = 0,02$), непрямою агресією ($r = 0,03$) та іншими шкалами свідчить про те, що пристосування не є основним чинником виникнення гострих конфліктів, а радше відображає пасивну позицію підлітка у стосунках із батьками. Легкий негативний зв'язок із відчуттям провини ($r = -0,11$) може

свідчити про зниження рівня самообвинувачення у підлітків, які обирають пристосування як стратегію поведінки.

Плеяда (рис. 2.6) наочно демонструє динаміку кореляційних зв'язків для сильніших стратегій поведінки. Видно, що для суперництва і співпраці характерні протилежні профілі: якщо суперництво пов'язане з підвищенням фізичної агресії, то співпраця – навпаки, з її зниженням, але зростанням емоційного напруження. Компроміс і уникнення мають найнижчі показники негативізму та непрямой агресії, що свідчить про їхню ефективність у зниженні прихованої конфліктності. Пристосування відзначається зростанням вербальної агресії, що може бути компенсаторною реакцією на неможливість відкритого вираження власної позиції.

Виявлені кореляційні зв'язки дозволяють зробити низку важливих висновків щодо впливу різних стратегій поведінки на конфліктність у підлітково-батьківських стосунках. Суперництво підвищує ризик відкритих конфліктів, оскільки супроводжується фізичною агресією та низьким рівнем саморефлексії. У таких сім'ях конфлікти часто мають гострий, яскраво виражений характер. Співпраця і компроміс сприяють зниженню рівня фізичної та непрямой агресії, але можуть супроводжуватися внутрішнім емоційним напруженням, яке за відсутності підтримки з боку батьків може призводити до фрустрації. Уникнення і пристосування знижують рівень відкритих конфліктів, але сприяють накопиченню прихованого невдоволення, що у довгостроковій перспективі може призводити до латентних форм агресії, психосоматичних розладів або різкого загострення стосунків у разі “вибуху” накопичених емоцій.

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать, що вибір підлітком тієї чи іншої стратегії поведінки у конфліктній ситуації безпосередньо впливає на характер прояву агресії та рівень конфліктності у стосунках із батьками. Найбільш конструктивними для гармонізації стосунків є співпраця та компроміс, які дозволяють знижувати як відкриту, так і приховану агресію. Натомість суперництво, уникнення та пристосування можуть призводити до

ескалації конфліктів або їх латентного перебігу. Врахування цих особливостей у педагогічній та психологічній практиці дозволить ефективніше попереджати та вирішувати конфліктні ситуації у сім'ї, сприяючи формуванню довірливих і відкритих стосунків між підлітками та їхніми батьками.

На наш погляд, зокрема, доцільно провести порівняльний аналіз кореляційних зв'язків, представлених у таблицях 2.1 і 2.2, адже це дозволяє глибше зрозуміти особливості взаємозв'язків між психічними станами, особистісними характеристиками та типами поведінки в конфліктних ситуаціях у підлітків. У першій таблиці основна увага приділена взаємозв'язкам між шкалами PARI та самооцінкою психічних станів, зокрема тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Друга таблиця ілюструє кореляції між типами поведінки у конфлікті (за К. Томасом) та проявами агресії (за Басса-Дарки).

У таблиці 2.1 спостерігається, що жоден із психічних станів не має однозначно позитивних чи негативних кореляцій із усіма шкалами PARI. Наприклад, тривожність має як позитивні (ПС – 0,22, РАД – 0,16, СБ – 0,23, НВСД – 0,24, ППРД – 0,24), так і негативні (РСБД – -0,15, НТ – -0,25, ПО – -0,27, ВПВ – -0,24, ПА – -0,24, ПС – -0,37) кореляції зі шкалами. Це свідчить про складну та багатовимірну структуру психологічних зв'язків, де кожен психічний стан може по-різному впливати на різні аспекти особистості.

Агресивність, у свою чергу, демонструє переважно слабкі позитивні та негативні зв'язки. Найбільш виражені негативні кореляції спостерігаються з такими шкалами, як ПО (-0,36), ВПВ (-0,30), ПА (-0,28), ПС (-0,10), НВСД (-0,20). Водночас позитивні кореляції хоч і менш численні, але все ж присутні (наприклад, ПС – 0,10, С – 0,17, УКД – 0,11, НТ – 0,19). Це вказує на те, що агресивність не є однозначним чинником, а її вплив залежить від конкретних особистісних характеристик.

Фрустрація також характеризується полярністю зв'язків: позитивні кореляції спостерігаються із шкалами РАД (0,30), С (0,15), УКД (0,21), ППРД

(0,19), а негативні – з В (-0,27), РСБД (-0,17), ВПВ (-0,09), НВСД (-0,01). Це підкреслює, що фрустрація може як підсилювати, так і знижувати прояви певних особистісних рис залежно від контексту.

Ригідність, на відміну від інших станів, демонструє найсильніші негативні зв'язки (В – -0,41, ПС – -0,13), але також має і позитивні кореляції (ПО – 0,44, ПА – 0,14, ПС – 0,23, НВСД – 0,14). Це свідчить про те, що ригідність як особистісна риса може бути як фактором стабільності, так і джерелом труднощів у міжособистісних стосунках.

У другій таблиці аналізуються кореляції між типами поведінки в конфліктних ситуаціях та проявами агресії. Зокрема, суперництво має позитивний зв'язок із фізичною агресією (ФА – 0,33) і незначні негативні або майже нульові кореляції з іншими формами (ВА – -0,01, НА – -0,16, Н – -0,03, О – -0,003, ВП – -0,20). Це підтверджує, що схильність до суперництва часто супроводжується більш вираженими формами агресії.

Співпраця, навпаки, має негативний зв'язок із фізичною агресією (ФА – -0,26) та вербальною агресією (ВА – -0,05), але позитивний із ряду інших шкал (Н – 0,20, Р – 0,33, П – 0,08, О – 0,07, ВП – 0,20). Це свідчить про те, що співпраця як стратегія конфліктної поведінки асоціюється з меншою агресивністю та більшою орієнтацією на конструктивне вирішення суперечок.

Компроміс характеризується помірними негативними зв'язками з НА (-0,38) та Н (-0,19), але позитивними з ВП (0,26), П (0,09), Р (0,09). Це може свідчити про те, що компромісна поведінка у конфлікті пов'язана з меншою напругою, але водночас із прагненням до взаємного задоволення інтересів.

