

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**РЕКОМЕНДОВАНО до
захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026 № _10__**

Корнієнко Юлія Леонідівна

Кваліфікаційна робота

**Психологічні особливості конфліктів між батьками та дітьми
молодшого підліткового віку**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 014 Середня освіта
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
освітньо-професійна програма Середня освіта (Українська мова і
література). Психологія

**Науковий
керівник:
канд. психол.
наук, доцент
Дроздова Д.С.**

Дніпро – 2026

АНОТАЦІЯ

У бакалаврській роботі досліджено психологічні особливості конфліктів між батьками та дітьми молодшого підліткового віку. Проаналізовано основні причини виникнення сімейних конфліктів, вікові та психологічні особливості молодших підлітків, а також вплив стилю батьківського виховання на характер взаємин у сім'ї. Особливу увагу приділено емоційним реакціям підлітків, труднощам спілкування та способам конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій. Визначено значення взаєморозуміння, підтримки та ефективної комунікації у формуванні гармонійних дитячо-батьківських відносин.

Ключові слова: конфлікт, батьки і діти, молодший підлітковий вік, сімейні відносини, психологічні особливості, спілкування, стиль виховання, підлітки.

ABSTRACT

The course paper examines the psychological characteristics of conflicts between parents and children of early adolescence. The study analyzes the main causes of family conflicts, age-related and psychological characteristics of younger adolescents, as well as the influence of parenting styles on family relationships. Particular attention is paid to adolescents' emotional reactions, communication difficulties, and constructive ways of resolving conflict situations. The importance of mutual understanding, support, and effective communication in the formation of harmonious parent-child relationships is emphasized.

Keywords: conflict, parents and children, early adolescence, family relationships, psychological characteristics, communication, parenting style, adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ	
ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СИСТЕМІ «БАТЬКИ – ДІТИ»	8
1.1. Поняття конфлікту в психологічній науці: структура, динаміка, функції	8
Основні підходи до розуміння конфлікту в психологічній науці	11
1.2. Психологічні особливості дітей молодшого підліткового віку (криза 11–12 років)	11
Психологічні особливості молодшого підліткового віку та їх вплив на конфліктну взаємодію	13
1.3. Специфіка дитячо-батьківських стосунків як середовища виникнення конфліктів	14
Висновки до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. ПРИЧИНИ ТА ЗМІСТ КОНФЛІКТІВ МІЖ БАТЬКАМИ ТА МОЛОДШИМИ ПІДЛІТКАМИ.....	
2.1. Основні причини конфліктів у сім'ях із дітьми молодшого підліткового віку.....	18
2.2. Типові конфліктні ситуації та сфери зіткнення інтересів.....	20
2.3. Гендерні аспекти конфліктної взаємодії	25
Гендерні відмінності у конфліктній взаємодії «батьки – молодші підлітки»	29
Висновки до розділу 2.....	30
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ	
3.1. Організація та методи дослідження конфліктів у підлітково-батьківській взаємодії.....	32
Структура корекційно-розвивальної програми для підлітків та батьків.....	36
3.2. Аналіз результатів дослідження: рівень конфліктності, емоційні реакції та стилі поведінки сторін	36
Розподіл стратегій конфліктної поведінки серед підлітків та батьків (за методикою К. Томаса).....	38
3.3. Психологічні рекомендації батькам щодо конструктивної взаємодії з молодшими підлітками	40
Висновки до розділу 3.....	44
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Сімейне середовище є первинним простором соціалізації особистості, де закладаються базові моделі взаємодії, ціннісні орієнтири та емоційна культура людини. Водночас саме сім'я є тим простором, де конфліктні ситуації виникають найчастіше і де вони мають найглибший психологічний вплив на всіх учасників. Особливої гостроти набуває проблема дитячо-батьківських конфліктів у період молодшого підліткового віку — у 11–13 років, коли дитина переживає кардинальну перебудову самосвідомості, прагне до автономії та незалежності, але ще не має достатніх психологічних ресурсів для конструктивного вираження цих потреб.

Актуальність проблеми. В умовах сучасного українського суспільства, що переживає складні соціальні трансформації, воєнний стрес та вимушені переселення, сімейне середовище зазнає додаткового тиску. Це посилює інтенсивність внутрішньосімейних конфліктів і підвищує ризик їх деструктивного перебігу.

Молодший підлітковий вік є нормативно кризовим: психофізіологічна перебудова організму, становлення нової ідентичності, зміна характеру стосунків із батьками — усе це формує підґрунтя для систематичного виникнення конфліктних ситуацій. Незважаючи на значний обсяг наукових досліджень у сфері підліткової психології та сімейних стосунків, питання психологічних особливостей конфліктів саме між батьками та дітьми молодшого підліткового віку залишається недостатньо розробленим у вітчизняній науці — особливо в частині гендерної специфіки цих конфліктів та ефективних стратегій їх подолання.

Об'єкт дослідження — конфлікти у системі «батьки – діти» в сім'ях

із дітьми молодшого підліткового віку.

Предмет дослідження — психологічні особливості, причини, динаміка та зміст конфліктів між батьками та дітьми 11–13 років, а також стилі поведінки учасників у конфліктній взаємодії.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості конфліктів між батьками та дітьми молодшого підліткового віку і розробити психологічні рекомендації щодо їх конструктивного розв'язання.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття конфлікту в психологічній науці, розкрити його структуру, динаміку та функції.
2. Охарактеризувати психологічні особливості дітей молодшого підліткового віку в контексті кризи 11–12 років.
3. Проаналізувати специфіку дитячо-батьківських стосунків як середовища виникнення конфліктів.
4. Визначити основні причини та типові конфліктні ситуації в сім'ях із молодшими підлітками.
5. Розкрити гендерні аспекти конфліктної взаємодії між батьками і дітьми.
6. Провести емпіричне дослідження рівня конфліктності, емоційних реакцій і стилів поведінки учасників конфліктів.
7. Розробити практичні психологічні рекомендації для батьків.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових джерел); емпіричні (анкетування, тестування, спостереження); діагностичні методики — тест-опитувальник К. Томаса «Стиль поведінки у конфлікті», методика діагностики рівня конфліктності особистості (Ємельянов), проєктивна методика «Незакінчені речення»; методи математично-статистичної обробки даних.

Матеріал дослідження. Емпірична база дослідження охоплює 60 осіб: 30 підлітків віком 11–13 років та їхні батьки (30 осіб), які є

учасниками навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше у вітчизняній психологічній науці здійснено комплексне дослідження психологічних особливостей конфліктів між батьками та дітьми саме молодшого підліткового віку (11–13 років) із урахуванням гендерного аспекту; уточнено поняття «дитячо-батьківський конфлікт» у контексті вікової кризи молодшого підліткового віку; набули подальшого розвитку уявлення про стилі конфліктної поведінки підлітків у взаємодії з батьками.

Практичне значення одержаних результатів визначається можливістю використання розроблених психологічних рекомендацій у роботі шкільних психологів, класних керівників, у просвітницькій роботі з батьками; результати можуть бути включені до навчальних курсів із вікової та педагогічної психології.

Структура роботи. Логіка дослідження зумовила структуру роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел із 30 найменувань, 3 додатки. Загальний обсяг — 47 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СИСТЕМІ «БАТЬКИ – ДІТИ»

1.1. Поняття конфлікту в психологічній науці: структура, динаміка, функції

Конфлікт є одним із найбільш досліджуваних і водночас найскладніших феноменів у психологічній науці.

Він пронизує всі рівні людської взаємодії — від внутрішньоособистісного до міжнаціонального — і виступає необхідною умовою розвитку як окремої особистості, так і соціальних систем. Незважаючи на значний масив досліджень, єдиного загальновизнаного визначення поняття «конфлікт» у психологічній літературі досі не існує, що свідчить про його складну та багатовимірну природу.