Уникнення має позитивний зв'язок із НА (0,46), що може вказувати на те, що уникнення конфліктів часто супроводжується непрямими формами агресії, а також негативний із Р (-0,30), П (-0,35), ВП (-0,16). Це підкреслює, що уникнення не завжди є ефективною стратегією і може призводити до накопичення напруги.

Пристосування демонструє слабкі позитивні зв'язки з ВА (0,28), НА (0,03), Н (0,02), Р (0,04), але негативні з ВП (-0,11), П (-0,02), О (-0,001). Це свідчить про те, що пристосування може бути пов'язане з певним рівнем поступливості, але не завжди сприяє зниженню агресивності.

2.3. Програма психологічного тренінгу профілактики конфліктної поведінки підлітків з батьками.

У межах нашого дослідження була розроблена та впроваджена психологічна тренінгова програма, спрямована на профілактику конфліктної поведінки підлітків у взаємодії з батьками. Програма базується на інтеграції когнітивно-поведінкового та комунікативного підходів і включає шість занять, що послідовно формують і закріплюють навички конструктивного розв'язання конфліктів, розвитку емоційної регуляції, емпатії та саморефлексії. Основна мета тренінгу — сприяти гармонізації взаємин у системі “підліток — батьки” через підвищення рівня усвідомлення власних емоцій, потреб і поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях.

Кожне заняття програми структуроване відповідно до психологічної логіки розвитку — від діагностики та усвідомлення проблеми до засвоєння конструктивних моделей поведінки. У тренінг входять вправи, спрямовані на розпізнавання власних реакцій у конфлікті, розвиток активного слухання, навичок «Я»-висловлювань, контроль агресивних імпульсів та формування толерантного ставлення до іншої точки зору. Заняття проводяться у формі групової взаємодії, що сприяє емоційній залученості, рефлексії та закріпленню нових моделей поведінки через практику.

Програма має практичну цінність, оскільки дозволяє не лише знижувати рівень конфліктності у стосунках з батьками, а й формує у підлітків базові життєві компетентності: емоційний інтелект, навички ефективної комунікації, стресостійкість. Її зміст відповідає віковим особливостям підлітків і враховує актуальні завдання їхнього психосоціального розвитку.

Заняття	Вправи	Тривалість
Заняття 1. Знайомство та створення безпечного простору	Вступне слово тренера	8 хв.
	Вправа “Ім’я + асоціація”	10 хв.
	Вправа “Коло очікувань”	10 хв.
	Вправа “Скрина довіри”	10 хв.
	Вправа “Що в мені важливого”	15 хв.
	Вправа “Настрій на старті”	10 хв.
	Вправа “Коло імен + побажання”	10 хв.
Заняття 2. Усвідомлення конфлікту та себе в ньому	Вправа “Конфлікт — це...”	5 хв.
	Вправа “Мозковий штурм”	20 хв.
	Міні-лекція “Що таке конфлікт?”	10 хв.
	Вправа “Мої реакції на конфлікт”	15 хв.
	Вправа “Я в конфлікті”	15 хв.
	Вправа “Намалюй свій конфлікт”	15 хв.
	Вправа “Підсумкове коло”	5 хв.
Заняття 3. Емоційний інтелект у конфлікті	Вправа “Термометр емоцій”	5 хв.
	Вправа “Що я відчуваю?”	10 хв.
	Вправа “Емоції на обличчі”	15 хв.
	Вправа “Кольори емоцій”	10 хв.

	Вправа “Дихання 4–7–8”	5 хв.
	Вправа “Коли я втрачаю контроль...”	20 хв.
	Рефлексія	5 хв.
Заняття 4. Ефективна комунікація з батьками	Вправа “Чую vs Слухаю”	10 хв.
	Вправа “Я-висловлювання”	15 хв.
	Вправа “Слова — як ключі”	15 хв.
	Вправа “Інтонаційний тест”	10 хв.
	Вправа “Мова тіла”	10 хв.
	Вправа “Комунікативна аптека”	10 хв.
	Підсумок заняття	5 хв.
Заняття 5. Вирішення конфлікту: крок за кроком	Вправа “Лабораторія конфлікту”	10 хв.
	Вправа “Стоп-кадр”	10 хв.
	Вправа “Я + ТИ = МИ”	10 хв.
	Вправа “Внутрішній посередник”	15 хв.
	Вправа “Діалог без лайна”	15 хв.
	Вправа “5 кроків до вирішення”	20 хв.
	Підсумок	5 хв.
Заняття 6. Відновлення довіри та емоційний	Вправа “Міст довіри”	10 хв.
	Вправа “Якщо батьки знали...”	15 хв.
	Вправа “Щоденник тепла”	10 хв.

контакт з батьками	Вправа “Я-повідомлення”	15 хв.
	Вправа “Простір для тепла”	20 хв.
	Вправа “Мій лист майбутньому”	10 хв.

Додаток А.

Висновок до другого розділу.

У другому розділі дипломної роботи було здійснено всебічне емпіричне дослідження психологічних особливостей конфліктної взаємодії між підлітками та їхніми батьками. Основна мета дослідження полягала у виявленні провідних психоемоційних характеристик підлітків, особливостей їх сприйняття батьківських установок, домінуючих стратегій поведінки в конфліктах, а також у виявленні взаємозв'язків між цими компонентами. Для реалізації цього завдання було використано чотири взаємодоповнювальні методики: опитувальник Г. Айзенка, методику дослідження батьківських установок (PARI), опитувальник Басса–Дарки та методику визначення стилів поведінки в конфлікті за К. Томасом.

Результати дослідження за методикою Г. Айзенка вказали на те, що серед досліджуваних підлітків домінує агресивний спосіб реагування на труднощі — саме агресивність виявилась найвищою серед психоемоційних станів, а високі показники ригідності та фрустрації свідчать про низьку гнучкість у поведінці, недостатню емоційну стабільність та внутрішнє напруження. Ці особливості вказують на схильність до фіксації на конфлікті, складність адаптації до зміни батьківських вимог або очікувань, а також на незадоволеність у базових потребах — прийнятті, довірі, самостійності. Хоча тривожність є найменш вираженою, її низький показник не гарантує емоційної стабільності, оскільки тривога може маскуватися іншими реакціями — особливо через агресію чи психічне відсторонення.

Методика PARI дозволила описати батьківські установки очима підлітків. Аналіз результатів виявив високі значення за шкалами "надмірна концентрація уваги на дитині" та "ставлення до сімейної ролі". Такий профіль свідчить про домінування гіперопіки, прагнення батьків контролювати кожен аспект життя дитини, при цьому ототожнюючи свою ідентичність винятково з батьківською роллю. Це створює жорстку систему відносин, де майже не залишається місця для формування автономії підлітка, а емоційне дистанціювання є мінімальним.

Як наслідок, такі взаємини легко переходять у зону конфлікту — навіть при незначному порушенні встановлених меж або при спробі дитини виявити незалежність.

За результатами методики Басса–Дарки було виявлено, що найвищі показники спостерігаються за шкалою "образа", що відображає глибоке переживання незадоволених очікувань, прихованого болю, внутрішньої напруги. Підлітки виявляють емоції не прямо, а через непряму агресію, почуття провини або роздратування. Це вказує на те, що частина досліджуваних має складнощі з асертивним вираженням власних почуттів, що посилюється в умовах напружених або жорстко контрольованих сімейних стосунків. Фізична та вербальна агресія мають нижчі показники, що свідчить про стримування емоцій або їх перетворення на аутоагресивні реакції.

Методика К. Томаса дозволила з'ясувати, які стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях переважають серед підлітків. Найпопулярнішою виявилася стратегія компромісу, що свідчить про прагнення уникнути відкритого протистояння і зберегти відносини з батьками, навіть ціною поступок. Стратегія пристосування також є поширеною, і її часте застосування може вказувати як на емпатію, так і на небажання захищати власні інтереси. Уникнення засвідчує схильність не вирішувати проблему, а відкладати її або мовчазно ігнорувати. Значно рідше зустрічаються співпраця та суперництво, що вказує на недорозвиненість навичок відкритої комунікації, з одного боку, і на страх перед авторитарною реакцією батьків — з іншого.

Особливу цінність має проведений кореляційний аналіз, який продемонстрував низку значущих статистичних взаємозв'язків між психоемоційними станами, типами агресії та стратегіями поведінки в конфлікті. Наприклад, суперництво вірогідно пов'язане з фізичною агресією ($r = 0,33$), тоді як компроміс має зворотний зв'язок із непрямою агресією ($r = -0,38$). Це свідчить про те, що обраний стиль поведінки в конфлікті може бути як наслідком, так і компенсатором певного емоційного стану. Плеяди між

методиками поглибили розуміння цих зв'язків, демонструючи, що агресія, ригідність, фрустрація та батьківські установки перебувають у тісній взаємодії.

Отримані результати засвідчують, що конфлікти між підлітками та батьками не зводяться лише до відмінності у поглядах чи поколінневих розривів — вони мають чітко виражений психологічний вимір, пов'язаний із емоційною напругою, незадоволеними потребами, нестачею комунікативних ресурсів та порушенням психологічних меж. Саме це обґрунтовує доцільність і необхідність психологічної інтервенції, що не зводиться до консультування окремих учасників, а охоплює зміну моделі взаємодії в родині.

У відповідь на виявлені проблеми було розроблено програму тренінгу для підлітків, спрямовану на розвиток конструктивної поведінки у спілкуванні з батьками. Тренінг охоплює формування емоційної самосвідомості, розвиток навичок регуляції емоцій, вивчення ефективних стратегій розв'язання конфліктів і налагодження діалогу в напружених ситуаціях. Це створює основу не лише для зменшення рівня конфліктності, а й для зміцнення довіри, розуміння, самоповаги й емоційної стабільності підлітків.

ВИСНОВКИ

Проблема конфліктів між підлітками та батьками є однією з центральних у сучасній психології дитинства, оскільки саме в підлітковому віці спостерігається інтенсивний процес формування ідентичності, автономії та власної системи цінностей. Конфлікти, що виникають у родинному середовищі, можуть мати як конструктивний потенціал, сприяючи особистісному зростанню, так і деструктивний характер — у разі, коли їх перебіг супроводжується агресією, психологічною дистанцією або взаємним знеціненням.

У межах теоретичного аналізу проблеми було встановлено, що конфлікти між підлітками та їхніми батьками виникають на стику вікових психологічних змін (посилення самостійності, критичності, емоційної мінливості), порушень комунікації, неузгоджених цінностей і стилів виховання. Батьківські очікування та обмеження, що були прийнятними в дитинстві, починають викликати супротив у підлітковому віці, коли базові потреби у свободі, визнанні та самовираженні виходять на перший план. У той самий час батьки не завжди готові до змін, часто вдаються до гіперопіки, авторитаризму або, навпаки, емоційного відсторонення.

Емпіричне дослідження дозволило не лише підтвердити окреслені теоретичні положення, а й розкрити конкретні особливості конфліктної взаємодії у вибірці підлітків. Застосування чотирьох методик (Г. Айзенка, PARI, Басса–Дарки, К. Томаса–Кілмана) дало змогу отримати багатогранну картину емоційного стану підлітків, їхнього сприйняття батьківських установок, а також типових стратегій реагування у конфліктних ситуаціях.

Результати дослідження за методикою Айзенка показали домінування агресивності як емоційного фону підлітків, що вказує на внутрішню напругу, низький рівень емоційного самоконтролю та компенсаторне вираження тривожності. Високі показники ригідності й фрустрації підкреслюють емоційну

негнучкість, ускладнення адаптації до вимог дорослих, а також невдоволення базовими емоційними потребами.

За результатами методики PARI було виявлено значне домінування гіперопіки, ототожнення з батьківською роллю та обмеження емоційної дистанції. Такі характеристики свідчать про жорстке включення батьків у світ дитини, що призводить до стирання меж, зниження автономності й активного опору з боку підлітка. Недостатній рівень довіри або співпраці у стосунках із батьками посилює ризик виникнення не лише ситуативних конфліктів, а й глибокої міжособистісної напруги.

Методика Басса–Дарки продемонструвала перевагу непрямих і пасивних форм агресії: образа, почуття провини, роздратування, непряма агресія. Це вказує на складнощі в емоційному самовираженні, відсутність безпечного середовища для відкритої комунікації та наявність прихованих внутрішніх конфліктів, які підлітки схильні спрямовувати або на себе, або на батьків — у прихованій формі.