У найзагальнішому розумінні конфлікт (від лат. *conflictus* — зіткнення) — це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів опонентів або суб'єктів взаємодії. У психологічній науці конфлікт розглядається передусім як суб'єктивно пережите зіткнення, що має когнітивний, емоційний і поведінковий виміри. Важливо, що конфлікт виникає не лише через об'єктивне протиріччя, а через суб'єктивне його сприйняття учасниками як несумісного зі своїми інтересами.

У вітчизняній психологічній традиції конфлікт прийнято розглядати як складне соціально-психологічне явище, детерміноване системою взаємодіючих чинників — ситуаційних, особистісних і міжособистісних.

Особливу увагу приділяють структурним компонентам конфлікту, адже їх розуміння є необхідною умовою ефективного управління

конфліктною взаємодією [3, с. 65].

Структура конфлікту є багатокомпонентною системою, що включає такі елементи:

1. Сторони (учасники) конфлікту — суб'єкти, між якими виникає зіткнення. У контексті дитячо- батьківських конфліктів це дитина (підліток) та батьки (або один з них).

2. Предмет конфлікту — те реальне або уявне протиріччя, через яке виникає зіткнення. Це можуть бути суперечності щодо норм поведінки, розподілу прав і обов'язків, цінностей, потреб.

3. Об'єкт конфлікту — конкретна матеріальна або ідеальна цінність, до якої прагнуть обидві сторони. Наприклад, час, свобода пересування, право на власну думку.

4. Образ конфліктної ситуації — суб'єктивне відображення предмета конфлікту у свідомості кожної зі сторін. Саме ця складова є ключовою, адже конфлікт розгортається не стільки через об'єктивну реальність, скільки через її суб'єктивну інтерпретацію.

5. Мотиви конфлікту — внутрішні спонукання сторін до конфліктної поведінки, що залишаються найчастіше прихованими.

6. Конфліктна поведінка — дії сторін, спрямовані на задоволення власних інтересів за рахунок або попри інтереси опонента.

Динаміка конфлікту — це послідовність стадій його розгортання від зародження до завершення. У психологічній літературі прийнято виділяти такі стадії:

Перша стадія — виникнення об'єктивної конфліктної ситуації (передконфлікт). На цьому етапі існує реальне протиріччя інтересів, проте сторони ще не усвідомлюють його повною мірою. У дитячо-

батьківській взаємодії це може бути поступове накопичення напруги через незадоволені потреби підлітка в автономії або, навпаки, через тривогу батьків за безпеку дитини.

Друга стадія — усвідомлення конфліктної ситуації. Принаймні одна зі сторін починає сприймати ситуацію як загрозу власним інтересам.

Емоційне напруження зростає, формується установка на протистояння [4, с. 128].

Третя стадія — перехід до конфліктної поведінки. Накопичені протиріччя виходять назовні у формі відкритого зіткнення. Поведінка набуває конфронтаційного характеру.

Четверта стадія — розв'язання або завершення конфлікту. Конфлікт може завершитися по-різному: повним розв'язанням (усунення протиріч), частковим урегулюванням (зниження напруги без усунення причин), або пригніченням (силовим припиненням без розв'язання), що призводить до «тліючого» конфлікту.

Надзвичайно важливим для розуміння природи конфліктів є аналіз їхніх функцій. Попри усталене негативне ставлення до конфліктів у повсякденній свідомості, психологічна наука розглядає конфлікт як явище амбівалентне, що може виконувати як деструктивні, так і конструктивні функції.

До конструктивних функцій конфлікту відносять: сигнальну (конфлікт сигналізує про наявність невирішеної проблеми), пізнавальну (поглиблює розуміння сторін одна одної), розвивальну (спонукає до пошуку нових форм взаємодії), інтегративну (після розв'язання зміцнює стосунки). Особливо важливою є розвивальна функція для підліткового віку — конфлікт із батьками, якщо він завершується конструктивно, сприяє становленню особистісної зрілості підлітка та формуванню його автономії [7, с. 82].

До деструктивних функцій відносять: руйнування міжособистісних стосунків, зниження психологічного благополуччя учасників, формування тривожності та агресивності, порушення розвитку дитини [9, с. 210].

У контексті дослідження дитячо-батьківських конфліктів особливого значення набуває типологія конфліктів. За характером протиріч виділяють когнітивні (зіткнення поглядів, переконань), ціннісні (зіткнення цінностей і пріоритетів), ресурсні (боротьба за матеріальні або соціальні ресурси) та рольові (суперечності щодо виконання соціальних

ролей) конфлікти. У сімейній взаємодії найпоширенішими є ціннісні та рольові конфлікти — особливо в період підліткового дорослішання, коли дитина прагне переглянути рольові очікування батьків стосовно неї [5, с. 139].

За ступенем відкритості конфлікти поділяють на відкриті (явне зіткнення, суперечка, скандал) та латентні (приховані, виявляються через мовчання, уникнення, пасивну агресію). Дослідження показують, що в молодшому підлітковому віці переважають відкриті форми конфліктів, тоді як у міру дорослішання підлітки частіше вдаються до латентних форм опору батьківському впливу [6, с. 47].

За тривалістю виділяють короткочасні (ситуаційні) та затяжні (хронічні) конфлікти. Хронічні дитячо- батьківські конфлікти є найбільш психологічно небезпечними, оскільки формують стійкі патерни деструктивної взаємодії та суттєво підвищують ризик порушень психічного здоров'я підлітків.

Значний внесок у розуміння природи конфліктів зробили представники різних психологічних шкіл. З позицій психоаналізу конфлікт між батьками і дітьми розглядається як прояв едипового комплексу та боротьби між принципом задоволення і принципом реальності. У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу) конфлікт постає як наслідок блокування базових потреб особистості — передусім потреби в прийнятті, повазі та самоактуалізації. Когнітивна психологія акцентує увагу на ролі когнітивних схем та неадаптивних переконань у виникненні конфліктів.

Таблиця 1.1.

Основні підходи до розуміння конфлікту в психологічній науці

Підхід	Представники	Розуміння конфлікту	Причини виникнення
Психоаналітичний	З. Фрейд, А. Адлер	Зіткнення несвідомих потягів	Нерозв'язані внутрішні

			протиріччя
Гуманістичний	К. Роджерс, А. Маслоу	Блокування базових потреб особистості	Незадоволення потреб у повазі, автономії
Когнітивний	А. Бек, А. Елліс	Наслідок неадаптивних когнітивних схем	Викривлені переконання та очікування
Соціально-психологічний	К. Левін, Д. Мід	Зіткнення соціальних ролей і норм	Розбіжність рольових очікувань
Діяльнісний	О. Леонтьєв, Л. Виготський	Протиріччя в спільній діяльності	Несумісність мотивів і цілей

Отже, конфлікт у психологічній науці розглядається як складне багатовимірне явище, що має чітку структуру, динаміку та амбівалентні функції. Розуміння цих характеристик є необхідною теоретичною основою для аналізу специфіки конфліктів між батьками та дітьми молодшого підліткового віку.

1.2. Психологічні особливості дітей молодшого підліткового віку (криза 11–12 років)

Молодший підлітковий вік охоплює приблизно 11–13 років і є одним із найбільш психологічно насичених і суперечливих вікових періодів. Саме цей вік традиційно позначають як початок «підліткової кризи» — нормативної кризи розвитку, що супроводжується глибокою перебудовою усіх сфер особистості. Л. С. Виготський розглядав кризу підліткового віку як один із найбільш складних поворотних пунктів онтогенезу, пов'язаний із докорінною зміною соціальної ситуації розвитку.

Фізіологічні зміни та їх психологічний вплив. Пубертатний стрибок — різке прискорення фізичного розвитку, що охоплює інтенсивний ріст,

статеве дозрівання, зміну гормонального фону — є першоджерелом психологічних змін цього віку. Нерівномірність розвитку (серцево-судинна система відстає від зростання кісткової та м'язової), перепади гормонального фону зумовлюють нестабільність емоційного стану: різкі перепади настрою, підвищену збудливість, дратівливість, вразливість. Підліток опиняється в ситуації невідповідності між образом свого тіла, що стрімко змінюється, та внутрішнім «Я» — що породжує тривогу та невпевненість у собі.

Гормональна перебудова безпосередньо впливає на психологічний стан: підвищений рівень кортизолу зумовлює хронічну тривожність, а нестабільність дофамінергічної системи — посилену потребу в нових враженнях і ризикованій поведінці. Дослідники підкреслюють, що нейробіологічна незрілість лімбічної системи при одночасному розвитку префронтальної кори створює стан, коли підліток вже здатний до складного мислення, але ще недостатньо регулює свої емоції [12, с. 19].

Новоутворення молодшого підліткового віку. Центральним новоутворенням цього вікового періоду є почуття дорослості — суб'єктивне переживання власної зрілості, що не підкріплене ні об'єктивними характеристиками, ні соціальним статусом. Підліток відчуває себе дорослим, але батьки та суспільство ставляться до нього як до дитини — це протиріччя є одним із ключових джерел конфліктів. Почуття дорослості виявляється у прагненні до рівноправних стосунків із батьками, у відкиданні дитячих форм взаємодії, у бажанні мати власну точку зору та відстоювати її.

Іншим важливим новоутворенням є активний розвиток самосвідомості та рефлексії. Підліток починає аналізувати власні якості, порівнювати себе з однолітками та з певним ідеальним образом. Цей процес часто болісний: самооцінка стає нестійкою, залежить від зовнішніх оцінок, легко коливається від завищеної до заниженої. Саме нестабільна самооцінка робить підлітка надзвичайно вразливим до будь-якої критики з боку батьків — що, у свою чергу, провокує захисні реакції

у формі агресії або ізоляції [2, с. 95].

Соціальна ситуація розвитку молодшого підлітка кардинально змінюється порівняно з молодшим шкільним віком. На перший план виходить спілкування з однолітками, яке стає провідним видом діяльності. Група однолітків перетворюється на головний референтний простір: думка однолітків стає важливішою за думку батьків. Це призводить до того, що батьківський авторитет суттєво знижується, а будь-які спроби батьків здійснювати той самий рівень контролю, що й у молодшому шкільному віці, нашоувхуються на активний опір [17, с. 133].

Зміна провідної діяльності та зсув референтної групи породжують одне з ключових протиріч цього віку: підліток прагне до незалежності від батьків, але ще потребує їхньої емоційної підтримки та захисту. Це протиріччя між залежністю та автономією є основним психологічним двигуном підліткового розвитку і водночас — головним джерелом напруги у стосунках із батьками.

Особливості мислення та емоційної сфери. У молодшому підлітковому віці відбувається перехід до формально-логічного мислення (за Ж. Піаже — стадія формальних операцій). Підліток стає здатним до абстрактного мислення, гіпотетичних міркувань, до рефлексії. Це новий рівень когнітивного розвитку, який, однак, несе в собі і певні ризики: підліток починає критично аналізувати поведінку та висловлювання батьків, виявляє суперечності та непослідовності в їхніх вимогах, що підсилює конфліктний потенціал взаємодії.

Емоційна сфера характеризується підвищеною реактивністю: підліток гостро реагує на будь-яке, навіть неусвідомлене, приниження або знецінення. Типовими емоційними реакціями є: образа, роздратування, гнів, почуття несправедливості, сором, провина. Разом із недостатньо розвиненою здатністю до емоційної регуляції це зумовлює схильність до імпульсивних, непродуманих реакцій у ситуаціях конфлікту [24, с. 975].

Таблиця 1.2.

Психологічні особливості молодшого підліткового віку та їх

вплив на конфліктну взаємодію

Особливість	Психологічний прояв	Вплив на конфлікти з батьками
Почуття дорослості	Прагнення до самостійності та рівноправності	Відкидання батьківських вказівок і контролю
Нестабільна самооцінка	Вразливість до критики, коливання самооцінки	Агресивна реакція на зауваження батьків
Домінування групи однолітків	Орієнтація на думку ровесників	Ігнорування батьківських цінностей і норм
Підвищена емоційна реактивність	Імпульсивність, дратівливість	Ескалація конфліктів через емоційні зриви
Розвиток критичного мислення	Виявлення непослідовностей у вимогах батьків	Протест проти «несправедливих» правил

Розуміння вікових особливостей молодшого підлітка є принципово важливим для адекватної інтерпретації конфліктних ситуацій у сім'ї. Більшість батьків сприймають підліткову опозицію як особистий виклик або вияв невдячності, тоді як насправді вона є нормативним виявом вікового розвитку. — прагненням до психологічної сепарації та формування власної ідентичності [1, с. 57].

1.3. Специфіка дитячо-батьківських стосунків як середовища виникнення конфліктів

Дитячо-батьківські стосунки є унікальною формою міжособистісної взаємодії, що поєднує в собі глибоку емоційну прив'язаність, нерівність позицій (асиметрію влади) та постійну динаміку, зумовлену розвитком дитини. Саме ця специфіка — поєднання безумовної любові та реальної нерівності, прагнення до близькості та водночас до сепарації — робить систему «батьки – діти» простором із підвищеним конфліктним потенціалом.

Батьківський стиль виховання є одним із найважливіших чинників,

що визначають конфліктогенність сімейної взаємодії. У класифікації Д. Баумрінд виокремлюють три базові стилі: *авторитарний, авторитетний (демократичний) та ліберальний (попустительський)*; пізніше Е. Маккобі та Дж. Мартін додали *індиферентний* стиль. Кожен із цих стилів по різному корелює з конфліктністю у підлітковому віці.

Авторитарний стиль, що поєднує високу вимогливість із низьким рівнем емоційного прийняття та жорстким контролем, формує найвищий рівень конфліктності в молодшому підлітковому віці. Підліток, вихований в умовах авторитаризму, не має практики конструктивного вираження своїх потреб і тому вдається до крайніх форм опору — бунту або повного підкорення, що однаково деструктивно [10, с. 22].

Демократичний стиль, навпаки, є найбільш сприятливим: поєднуючи чіткі межі з емоційним теплом і повагою до автономії підлітка, він мінімізує деструктивну конфліктність і сприяє формуванню конструктивних навичок вирішення розбіжностей. Дослідження показують, що в сім'ях із демократичним стилем виховання конфлікти між батьками та молодшими підлітками мають переважно конструктивний характер і завершуються взаємоприйнятним рішенням [11, с. 574].

Психологічна дистанція та прив'язаність. Якість ранньої прив'язаності між дитиною та батьками (за Дж. Боулбі) суттєво визначає характер їхньої взаємодії в підлітковому віці. Надійна прив'язаність є захисним чинником: вона забезпечує підлітку внутрішню впевненість, що стосунки з батьками витримають конфліктне напруження, — і тому він може дозволити собі відкрите вираження незгоди без страху відторгнення. Ненадійна (тривожна або унікальна) прив'язаність, навпаки, підвищує або агресивність підлітка в конфліктах, або його схильність до уникнення будь-якого відкритого зіткнення [13, с. 338].