Водночас результати методики Томаса–Кілмана продемонстрували, що найбільш поширеними стратегіями поведінки у конфліктах є компроміс і пристосування. Це свідчить про готовність підлітків йти на поступки заради збереження стосунків, але також про недовіру до конструктивної співпраці як моделі вирішення суперечок. Рідкісне використання стратегій співпраці та суперництва відображає з одного боку — страх перед авторитарною реакцією батьків, з іншого — відсутність досвіду відкритої взаємодії на рівних.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність зв'язків між психоемоційними станами підлітків, формами агресії та стратегіями поведінки. Зокрема, суперництво вірогідно пов'язане з фізичною агресією, а компроміс — зі зниженням непрямої агресії. Це дозволяє зробити висновок, що вибір поведінки в конфлікті є не лише наслідком ситуації, а й відображенням загального емоційного фону, рівня самооцінки та способів реагування на напругу.

Важливо, що в дослідженні було застосовано графічну інтерпретацію даних (діаграми, секторні графіки, кореляційні плеяди), що дозволило візуалізувати ключові тенденції та взаємозв'язки. Завдяки цьому емпіричні результати стали не лише статистично, а й практично зрозумілими, що створює умови для подальшого використання даних у психокорекційній роботі.

З урахуванням результатів дослідження було розроблено авторську програму тренінгу розвитку конструктивної поведінки підлітків у спілкуванні з батьками. Тренінг передбачає поетапне формування навичок емоційного саморозуміння, саморегуляції, розвитку емпатії, відкритого спілкування та безпечного вираження почуттів. Це дозволяє не лише знизити рівень конфліктності, а й запобігти формуванню стійких деструктивних моделей взаємодії у родинній системі.

Отже, результати дипломного дослідження підтвердили, що конфлікти між підлітками та батьками мають багатфакторну природу. Їх вирішення потребує одночасної роботи з емоційним станом підлітка, стилем виховання з боку батьків, розвитком комунікативних навичок та формуванням довірливого, партнерського типу взаємин. Отримані висновки мають не лише теоретичну, а й прикладну цінність для практичних психологів, педагогів, батьків і всіх, хто працює з підлітковим середовищем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Deutsch, M. (1973). *The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes*. New Haven: Yale University Press.
2. Higgins A., Priest S. Resolving conflict between young people. — *Education Psychology in Practice*. 1990. 60-64 p
3. Neppl, T.K., Jeon, S., Diggs, O., Donnellan, M.B. Positive parenting, effortful control, and developmental outcomes across early childhood. *Developmental Psychology*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1037/dev0000874>
4. Raush H.L., Barry W.A., Hertel R.K., Swain N.A. *Communication, conflict and marriage*. San Francisco: Jossey Bass, 1974.
5. *The Psychology of Conflict and Conflict Management in Organizations* / Carsten K.W. De Dreu, Michele J. Gelfand. New York, London: Lawrence Erlbaum Associates. Taylor & Francis Group, 2008. 484 p.
6. Бочелюк В. Й. Психологія людини з обмеженими можливостями. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 256 с.
7. Баумрінд Д. Стилi виховання та розвиток підлітків. Енциклопедія про підлітковий вік. За ред. Дж. Брукс-Ганн, Р.М. Лернер, і А.К. Петерсен. Нью-Йорк : Видавництво «Гарленд», 1991. 758 с.
8. Баумрінд Д. Стилi виховання та розвиток підлітків. Енциклопедія про підлітковий вік. За ред. Дж. Брукс-Ганн, Р.М. Лернер, і А.К. Петерсен. Нью-Йорк : Видавництво «Гарленд», 1991. 758 с.
9. Вовк Г. Робота з агресивними дітьми / Г. Вовк // *Психолог*. — 2009. — № 44. — С. 13-16.
10. Гріньова О., Терещенко Л. Дитяча психодіагностика: навч.- метод. посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.
11. Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць / За заг. ред. проф. В.І.Сипченка. — Слов'янськ: Видавничий центр СДПУ, 2007. — 182 с.
12. Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л.П. Психологія конфлікту: Навч. посібн. - К.: Каравела, 2010. -304 с.
13. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. В.В.Вівчарюк “Конфліктність як чинник взаємин старших школярів з батьками”. URL: <https://journals.uraua/index.php/2227-6246/article/view/160545/159730>

- 14.Коваленко Д. В. Конфліктологія [Електронний ресурс]: навч. посібник / Д. В. Коваленко, І. М. Шалімова, О. М. Керницький, В. А. Бурбіга. URL: <https://pidru4niki.com/85341/psihologiya/konfliktologiya>
- 15.Конфлікти між батьками та дітьми: причини і способи подолання. URL: <http://hvpku.ks.ua/?p=7545>
16. Котлова Л.О. Психологія конфлікту:курс лекцій : Навчальний посібник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 112 с.
- 17.Куниця, Т.Ю. Проблеми конфліктів у шкільному колективі. Нові тенденції і явища у дитячому і молодіжному середовищі в Україні: цивілізаційний, культурологічний, інформаційний виміри: збірник наукових праць за результатами методологічного семінару НАПН України ТОВ "Видавниче підприємство "Едельвейс", м. Київ, Україна, с.114-120.
- 18.Лобанова А.С., Калашнікова Л.В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти: підручник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Вид-во «Каравела», 2017. – 470 с.
- 19.Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. – К.:МАУП, 2007. – 435 с.
- 20.Методика “Самооцінка психічних станів” (за Г. Айзенком). URL: https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/Samoocinka_psyhichnyh_staniv.pdf
- 21.Методика діагностики показників та форм агресії Басса-Дарки. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-diagnostiki-pokaznikiv-ta-form-agresii-bassa-darki-23373.html>
22. Перші спроби пошуку в науковому просторі. Особливості організації життєдіяльності дитини у сучасному дошкіллі : зб. матеріалів 19- го всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Умань, 29 квіт. 2021 р.). Умань : Візаві, 2021. 207 с.
- 23.Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник. – К.: МАУП, 2003. – 360 с
- 24.Поняття конфлікту та загальні характеристики його проявів. Динаміка конфлікту та його види. URL: <https://studies.in.ua/konfliktologija-lekcii/4147-ponyattya-konfliktu-ta-zagaln-harakteristiki-yogo-proyavv.html>
- 25.Психопрофілактика / Упоряд. Т. Гончаренко. — К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. — 112 с. — (Бібліотека «Шкільного світу»).

- 26.Семенова А.В., Гурін Р.С. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник- К.: Знання,2006,319с.
- 27.Сінгаєвський І.О. Управління конфліктами : [конспект лекцій для студ. за напрямом підготовки 6.030505 «Управління персоналом та економіка праці» всіх форм навч.] / І.О. Сінгаєвський, Т.А. Репіч. – К. : НУХТ, 2012. – 80 с.
- 28.Теорія комунікативної дії Ю. Габермаса.URL: https://studies.in.ua/meh_vladu/1302-komunkativn-ta-poststrukturalstsk-model-poltichnoyi-vladi.html
- 29.Тест Томаса - типи поведінки в конфлікті. Психологіс - енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/test_tomasa_-_tipy_povedeniya_v_konflikte.htm
- 30.Філоненко М. М. Ф 48 Психологія спілкування. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. - 224 с.

ДОДАТКИ

Програма психологічного тренінгу профілактики комунікації в конфліктних ситуаціях між підлітками та батьками

Заняття 1. Знайомство та створення безпечного простору

Мета заняття: формування сприятливого клімату в групі, встановлення правил взаємодії, знайомство з учасниками та очікуваннями.

Очікувані результати: учасники дізнаються імена одне одного; сформульовані правила групи; встановлено атмосферу довіри й відкритості.

Вступне слово тренера

Привіт усім!

Я дуже рада, що ми сьогодні зібралися разом і маємо можливість розпочати цикл занять, присвячений темі, яка стосується кожного — стосункам між підлітками та батьками, а також тим труднощам, які часто виникають у процесі спілкування. Протягом наступних зустрічей ми зосередимося на розумінні природи конфліктів у сім'ї, зокрема — на тих, що виникають між дітьми й дорослими.

Наші заняття не будуть схожі на звичайні уроки. Це буде простір взаємодії, де ми будемо говорити відверто, виконувати цікаві вправи, аналізувати життєві ситуації, ділитися власним досвідом. Тут важливо бути собою — без страху помилитися чи бути не такими, як інші.

Сьогоднішня зустріч — знайомство не лише одне з одним, але й із тематикою тренінгу. Ми визначимо правила, які допоможуть нам створити комфортне середовище, де буде місце щирості, довірі й повазі. А також спробуємо зрозуміти, що саме ви очікуєте від цієї програми.

Запрошую кожного з вас бути активними, уважними до себе й інших, відкритими до діалогу. Це — ваш простір, і саме ви наповнюватимете його змістом.

Отже, почнемо з малого — знайомства, що стане першим кроком до глибшого розуміння себе, інших і наших родинних стосунків.

Вправа 1. «Ім'я + асоціація»

Мета: запам'ятати імена, зняти напругу на початку.

Завдання: активізувати увагу та взаємне сприйняття.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Кожен учасник називає своє ім'я й асоціацію до нього (наприклад: *«Я Андріана, і мені подобаються апельсини»*).
2. Наступний повторює попередні імена та додає своє.
3. Ведучий допомагає в разі потреби.

Вправа 2. «Коло очікувань»

Мета: дізнатися очікування учасників від тренінгу.

Завдання: налаштувати учасників на активну участь.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасники отримують наліпку/стікер і пишуть: *«Я очікую, що...»*
2. Всі по черзі озвучують очікування й прикріплюють на «дерево очікувань» (намальоване дерево/плакат).
3. Ведучий підсумовує: які очікування збігаються, на що варто звернути увагу.

Вправа 3. «Скриня довіри»

Мета: спільне формулювання правил безпеки та взаємоповаги.

Завдання: сформулювати межі й гарантії довіри.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий ставить запитання: *«Що потрібно, аби ми почувалися тут вільно й безпечно?»*
2. Кожен пропонує 1 правило (наприклад: «не перебивати», «конфіденційність», «без осуду»).
3. Правила записуються на великому аркуші й вивішуються.
4. Усі «підписують» правила (малюють символ біля згоди).

Вправа 4. «Що в мені важливого»

Мета: допомогти кожному відчути власну цінність у групі.

Завдання: усвідомлення сильних сторін.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Учасники отримують аркуш і пишуть: *«Те, що я можу дати групі...»*
2. Хтось озвучує, хтось залишає при собі — за бажанням.

3. Ведучий підсумовує: кожен важливий, кожен — частина цілого.

Вправа 5. «Настрій на старті»

Мета: зафіксувати емоційний стан на початку тренінгу.

Завдання: вивести внутрішні переживання назовні.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. На фліпчарті зображено шкалу «настрою» (смайлики, кольори тощо).
2. Кожен ставить позначку: *«Мій настрій зараз — це...»*
3. Коротке обговорення: чи легко вам було це зробити?

Вправа 6. «Коло імен + побажання»

Мета: закріпити атмосферу доброзичливості.

Завдання: завершити знайомство позитивно.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Усі стають у коло.
2. Кожен по черзі говорить ім'я учасника праворуч + маленьке побажання (наприклад: *«Іване, бажаю тобі цікавих відкриттів!»*)
3. Завершення словами ведучого: *«Це простір, де вас чують і поважають. Тут безпечно пробувати щось нове».*

Заняття 2. Усвідомлення конфлікту та себе в ньому

Мета заняття: формувати первинне уявлення підлітків про природу конфлікту, причини його виникнення та власну роль у ньому.

Очікувані результати: розуміння суті конфлікту; виявлення особистого стилю поведінки в конфлікті; зниження тривоги щодо конфліктних ситуацій.

Вправа 1. Асоціативне коло «Конфлікт — це...»

Мета: активізувати мислення учасників, виявити їхні уявлення про конфлікт.

Завдання: стимулювати самовираження; розпочати дискусію в довірливому форматі.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий просить по черзі назвати слово або коротку фразу, яка асоціюється зі словом «конфлікт».
2. Ведучий записує відповіді на дошці або фліпчарті.
3. Коротке обговорення: які асоціації повторюються, які — унікальні.

2. Вправа «Мозковий штурм»

Мета: визначити, що таке конфлікт і які бувають його види.

Завдання: дізнатися, як учасники бачать конфлікт.

Час: 20 хв.

Хід роботи:

1. Тренер ставить запитання: «Що таке конфлікт?», «Чому виникають конфлікти між дітьми та батьками?»;
2. Учасники висловлюють свої думки, тренер фіксує.