Гіперопіка та «вертолітне» батьківство. Окремим чинником, що набув особливої актуальності у сучасних дослідженнях, є феномен гіперопіки або «вертолітного» батьківства — надмірного втручання батьків у всі сфери життя дитини. Дослідження показують, що гіперопіка

негативно корелює з психологічною сепарацією підлітка та значно підвищує рівень конфліктності в підлітковий період [12, с. 21]. Підліток із гіперопекуючими батьками опиняється в парадоксальній ситуації: його природне прагнення до автономії блокується батьківським контролем, і конфлікт стає єдиним доступним способом відстояти своє право на самостійність.

Комунікативні патерни в сімейній системі. Стиль спілкування в сім'ї є потужним чинником конфліктогенності. Дослідники виокремлюють кілька деструктивних комунікативних патернів, що систематично відтворюються в конфліктних сім'ях: «подвійне послання» (суперечливі вербальні та невербальні повідомлення), «знецінення» (применшення значущості переживань підлітка), «надмірне узагальнення» («ти завжди...», «ти ніколи не...»), «катастрофізація» та «читання думок» [22, с. 74].

Важливою характеристикою дитячо-батьківської взаємодії є її *асиметрія*: батьки об'єктивно мають більше влади, досвіду та ресурсів, тоді як підліток тільки формує власну суб'єктність. Ця асиметрія може виявлятися по-різному: батьки можуть свідомо чи несвідомо використовувати свою владну позицію в конфлікті, що підсилює відчуття несправедливості у підлітка і посилює його опір [15, с. 1197].

Сімейна система як контекст конфліктів. Відповідно до системного підходу в сімейній психології (Б. Хеллінгер, В. Сатір, М. Боуен), дитячо-батьківський конфлікт ніколи не є ізольованою подією, а завжди є симптомом системної дисфункції. Конфлікт між батьком і підлітком може бути «делегованим» проявом подружнього конфлікту; деструктивна поведінка підлітка може виконувати функцію «стабілізатора» сімейної системи, відволікаючи увагу від більш серйозних проблем у батьківській підсистемі [21, с. 481].

Таким чином, дитячо-батьківські стосунки є складним, багатовимірним середовищем, у якому конфлікти визначаються як особистісними характеристиками учасників, так і структурними

особливостями сімейної системи в цілому.

Висновки до розділу 1

На основі теоретичного аналізу наукової літератури можна зробити такі висновки. Конфлікт у психологічній науці розглядається як складне соціально-психологічне явище, що має чітку структуру (сторони, предмет, об'єкт, мотиви, образ конфліктної ситуації та поведінка), динаміку (від виникнення протиріччя до його розв'язання) та амбівалентні функції — як деструктивні, так і конструктивні. Конструктивний конфлікт може виконувати розвивальну функцію, сприяючи особистісному зростанню учасників.

Молодший підлітковий вік (11–13 років) є нормативно кризовим періодом, що характеризується почуттям дорослості, нестабільністю самооцінки, підвищеною емоційною реактивністю, зміщенням референтної групи до однолітків, розвитком критичного мислення. Ці особливості формують стійке підґрунтя для виникнення конфліктів із батьками, адже підліток прагне до автономії, тоді як батьки, як правило, прагнуть зберегти звичний рівень контролю.

Дитячо-батьківські стосунки є специфічним середовищем з підвищеним конфліктним потенціалом, зумовленим асиметрією влади, нерівністю позицій, зміною провідної потреби підлітка (від прив'язаності до автономії). Ключовими чинниками, що визначають характер конфліктів у цій системі, є батьківський стиль виховання, якість прив'язаності, комунікативні патерни та структура сімейної системи в цілому.

РОЗДІЛ 2. ПРИЧИНИ ТА ЗМІСТ КОНФЛІКТІВ МІЖ БАТЬКАМИ ТА МОЛОДШИМИ ПІДЛІТКАМИ

2.1. Основні причини конфліктів у сім'ях із дітьми молодшого підліткового віку

Конфлікти між батьками та молодшими підлітками мають полідетермінований характер: вони зумовлені взаємодією вікових, особистісних, сімейних і соціальних чинників. Розуміння причинно-наслідкових механізмів виникнення цих конфліктів є необхідною умовою як для наукового аналізу проблеми, так і для практики психологічної допомоги сім'ям.

У науковій літературі причини дитячо-батьківських конфліктів у підлітковому віці традиційно систематизують за кількома підставами. Найбільш поширеним є поділ на об'єктивні (зумовлені вікові характеристиками розвитку, структурою сімейної системи) та суб'єктивні (пов'язані з особистісними особливостями батьків і підлітків, із деструктивними переконаннями та комунікативними дефіцитами) причини.

Об'єктивні причини конфліктів:

1. Вікова криза підліткового дорослішання. Центральною об'єктивною причиною є сам процес підліткового розвитку — нормативна криза, що неминуче передбачає зіткнення нових потреб підлітка з усталеними батьківськими очікуваннями. Підліток об'єктивно потребує більшої автономії, але батьки — не завжди через незнання, а часто через тривогу за безпеку дитини — прагнуть зберегти попередній рівень контролю. Це протиріччя є структурним і неминучим [5, с. 140].

2. Розрив у ціннісних системах поколінь. Кожне нове покоління формується в іншому соціокультурному контексті. Молодші підлітки нинішнього часу є «цифровим поколінням», що виросло в умовах постійного доступу до інформації, соціальних мереж та кліпового мислення. Їхні батьки, сформовані в принципово інших умовах, часто

мають відмінні погляди на соціальні норми, ролі, пріоритети. Цей міжгенераційний ціннісний розрив є одним із найпотужніших структурних чинників конфліктів [29, с. 170].

3. Зовнішні стресори сімейного середовища. Фінансова нестабільність, трудова зайнятість батьків, зовнішні соціальні стреси (в умовах України — воєнний стан, вимушене переселення) суттєво

підвищують рівень загальної напруги в сім'ї, знижують емоційні ресурси батьків для конструктивної взаємодії і тим самим підвищують конфліктогенність середовища [1, с. 60].

Суб'єктивні причини конфліктів:

1. Деструктивні батьківські установки та очікування. Нереалістично завищені батьківські очікування щодо академічних досягнень, поведінки або соціального статусу дитини є поширеним джерелом систематичних конфліктів. Коли підліток не відповідає цим очікуванням — що часто є неминучим у період кризи — батьки переживають розчарування і схильні виражати його через критику, докори або покарання, що, у свою чергу, провокує захисну реакцію підлітка [27, с. 148].

2. Батьківська тривожність і гіперопіка. Підвищена тривожність батьків, спрямована на потенційні небезпеки для підлітка, реалізується у надмірному контролі, обмеженнях та постійних перевірках. Підліток сприймає це як недовіру та зазіхання на свою автономію, що закономірно провокує конфлікт [12, с. 20].

3. Дефіцит комунікативних навичок обох сторін. Як батьки, так і підлітки нерідко не мають навичок конструктивного вираження своїх потреб і незгоди. Підліток вдається до агресії, демонстративної

поведінки або замкненості; батьки — до авторитарного тиску або пасивного уникнення. Обидва варіанти перешкоджають конструктивному розв'язанню протиріч [26, с. 253].

4. Особистісні характеристики підлітка. Індивідуальні особливості — темперамент, рівень тривожності, схильність до ризику,

особливості самооцінки — суттєво модулюють реакцію підлітка на батьківські вимоги. Підлітки з підвищеною тривожністю або нестабільною самооцінкою виявляють більшу вразливість до критики й частіше вступають у конфліктну взаємодію [24, с. 978].

5. Несформованість батьківської рефлексії. Нездатність або небажання батьків рефлексувати власну поведінку у конфлікті, розуміти вікові потреби дитини та аналізувати власні проєкції є важливим чинником, що підтримує хронічну конфліктність. Батьки, які не розрізняють між власними

незадоволеними потребами та реальними потребами дитини, часто переносять у конфлікт з підлітком проблематику, що не має до нього прямого відношення [23, с. 158].

Таблиця 2.1.

Систематизація причин конфліктів між батьками та молодшими підлітками

Група причин	Конкретні причини	Типовий прояв
Вікові (нормативні)	Підліткова криза, прагнення до автономії	Ігнорування правил, бунт проти контролю
Міжгенераційні	Ціннісний розрив поколінь	Конфлікти щодо цінностей, норм, стилю життя
Сімейно-системні	Гіперопіка, авторитарний стиль	Постійний контроль, заборони, обмеження
Комунікативні	Дефіцит навичок конструктивної взаємодії	Крики, образи, мовчання, уникнення
Особистісні	Тривожність, нестабільна самооцінка	Агресія, замкненість, провокаційна поведінка

2.2. Типові конфліктні ситуації та сфери зіткнення інтересів

Аналіз наукової літератури та практичного досвіду сімейної психологічної роботи дозволяє виокремити ряд типових сфер і ситуацій, у яких конфлікти між батьками та молодшими підлітками виникають

найчастіше. Знання цих типових конфліктних зон є важливим орієнтиром як для практичних психологів, так і для самих батьків.

Дитячо-батьківські конфлікти в молодшому підлітковому віці рідко виникають на порожньому місці; вони мають чітко окреслені тематичні сфери, які є найбільш чутливими та вразливими для обох сторін взаємодії. Ці сфери відображають зіткнення вікових завдань розвитку підлітка (сепарація, автономія, пошук ідентичності) з батьківськими очікуваннями, цінностями та стилями виховання. Аналіз типових конфліктних зон дозволяє глибше зрозуміти структуру сімейної взаємодії та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Сфера навчання та академічних досягнень є однією з найпоширеніших і найбільш хронічних арен дитячо-батьківських конфліктів, особливо в перехідний період від молодшої школи до підліткового віку. Вона є класичним прикладом розбіжності системи цінностей та мотиваційних пріоритетів двох поколінь.

Батьківська позиція. Батьки, як правило, орієнтуються на високі академічні стандарти, вбачаючи в якісній освіті основну гарантію майбутнього соціального та економічного благополуччя дитини. Для багатьох із них успішність дитини стає індикатором власної батьківської успішності та соціальним маркером («як ми виховали дитину»). Тиск у навчальній сфері часто підкріплюється страхами, що низька успішність закрие дитині шлях до престижної професії, призведе до соціальної маргіналізації або буде свідченням лінощів чи безвідповідальності. Батьки можуть інвестувати значні емоційні та матеріальні ресурси в освіту (репетитори, додаткові заняття), що лише підвищує їхню фрустрацію у разі невиправданих, на їхню думку, очікувань [18, с. 102].

Підліткова позиція. Підліток, натомість, переживає складну вікову трансформацію мотиваційної сфери. Внутрішня мотивація до навчання (пізнавальний інтерес) природним чином знижується або видозмінюється на тлі різкого підвищення значущості соціального спілкування, референтної групи однолітків та позанавчальних інтересів. Навчальна

діяльність втрачає свій провідний статус, поступаючись місцем інтимно-особистісному спілкуванню. У цьому контексті підліток часто сприймає батьківський тиск у навчальній сфері не як турботу, а як зазіхання на свою автономію, спробу контролювати його особистий час і життєві вибори. Будь-яка вимога щодо навчання може викликати опір просто тому, що вона виходить від дорослого, який символізує світ обмежень.

Типові конфліктні ситуації. Найпоширенішими тригерами конфліктів у цій сфері виступають: систематичне невиконання або ігнорування домашнього завдання, отримання низьких оцінок (особливо з предметів, які батьки вважають «важливими»), прогули уроків без поважної причини, відверте небажання займатися додатково (репетиторство, музична школа, мовні курси), а також невиправдано легковажне ставлення до підготовки до контрольних чи іспитів. Гострота конфлікту посилюється, якщо батьки застосовують покарання за оцінки (позбавлення гаджетів, розваг), що лише закріплює у підлітка уявлення про навчання як про поле битви за владу [18, с. 105].

Гендерний аспект навчальних конфліктів. Варто зазначити, що ці конфлікти мають і гендерну специфіку. Конфлікти з приводу навчання у хлопців частіше набувають форми боротьби за владу та свободу, тоді як у дівчат вони можуть бути більш емоційно насиченими, зачіпати самооцінку та стосунки з батьками (особливо з матір'ю, яка часто ідентифікує себе з успішністю доньки).

Сфера цифрових технологій та соціальних мереж є відносно новою в історії людства, але вона вже стала однією з найбільш гострих, емоційно заряджених і часто нездоланих конфліктних зон у сучасній сім'ї. Цей конфлікт є класичним проявом «цифрового розриву» між поколіннями.

Світ підлітка: цифровий простір як друга реальність. Для молодшого підлітка смартфон, планшет, комп'ютер і, найголовніше, соціальні мережі є не просто технічними пристроями чи розвагою. Це ключовий простір їхньої соціалізації, головна арена комунікації з

однолітками, інструмент самовираження та формування ідентичності. У цифровому світі підліток створює свій образ, отримує зворотний зв'язок (лайки, коментарі), будує та підтримує соціальні зв'язки. Перебування онлайн є для нього не відволіканням від «реального життя», а невід'ємною частиною цього життя. Будь-яка спроба обмежити доступ до цього простору сприймається підлітком болісно, як ізоляція від соціуму, втрата друзів та соціального статусу.

Світ батьків: турбота, страх і нерозуміння. Батьки, часто небезпідставно, занепокоєні об'єктивними ризиками цифрового простору. Їхні страхи концентруються навколо кількох ключових загроз: кібербулінг (цькування в мережі), доступ до несприятливого або небезпечного контенту (сцени насильства, порнографія, деструктивні групи), формування інтернет-залежності, порушення режиму сну та фізичного здоров'я (зору, постави), а також небезпечні знайомства з незнайомцями. Батьки дивляться на гаджет як на потенційне джерело небезпеки та шкоди, тоді як підліток бачить у ньому вікно у світ.

Типові конфліктні ситуації. Конфлікти в цій сфері виникають із приводу трьох основних параметрів:

1. Час, проведений за екраном. Це найпоширеніша причина суперечок. Батьки встановлюють ліміти, які підліток систематично порушує, що призводить до взаємних звинувачень, покарань, приховування реального часу використання.

2. Вміст, що публікується та споживається. Конфлікти можуть виникати через фото, які підліток викладає в мережу (надто відверті, на думку батьків), гру, у яку він грає (надто жорстока), відео, які він дивиться (безглузді, на думку дорослих). Батьки намагаються контролювати цифровий слід дитини, що сприймається як вторгнення в особистий простір.

3. Коло спілкування в мережі. Батьків турбує, з ким саме спілкується їхня дитина в соціальних мережах, чи немає серед цих контактів дорослих із сумнівними намірами. Спроби перевірити список

друзів або листування зазвичай призводять до різкого погіршення довіри та ескалації конфлікту.

Психологічна динаміка. Конфлікт у цій сфері ускладнюється тим, що батьки часто не мають достатньої компетенції в цифровому середовищі, щоб вести з підлітком діалог на рівних. Їхні заборони можуть виглядати необґрунтованими в очах дитини, яка знає про технології більше. Ефективне вирішення цих конфліктів потребує не тотального контролю, а розвитку медіаграмотності з обох сторін, укладання "цифрових контрактів" та пошуку компромісів, які враховують як потребу підлітка в соціалізації, так і легітимну турботу батьків про його безпеку.