3. Міні-лекція «Що таке конфлікт?»

Мета: надати учасникам базове розуміння природи конфлікту.

Завдання: пояснити визначення конфлікту; охарактеризувати основні типи конфліктів.

Час: 10 хв.

«Що таке конфлікт і чому ми сваримось із батьками?»

Сьогодні ми поговоримо про конфлікти — те, що знайоме кожному, але рідко обговорюється відкрито. Конфлікт — це не обов'язково бійка чи сварка. Це будь-яка ситуація, де стикаються різні погляди, інтереси або бажання. У перекладі з латини слово "conflictus" означає "зіткнення". Але це зіткнення не завжди погане — навпаки, воно часто необхідне, щоб краще зрозуміти себе й іншого.

У підлітковому віці конфлікти з батьками — звичайне явище. Це не ознака поганих стосунків, а, швидше, природна частина процесу дорослішання. Підліток формує власну думку, намагається відстояти себе, а батьки звикли приймати рішення за нього. Тут і починається тертя. Але чому саме виникає конфлікт?

Перша причина — **різниця в потребах**. У кожної людини є базові потреби — безпека, автономія, визнання, підтримка. Підлітки особливо

гостро відчують потребу в незалежності, свободі вибору, довірі. Водночас батьки потребують впевненості, що їхня дитина в безпеці, що вона робить “правильні” речі. Це — як дві паралельні дороги, які час від часу перетинаються. Якщо про свої потреби не говорити, вони перетворюються на образи або претензії.

Друга причина — **різниця в цінностях**. Те, що для тебе важливо — наприклад, друзі, самовираження, комфорт — для батьків може виглядати як лінь, несерйозність або навіть загроза. Якщо ти вважаєш, що маєш право на особистий простір, а батьки вриваються до кімнати без стуку — це вже не просто дрібниця, а конфлікт цінностей. Ви обоє вірите в різне: ти — у свободу, вони — у контроль. І це не про “хто правий”, а про те, як домовитись між різними світами.

Третя причина — **різниця в очікуваннях**. Наприклад, ти чекаєш підтримки після важкого дня, а батьки запитують: “Чому знову трійка?” Вони, у свою чергу, можуть чекати ініціативи або подяки, а натомість бачать замкнутість або протест. Конфлікт виникає тоді, коли наші очікування не співпадають із реальністю, і ми починаємо тиснути одне на одного.

Усе це не просто теорія. Давайте подивимось на кілька побутових прикладів:

- Ти просиш дозволу повернутись пізніше з прогулянки, батьки забороняють, навіть не пояснюючи причини. Ти відчуваєш, що тобі не довіряють.
- Ти сам розподілив свій час і вирішив виконати домашнє завдання ввечері, але батьки вже о 15:00 кажуть: “Сідай за уроки!” Ти злишся, бо тебе контролюють.
- Ти хочеш обрати свій стиль одягу або зачіску, а батьки говорять: “Так не можна, що про тебе подумують?” Ти відчуваєш, що тебе не приймають таким, як ти є.

Кожен з цих конфліктів — сигнал, що між вами є певна незгода. Це не завжди погано. Головне — не уникати конфлікту, не накопичувати образ, а вчитися говорити про свої почуття й чути іншу сторону. Конфлікт — це не завжди про “виграти або програти”. Це часто про “зрозуміти і бути зрозумілим”.

Вправа 4. «Мої реакції на конфлікт»

Мета: дослідити особистий стиль поведінки підлітка в конфліктній ситуації.

Завдання: навчити розрізняти типи поведінки (агресія, уникнення, співпраця тощо); актуалізувати самостереження.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Кожному учаснику роздається аркуш з короткими описами реакцій (наприклад: *«Я часто підвищую голос», «Я мовчу і уникаю», «Я намагаюсь залагодити»*).
2. Завдання — вибрати 2–3, які найкраще описують його.
3. Обговорення в групі: які типи поведінки зустрічаються найчастіше? Що вони означають?

Вправа 5. «Я в конфлікті»

Мета: усвідомити власні емоції та поведінку в реальних конфліктах.

Завдання: розвивати навички самоаналізу; сформувати безоцінкову позицію до себе.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Учасникам дається запитання: *«Згадай останній конфлікт із батьками. Що ти відчував/відчувала? Як діяв/діяла?»*
2. Записи роблять у зошити/на аркушах.
3. За бажанням, 2–3 учасники діляться.

Вправа 6. «Намалюй свій конфлікт»

Мета: перевести емоційне напруження в творче русло, зменшити тривожність.

Завдання: розвинути емоційну виразність; підвищити розуміння внутрішнього стану.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Учасникам пропонується зобразити конфлікт з батьками — через кольори, форми, символи.
2. Без вимоги до художніх навичок.

3. Обговорення: що означають елементи малюнку? (тільки за бажанням)

Вправа 7. «Підсумкове коло»

Мета: інтегрувати досвід заняття та надати можливість емоційного завершення.

Завдання: сприяти саморефлексії; створити атмосферу завершеності.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Учасники по черзі відповідають на питання: *«Що я сьогодні зрозумів/зрозуміла про себе?»*
2. Ведучий дякує всім за відкритість.

Заняття 3. Емоційний інтелект у конфлікті

Мета заняття: розвивати вміння розпізнавати, виражати й регулювати власні емоції в конфліктних ситуаціях.

Очікувані результати: підвищення емоційної грамотності; зменшення імпульсивних реакцій; розвиток емпатії.

Вправа 1. «Термометр емоцій»

Мета: навчити учасників оцінювати свій емоційний стан.

Завдання: підвищити уважність до емоцій; створити безпечний простір для вираження почуттів.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий малює на фліпчарті емоційний «термометр» (від 0 — спокій до 10 — гнів).
2. Підлітки ставлять свої оцінки поточного стану.
3. Обговорення: що вплинуло на емоційний рівень сьогодні?

Вправа 2. «Що я відчуваю?»

Мета: навчити дітей розпізнавати базові емоції в ситуаціях конфлікту.

Завдання: формувати емоційний словник; навчитися відокремлювати емоції від дій.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий зачитує побутові ситуації (наприклад: «Батьки не дозволили піти на вечірку»).
2. Учасники піднімають картки/вказують пальцем на відповідну емоцію (сум, злість, розчарування).
3. Обговорення: чи була реакція виправдана? Що можна було зробити по-іншому?