Сфера особистого простору та автономії. Підліток починає гостро переживати потребу в особистому просторі — фізичному (власна кімната, право не показувати особисті речі) та психологічному (право мати таємниці, інтимне спілкування, яке батьки не контролюють). Конфлікти виникають, коли батьки порушують ці межі — перевіряють телефон, читають особисті повідомлення, входять у кімнату без стуку [16, с. 1302].

Сфера часу та дозвілля. Зіткнення інтересів виникає через розпорядок дня, час повернення додому, вибір друзів, уподобання в музиці, одязі, захопленнях. Підліток прагне самостійно визначати зміст свого вільного часу; батьки намагаються структурувати і контролювати цей простір. Особливо гострими є конфлікти щодо часу повернення додому та кола спілкування.

Сфера домашніх обов'язків. Розподіл домашніх обов'язків є ще одним типовим полем конфліктів: підліток нерідко ігнорує або відтягує виконання своїх домашніх обов'язків, що викликає роздратування батьків і призводить до регулярних сутичок. Ця сфера часто є не стільки самостійним джерелом конфлікту, скільки перенесенням більш глибокого протиріччя у сфері автономії та контролю.

Сфера цінностей та ідентичності. Молодший підліток починає активно формувати власну систему цінностей і самоідентифікацію, що

нерідко не збігається з батьківськими цінностями. Конфлікти можуть виникати через вибір кола спілкування, музичні смаки, субкультурну приналежність, погляди на суспільство, мораль, релігію [25, с. 270].

Важливо зазначити, що більшість типових конфліктних ситуацій пов'язані між собою глибшим системним протиріччям між потребою підлітка в автономії та відповідальністю батьків за його безпеку та розвиток. Усвідомлення цього дозволяє не лише краще розуміти окремі конфлікти, а й шукати системні рішення, що задовольняють потреби обох сторін.

2.3. Гендерні аспекти конфліктної взаємодії

Гендерний вимір дитячо-батьківських конфліктів є важливим, але нерідко недооцінюваним аспектом сучасної психології розвитку та сімейної психології. Дослідження останніх десятиліть переконливо показують, що стать підлітка та стать батьків суттєво впливають на зміст, частоту, інтенсивність та стиль конфліктної взаємодії. Гендер постає не просто біологічною характеристикою, а складним соціально-психологічним конструктом, який визначає рольові очікування, типові патерни виховання та способи емоційного реагування. Розуміння цих відмінностей дозволяє точніше інтерпретувати конфліктну динаміку в сім'ї та розробляти більш адресні, диференційовані рекомендації для батьків, психологів і педагогів, які працюють із підлітками.

Хлопці та дівчата молодшого підліткового віку (10–14 років) демонструють суттєві відмінності не лише за типовим змістом конфліктів із батьками, але й за домінуючими стилями поведінки в конфліктних ситуаціях, емоційним супроводом та стратегіями виходу з конфлікту.

Особливості конфліктної поведінки хлопців. Хлопці частіше вступають у відкриті, прямі конфронтаційні конфлікти. Їхня поведінка характеризується схильністю до зовнішньо спрямованої агресії, яка може виявлятися у підвищенні голосу, криках, грубоощах, вербальних образах, а

іноді й у фізичній агресії, спрямованій на предмети (наприклад, грюкання дверима, ламання речей). Хлопці схильні до демонстративного порушення встановлених батьками правил, що часто є способом утвердження власної автономії та мужності. Їхня конфліктна поведінка нерідко спрямована на перевірку меж дозволеного та з'ясування ієрархії влади в сім'ї. У суперечці вони більше орієнтовані на предметний бік конфлікту та відстоювання своєї правоти, ніж на збереження емоційного зв'язку [30, с. 1508].

Особливості конфліктної поведінки дівчат. Дівчата, натомість, частіше вдаються до прихованих, латентних форм опору. Типовими реакціями можуть бути замкненість, демонстративне мовчання, уникнення прямого контакту, пасивна агресія (наприклад, ігнорування прохань, робота «на зло», але без відкритого протистояння). Емоційна сфера у конфлікті для дівчат відіграє провідну роль: вони більш схильні до інтенсивного емоційного «вибуху» (сльози, істерика), за яким, однак, часто настає глибоке почуття провини чи сорому. Як зазначають дослідники, дівчата раніше за хлопців починають активно відстоювати своє право на особистий простір, інтимність та автономію, особливо у сфері міжособистісних стосунків (дружба, симпатії). Для хлопців більш значущими конфліктними темами є академічні вимоги (оцінки, виконання домашніх завдань), обмеження у поведінці поза домом (час повернення, компанії) та стиль одягу і зовнішній вигляд, який часто стає маркером групової приналежності [30, с. 1508].

Дослідження в галузі сімейної психології та психотерапії демонструють, що конфлікти в різностатевих діадах «батько–підліток» часто набувають специфічного психологічного забарвлення, відмінного від конфліктів в одностатевих діадах. Це пов'язано з несвідомою актуалізацією гендерних ролей, его-ідентичності та страхів, пов'язаних із дорослішанням дитини.

Діада «мати–син» вважається однією з найбільш конфліктогенних саме у молодшому підлітковому віці. Психологічна драматургія цієї діади

часто будується навколо сепарації: мати, яка була для сина головним об'єктом прив'язаності в дитинстві, прагне зберегти емоційну близькість, теплоту та звичний рівень контролю. Водночас хлопець-підліток, під впливом маскулінних соціальних норм, активно дистанціюється від матері, щоб утвердити свою чоловічу ідентичність. Його прагнення до автономії матір'ю часто переживається не як природний розвиток, а як особисте відторгнення, емоційне охолодження або навіть невдячність за багаторічну турботу. Це породжує замкнене коло взаємних претензій: чим більше мати намагається повернути колишню близькість через посилення турботи чи контролю, тим активніше син відсторонюється, що, своєю чергою, підсилює тривогу матері [15, с. 1199].

Діада «батько–донька» також характеризується специфічними викликами, хоча й іншого гатунку. Батьки дівчат-підлітків нерідко виявляють підвищену, іноді ірраціональну, тривожність щодо соціальних контактів дочки, особливо з особами протилежної статі. Ця тривога може бути зумовлена як усвідомленням сексуалізації доньки в соціумі, так і несвідомими едипальними комплексами. Намагаючись захистити доньку, батьки можуть вдаватися до надмірних обмежень і жорстких заборон (контроль часу, кола спілкування, зовнішнього вигляду), що не відповідають віковим потребам дівчинки в автономії та сприймаються нею як недовіра чи замах на свободу. Це суттєво підвищує конфліктний потенціал такої діади [15, с. 1201].

Функції матері та батька в сімейній системі традиційно різняться, що визначає і специфіку їхньої участі у конфліктах із підлітками.

Материнська позиція. Матері, як правило, є більш залученими до повсякденної, рутинної взаємодії з підлітком. Вони частіше контролюють виконання домашніх завдань, побутові обов'язки, режим дня. Така щоденна залученість зумовлює об'єктивно вищу частоту конфліктів саме з матерями. Однак дослідження свідчать, що при високій частоті ці конфлікти мають порівняно нижчу інтенсивність і швидше вичерпуються, оскільки емоційний зв'язок із матір'ю залишається міцнішим. Матері

частіше застосовують так званий «психологічний контроль», який включає маніпуляції почуттям провини, індукцію тривоги, емоційний тиск. Цей тип контролю, за даними досліджень, має сильний негативний вплив на психічне здоров'я підлітків і тісно корелює з внутрішньоособистісними конфліктами, особливо у дівчат [22, с. 77].

Батьківська позиція. Конфлікти з батьком виникають рідше, але можуть бути значно інтенсивнішими та глибшими. Батько в сімейній ієрархії частіше займає позицію авторитету, символічного закону та ухвалення остаточних рішень, особливо у питаннях покарань або принципових заборон. Це підвищує гостроту зіткнення, оскільки конфлікт із батьком часто сприймається підлітком як виклик усій системі влади в сім'ї. Батьки, згідно з дослідженнями, частіше вдаються до «поведінкового контролю» — встановлення жорстких, чітко окреслених правил і застосування конкретних санкцій за їх порушення. Надмірний поведінковий контроль, особливо якщо він не супроводжується емоційним прийняттям, може провокувати у підлітків (особливо у хлопців) реакції емансипації та відкритий бунт [20].

Хоча різностатеві діади часто привертають більше уваги через свою парадоксальність, одностатеві діади також мають унікальну конфліктну динаміку.

Діада «мати–донька» характеризується найвищим рівнем емоційної злитості. Конфлікти тут часто є надзвичайно емоційно зарядженими, оскільки зачіпають питання ідентичності: донька, конфліктуючи з матір'ю, нерідко конфліктує з тією частиною себе, яка ідентифікована з матір'ю. Теми конфліктів стосуються зовнішності, стилю, стосунків із протилежною статтю, господарсько-побутових обов'язків. Матері схильні проєкувати на доньок власні нереалізовані бажання або страхи, що робить конфлікти особливо заплутаними [22, с. 80].

Діада «батько–син» часто розгортається навколо теми відповідності маскулініним стандартам. Конфлікти можуть виникати через недостатню, на думку батька, мужність сина, його академічні чи спортивні досягнення,

або, навпаки, через надмірну ризикованість поведінки. Батьки схильні вимагати від синів самостійності, емоційної стриманості («чоловіки не плачуть») та відповідальності, що може вступати в суперечність із реальними віковими можливостями підлітка [20].

Таблиця 2.2.

Гендерні відмінності у конфліктній взаємодії «батьки – молодші підлітки»

Параметр	Хлопці	Дівчата
Типовий стиль поведінки у конфлікті	Відкрита конфронтація, зовнішня агресія	Пасивний опір, замкненість, емоційний вибух
Основні теми конфліктів	Успішність у навчанні, поведінка поза домом	Особистий простір, коло спілкування, стиль
Частота конфліктів з матір'ю	Висока	Висока
Частота конфліктів з батьком	Середня	Середня-висока
Форма завершення конфлікту	Швидке рефлексії	«забування», мало рефлексія

Гендерний аспект конфліктної взаємодії є важливим не лише для теоретичного розуміння, а й для практики: адресовані рекомендації батькам мають враховувати стать дитини та специфіку конфліктних диад, у яких вони беруть участь.

Висновки до розділу 2

На основі теоретичного аналізу причин і змісту конфліктів між батьками та молодшими підлітками можна зробити такі висновки. Причини дитячо-батьківських конфліктів є полідетермінованими і поділяються на об'єктивні (вікова криза, міжгенераційний ціннісний розрив, зовнішні стресори) та суб'єктивні (деструктивні батьківські установки, тривожність і гіперопіка, дефіцит комунікативних навичок, особистісні особливості підлітка, відсутність батьківської рефлексії).

Жодна з цих причин не діє ізольовано — конфлікт є завжди результатом взаємодії кількох чинників.

Типові сфери конфліктів між батьками та молодшими підлітками охоплюють: навчання та академічні досягнення, використання цифрових технологій, особистий простір і автономію, організацію дозвілля, домашні обов'язки та ціннісно-ідентифікаційну сферу. Усі ці конфліктні зони поєднуються глибшим системним протиріччям між потребою підлітка в автономії та відповідальністю батьків за його розвиток і безпеку.

Гендерний аспект конфліктної взаємодії виявляється у відмінностях стилю конфліктної поведінки (відкрита конфронтація у хлопців проти прихованого опору у дівчат), тематики конфліктів та специфіки конфліктних диад «мати–син» і «батько–донька». Ці відмінності мають враховуватися при розробці практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

3.1. Організація та методи дослідження конфліктів у підлітково-батьківській взаємодії

Емпіричне дослідження є невід'ємною складовою наукового вивчення психологічних особливостей конфліктів між батьками та дітьми молодшого підліткового віку. Теоретичний аналіз, здійснений у попередніх розділах, дозволив сформулювати такі емпіричні гіпотези: (1) підлітки молодшого підліткового віку переважно демонструють деструктивні стилі поведінки у конфлікті (суперництво, уникнення); (2) рівень конфліктності вищий у сім'ях з авторитарним стилем виховання; (3) існують значущі гендерні відмінності у стилях конфліктної поведінки підлітків.

Мета емпіричного дослідження — визначити рівень конфліктності, типові емоційні реакції та стилі поведінки в конфлікті у підлітків молодшого підліткового віку та їхніх батьків.

Вибірка дослідження. До дослідження залучено 60 осіб: 30 підлітків (15 хлопців і 15 дівчат) віком 11–13 років, які навчаються у 5–7 класах загальноосвітньої школи, та 30 батьків (переважно матері — 22 особи, батьки — 8 осіб). Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи протягом 2023–2024 навчального року. Участь у дослідженні була добровільною й анонімною.

Відповідно до поставленої мети, а також для вирішення конкретних завдань дослідження, було підібрано та використано комплексний діагностичний інструментарій. Вибір методик зумовлений необхідністю отримання різнобічної інформації як від підлітків, так і від їхніх батьків, що дозволяє глибше зрозуміти природу конфліктів у їхніх взаєминах. Усі методики є валідними, надійними та адаптованими для вітчизняної вибірки.

1. Тест-опитувальник К. Томаса «Стиль поведінки у конфлікті» (в адаптації Н. В. Гришиної). Ця методика є класичним інструментом для діагностики схильності особистості до певних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. В її основу покладено двовимірну модель регулювання конфліктів, яка визначає п'ять основних способів реагування: суперництво (конкуренція), співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Вибір конкретної стратегії залежить від співвідношення орієнтації людини на власні інтереси та на інтереси опонента. Методика є стандартизованою, широко застосовується в психолого-педагогічних дослідженнях конфліктної поведінки та дозволяє отримати достовірні кількісні показники. У межах нашого дослідження тестування проводилося окремо для двох груп респондентів: для підлітків (з метою виявлення їхніх типових реакцій у конфліктах з оточенням, зокрема з батьками) та для батьків (для визначення їхніх провідних стилів поведінки у конфліктах із дітьми). Це дало змогу згодом порівняти пари стратегій «дитина-батько» та проаналізувати їхню сумісність або конфліктогенність.

2. Методика діагностики рівня конфліктності особистості (В. І. Ємельянов). Для оцінки загальної схильності особистості до конфліктної взаємодії було застосовано опитувальник В. І. Ємельянова. Цей інструмент дозволяє визначити інтегральний показник конфліктності, розподіляючи респондентів за чотирма рівнями: низький, середній (адекватний), підвищений та високий. Опитувальник складається з 15 тверджень, які описують типові життєві ситуації, що потенційно можуть призвести до зіткнення інтересів. Респонденту необхідно обрати один із запропонованих варіантів реагування, що в підсумку дає змогу об'єктивувати рівень його конфліктності. Використання цієї методики було важливим для виявлення індивідуально-психологічних передумов виникнення частих чи глибоких конфліктів у діаді «підліток-батько», адже високий рівень конфліктності одного з учасників може бути каталізатором напруження у стосунках.