Вправа 3. «Емоції на обличчі»

Мета: навчити розпізнавати емоції інших через міміку.

Завдання: розвивати емпатію; покращити соціальне сприйняття.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий показує фото людей з виразними емоціями (або учасники зображають мімікою).
2. Завдання інших — вгадати емоцію.
3. Можна обговорити: чим відрізняється злість від роздратування? сум від тривоги?

Вправа 4. «Кольори емоцій»

Мета: допомогти учасникам асоціювати емоції з кольором, щоб полегшити їх усвідомлення.

Завдання: стимулювати творче мислення; краще візуалізувати почуття.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасникам пропонується вибрати колір до кожної емоції: гнів, радість, страх, сором тощо.
2. Потім створюється «карта емоцій» на дошці (наприклад: червоний — гнів, блакитний — сум).
3. Обговорення: чому саме цей колір?

Вправа 5. «Дихання 4–7–8»

Мета: навчити техніці самозаспокоєння в напружених ситуаціях.

Завдання: знизити емоційне збудження; дати інструмент для саморегуляції.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий пояснює техніку: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7, видих на 8.
2. Учасники пробують тричі.
3. Після — короткий обмін враженнями: стало легше? Що відчули?

Вправа 6. «Коли я втрачаю контроль...»

Мета: допомогти учасникам виявити свої тригери й точки емоційного вибуху.

Завдання: сприяти самоспостереженню; запобігати імпульсивним реакціям.

Час: 20 хв.

Хід роботи:

1. У парах підлітки обговорюють ситуації, коли вони не стримали емоцій (нецензурна лайка, крик, сльози).
2. Ведучий ставить уточнюючі запитання: *«Що сталося перед цим?»*, *«Що ти міг/могла зробити інакше?»*
3. Добровольці діляться в колі.

7. Рефлексія

Мета: підсумувати заняття.

Завдання: сприяти саморефлексії; створити атмосферу завершеності.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Кожен учасник завершує речення: *«Сьогодні я дізнався...»*, *«Я зрозумів, що мій стиль...»*, *«Хочу спробувати...»*.

Заняття 4. Ефективна комунікація з батьками

Мета заняття: навчити підлітків базовим навичкам конструктивного спілкування та слухання в умовах напруги або непорозуміння.

Очікувані результати: розвиток навичок активного слухання; засвоєння принципів «Я-висловлювань»; усвідомлення важливості інтонації й мови тіла.

Вправа 1. «Чую vs Слухаю»

Мета: показати різницю між пасивним слуханням та активним сприйняттям співрозмовника.

Завдання: розвивати уважність; навчити зосереджено слухати.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. У парах один учасник розповідає коротку історію (1 хвилина) про щось, що його роздратовало.
2. Інший має просто кивати, не реагуючи.
3. Потім ролі змінюються, але тепер слухач ставить уточнюючі питання, перефразовує.
4. Обговорення: у якому випадку було приємніше говорити?

Вправа 2. «Я-висловлювання»

Мета: навчити виражати свої почуття без звинувачень.

Завдання: знизити агресивність у спілкуванні; сформувати модель «Я-повідомлення».

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий пояснює різницю:
 - *Ти мені заважаєш!* → *Я злюсь, коли мені заважають.*
2. Підлітки отримують заготовки:
 - *Я відчуваю... коли ти...*
 - *Мені хочеться...*
3. Складання 2-3 власних прикладів. Обговорення.

Вправа 3. «Слова — як ключі»

Мета: виявити вплив слів на розвиток або загострення конфлікту.

Завдання: усвідомити силу мови; розрізняти провокаційні й конструктивні фрази.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Учасникам даються картки з фразами (напр. «*Ти ніколи не слухаєш!*» / «*Я хочу, щоб мене почули*»).
2. Визначити, які з них загострюють, а які — знижують конфлікт.
3. Обговорення: як сказати те саме м'яко?

Вправа 4. «Інтонаційний тест»

Мета: усвідомити, як інтонація впливає на сприйняття сказаного.

Завдання: показати значення невербального компоненту; навчити контролювати тон розмови.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасники по черзі читають одну й ту ж фразу (*«Я хочу поговорити з тобою»*) з різними інтонаціями: сердито, лагідно, байдуже.
2. Група вгадує, що саме передано.
3. Обговорення: чи можна словами не образити, але зробити це тоном?

Вправа 5. «Мова тіла»

Мета: усвідомити, як невербальні сигнали впливають на комунікацію.

Завдання: розпізнавати жести, пози, міміку; регулювати свою поведінку.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. У парах учасники спілкуються в ролях (напр. підліток — батько).
2. Один має навмисно «закриватися»: схрещені руки, відвертання, різкі жести.
3. Потім — доброзичлива позиція: відкрите тіло, контакт очей.
4. Обговорення в колі: як змінився настрій у розмові?

Вправа 6. «Комунікативна аптека»

Мета: зібрати арсенал фраз для конструктивного діалогу з батьками.

Завдання: дати учасникам конкретні інструменти; створити «пам'ятку» для використання вдома.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасники формують список «лікувальних фраз»:
 - *«Я тебе розумію...»*
 - *«Мені важливо сказати...»*
 - *«Я почуваюсь...»*
2. Ведучий записує їх на плакат або дошку.
3. Можна сфотографувати й використати вдома.

7. Підсумок заняття

Мета: усвідомити нові знання та навички.

Завдання: сприяти саморефлексії; створити атмосферу завершеності.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Тренер запитує: «Що найважливіше сьогодні?», «Що спробуєте застосувати у житті?»
2. Учасники коротко відповідають.

Заняття 5. Вирішення конфлікту: крок за кроком

Мета заняття: навчити підлітків послідовним діям під час конфлікту, розвивати навички аналізу ситуації та знаходження рішень.

Очікувані результати: розуміння етапів конфлікту; засвоєння алгоритму вирішення; формування навичок компромісу та співпраці.

Вправа 1. «Лабораторія конфлікту»

Мета: усвідомити, що конфлікт має певну структуру та логіку розвитку.

Завдання: навчитися розпізнавати стадії конфлікту; побачити його не як катастрофу, а як процес.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасникам дається схема (або малюнок): зародження – загострення – пік – спад – наслідки.
2. На прикладі побутового конфлікту (напр. «не відпустили на вечірку») кожна група розписує, що відбувається на кожному етапі.
3. Презентація, обговорення: на якому етапі можна було змінити хід подій?

Вправа 2. «Стоп-кадр»

Мета: тренувати вміння зупинитися й проаналізувати конфліктну ситуацію.

Завдання: формувати навичку рефлексії; навчитися не діяти імпульсивно.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий просить уявити конфліктну ситуацію з батьками.

2. На слові «СТОП!» учасники мають подумки зафіксувати момент напруги.
3. В кожного — 1 хвилина на обдумування: що я відчував, чого хотів, що міг сказати інакше?
4. Обговорення в парах.

Вправа 3. «Я + ТИ = МИ»

Мета: сформувати вміння шукати спільні рішення.

Завдання: розвивати кооперацію; побачити інтереси обох сторін.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. У парах учасники обирають тему конфлікту (реальну або вигадану).
2. Завдання: за 5 хвилин домовитися так, щоб обидві сторони отримали частину бажаного.
3. Наприклад: «*Я хочу йти на вечірку — батьки проти*». Можливе рішення — «*Піду на 2 години й дам знати, з ким я*».
4. Презентація «угоди» в колі.

Вправа 4. «Внутрішній посередник»

Мета: розвивати здатність подивитись на ситуацію з боку.

Завдання: знизити емоційну напругу; підсилити емпатію.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Один учасник коротко описує ситуацію конфлікту (реальну).
2. Двоє інших — грають ролі посередників (один підтримує підлітка, другий — батька).
3. Вони висловлюють позиції обох сторін у м'якій формі.
4. Обговорення: що змінилось у сприйнятті?

Вправа 5. «Діалог без лайна»

Мета: навчитися висловлювати претензії без звинувачень.

Завдання: зменшити кількість конфліктогенів у мові; сформувати толерантну форму вираження емоцій.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий роздає учасникам фрази з лайкою/звинуваченнями (напр. *«Ти мене дратуєш!»*).
2. Завдання — переформувати їх у конструктивні вислови.
3. Потім — розігрування у парах: одна репліка — два варіанти.
4. Обговорення: що змінилось у відчуттях?

Вправа 6. «5 кроків до вирішення»

Мета: засвоїти конкретну модель вирішення конфлікту.

Завдання: надати структурований алгоритм дій; сформувані внутрішній порядок реагування.

Час: 20 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий презентує алгоритм:
 - СТОП! Заспокойся.
 - Усвідом: що відчуваєш, чого хочеш.
 - Спробуй почути іншу сторону.
 - Запропонуй варіанти.
 - Домовся.
2. Учасники по парах моделюють ситуацію, застосовуючи ці кроки.
3. Колективне обговорення.

7. Підсумок

Мета: інтегрувати досвід заняття та надати можливість емоційного завершення.

Завдання: сприяти саморефлексії; створити атмосферу завершеності.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Тренер запитує: «Що нового дізнався про себе сьогодні?», «Яку емоцію хочу вчитися краще контролювати?»
2. Кожен учасник завершує речення: «Я зрозумів...»

Заняття 6. Відновлення довіри та емоційний контакт з батьками

Мета заняття: сформувати в учасників відчуття внутрішньої безпеки та готовність до конструктивної близькості з батьками після конфлікту.

Очікувані результати: усвідомлення важливості довіри у відносинах; розвиток емоційного інтелекту; опанування технік відновлення контакту після конфлікту.

Вправа 1. «Міст довіри»

Мета: усвідомити значення довіри як основи стосунків.

Завдання: зрозуміти, що довіра не виникає автоматично; виявити, як можна її будувати.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасники діляться на пари. Завдання — за 3 хвилини побудувати з паличок (або намалювати) «міст», який символізує довіру.
2. Потім пари мають відповісти: що може зруйнувати міст? Що його укріплює?
3. Обговорення в загальному колі.

Вправа 2. «Якщо батьки знали...»

Мета: встановити емоційний контакт із власними потребами й переживаннями.

Завдання: допомогти виразити те, що зазвичай приховується; розвивати відкритість і щирість.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Учасники отримують аркуш із фразою: *«Якби мої батьки знали, що...»*
2. Продовжують речення в кількох варіантах.
3. Бажаючі діляться в колі або в парах.
4. Питання для обговорення: *Що вам найскладніше сказати батькам?*

Вправа 3. «Щоденник тепла»

Мета: акцент на позитивних моментах взаємодії з батьками.

Завдання: знайти «опори» у стосунках; зменшити фокус на негативі.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасники отримують шаблон: *«Коли я відчував(ла), що батьки мене люблять...», «Мені було добре, коли...»*
2. Заповнюють індивідуально.
3. Бажаючі можуть зачитати фразу в колі.
4. Завершення: підкресліть одну фразу, яку ви хочете пережити знову.

Вправа 4. «Я-повідомлення»

Мета: навчитися говорити про свої почуття без звинувачень.

Завдання: сформувати безпечну форму діалогу; уникнути конфліктогенів у спілкуванні.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий пояснює структуру «Я-повідомлення»:
Я відчуваю... коли... бо мені важливо...
2. Учасники отримують шаблони й створюють свої фрази.
3. Робота в парах — кожен озвучує фразу, інший відповідає з повагою.
4. Обговорення: які фрази звучали інакше, ніж зазвичай?

Вправа 5. «Простір для тепла»

Мета: створити уявне місце спокою та безпеки.

Завдання: знизити тривожність; посилити відчуття внутрішнього ресурсу.

Час: 20 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий проводить коротку релаксацію з візуалізацією: *«Уявіть місце, де ви відчуваєтесь у безпеці... там є ті, хто вас розуміє...»*
2. Після – тихий малюнок цього місця.
3. Обговорення: *«Що в цьому просторі допомагає мені заспокоїтись?»*

Вправа 6. «Мій лист майбутньому»

Мета: формування наміру на покращення стосунків.

Завдання: допомогти учасникам зафіксувати свій внутрішній вибір; активізувати ціннісну мотивацію.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасники пишуть лист самі собі: *«Як я хочу поводитись у майбутніх конфліктах?»*, *«Що я хочу сказати батькам?»*
Листи запаковуються в конверти з іменем. Їх можна повернути через кілька місяців або залишити собі.
2. Коло завершення: учасники діляться, що важливого забирають з тренінгу.

Додаток А.