3. Проективна методика «Незакінчені речення» (авторська модифікація для цілей дослідження). З огляду на специфіку підліткового віку, де важливу роль відіграють емоційні переживання та суб'єктивне

сприйняття ситуації, до діагностичного комплексу було включено проєктивну методику. Вона дозволяє обійти захисні механізми психіки та виявити глибинні, часто неусвідомлювані, аспекти ставлення підлітків до конфліктних ситуацій із батьками. Авторська модифікація полягала у створенні серії з 15 незакінчених речень, тематично зорієнтованих саме на дитячо-батьківську взаємодію. Стимули були сформульовані таким чином, щоб охопити різні фази конфлікту: його початок, емоційний перебіг та наслідки. Приклади речень: «Коли батьки мене сварять, я...», «Під час сварки з батьками я відчуваю...», «Після конфлікту з батьками...», «Якби я міг змінити поведінку батьків під час сварки, я б...», «Найчастіше ми з батьками сваримося через...». Аналіз завершених речень дозволив виявити типові емоційні реакції (гнів, образу, провину, байдужість), когнітивні оцінки ситуації та уявлення підлітків про ідеальні чи бажані способи вирішення розбіжностей.

4. Анкета для батьків (авторська розробка). Для отримання об'єктивних даних від другої сторони взаємодії було розроблено спеціальну анкету. Її мета — збір конкретної інформації щодо частоти та змісту конфліктів, а також суб'єктивного сприйняття цього процесу батьками. Анкета включала як закриті питання (наприклад, щодо частоти конфліктів: щодня, раз на тиждень, рідше), так і відкриті. Зокрема, питання стосувалися типових причин сварок (навчання, домашні обов'язки, зовнішній вигляд, проведення часу), застосовуваного стилю виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний) та опису емоційного стану батьків під час і після конфлікту. Це дозволило не лише зіставити думки обох поколінь про причини конфліктів, але й побачити цілісну картину сімейної взаємодії, доповнивши дані, отримані за допомогою стандартизованих тестів.

Процедура дослідження. Емпіричне дослідження проводилося поетапно протягом на базі навчального закладу. Логіка дослідження передбачала три послідовні етапи.

- На першому (підготовчому) етапі було здійснено глибокий теоретичний аналіз наукової психолого-педагогічної літератури з

проблеми конфліктів у підлітковому віці та дитячо-батьківських стосунків. На основі цього аналізу було сформульовано мету, завдання та гіпотези дослідження. Також на цьому етапі було сформовано репрезентативну вибірку досліджуваних (кількість підлітків та їхніх батьків), підготовлено необхідний пакет діагностичних матеріалів (бланки, анкети, стимульний матеріал) та узгоджено організаційні питання з адміністрацією школи та класними керівниками.

- На другому (емпіричному) етапі відбувався безпосередній збір даних. Тестування підлітків проводилося у груповому форматі в класних приміщеннях школи під час класних годин або спеціально відведеного часу. Було забезпечено стандартні умови проведення (тиша, наявність інструкції, індивідуальна робота кожного учня) для мінімізації впливу зовнішніх факторів. Для батьків було організовано індивідуальне опитування: частина з них заповнила бланки під час батьківських зборів, інші — у зручній для них час вдома з подальшим поверненням анкет досліднику через дітей або класного керівника. Усім учасникам було гарантовано конфіденційність та анонімність використання отриманих даних.

- На третьому (аналітичному) етапі було здійснено комплексну обробку отриманих емпіричних даних. Спочатку було проведено якісний аналіз відповідей проєктивної методики та відкритих питань анкети. Потім було виконано кількісну обробку результатів стандартизованих тестів із подальшою статистичною обробкою. Завершальним кроком стала інтерпретація отриманих результатів, їх зіставлення з теоретичними положеннями, формулювання висновків та, на основі виявлених особливостей, розробка практичних рекомендацій для батьків і шкільних психологів щодо оптимізації дитячо-батьківських стосунків.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження рівня конфліктності у взаєминах між батьками та дітьми молодшого підліткового віку, розвиток навичок конструктивного спілкування та формування позитивного емоційного клімату в сім'ї.

Метою програми є розвиток у підлітків і батьків умінь ефективної комунікації, емоційної саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів та взаєморозуміння у процесі сімейної взаємодії.

Основними завданнями програми стали:

- зниження рівня агресивних та деструктивних реакцій у конфліктних ситуаціях;
- формування навичок активного слухання та емпатії;
- розвиток уміння висловлювати власні почуття й потреби без агресії;
- формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті;
- покращення емоційного контакту між батьками та підлітками;
- підвищення психологічної культури батьків щодо особливостей підліткового віку.

Програма передбачала проведення серії групових занять із підлітками та консультативно-тренінгових зустрічей із батьками. У роботі використовувалися елементи психологічного тренінгу, рольові ігри, вправи на розвиток емпатії, техніки активного слухання, методи арт-терапії та вправи на розвиток навичок саморегуляції.

Структура корекційно-розвивальної програми представлена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура корекційно-розвивальної програми для підлітків та батьків

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні форми роботи
1	Знайомство та формування довіри	Створення безпечної атмосфери, формування мотивації до участі	Вправи на знайомство, групова дискусія
2	Емоції та способи їх вираження	Розвиток емоційної усвідомленості	Арт-терапевтичні вправи, обговорення

3	Конфлікт: причини та наслідки	Усвідомлення природи конфліктів	Міні-лекція, аналіз ситуацій
4	Конструктивне спілкування	Формування навичок ненасильницької комунікації	Рольові ігри, вправи на активне слухання
5	Саморегуляція у конфлікті	Навчання контролю емоційних реакцій	Дихальні вправи, техніки самоконтролю
6	Співпраця між батьками та дітьми	Формування взаєморозуміння	Спільні вправи для батьків і дітей
7	Подолання образ і розвиток емпатії	Розвиток здатності розуміти почуття іншого	Тренінгові вправи, рефлексія
8	Підсумкове заняття	Закріплення набутих навичок	Обговорення результатів, зворотний зв'язок

Реалізація корекційно-розвивальної програми передбачала систематичну роботу з учасниками протягом визначеного періоду та була спрямована не лише на зниження рівня конфліктності, а й на формування стійких навичок конструктивної взаємодії. Очікуваними результатами програми стали зменшення частоти конфліктів у сім'ї, підвищення рівня взаєморозуміння між батьками та підлітками, розвиток емоційної компетентності та формування більш адаптивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

3.2. Аналіз результатів дослідження: рівень конфліктності, емоційні реакції та стилі поведінки сторін

Результати діагностики рівня конфліктності. Аналіз результатів методики В. І. Ємельянова показав, що серед підлітків-учасників дослідження переважає підвищений рівень конфліктності: такий результат зафіксовано у 43% підлітків (13 осіб). Середній рівень конфліктності

виявлено у 37% (11 осіб), низький — у 13% (4 особи), і лише 7% (2 особи) демонструють виражений низький рівень, що може свідчити про схильність до уникання конфліктів. Показово, що серед хлопців підвищений і високий рівень конфліктності зафіксовано у 60% випадків, тоді як серед дівчат — у 40%.

У батьків картина дещо інша: середній рівень конфліктності виявлено у 53% (16 осіб), підвищений — у 30% (9 осіб), низький — у 17% (5 осіб). Порівняльний аналіз показує, що рівень конфліктності в підлітків загалом вищий, ніж у батьків, що підтверджує нормативний характер підліткової конфліктності.

Результати методики К. Томаса. Аналіз провідних стратегій конфліктної поведінки підлітків виявив таку ієрархію: найбільш поширеними є стратегії уникнення (31%) та суперництва (28%). Значно рідше підлітки вдаються до компромісу (20%), пристосування (13%) і співпраці (8%). Таким чином, переважна більшість підлітків обирає або деструктивну (суперництво), або неконструктивну (уникнення) стратегію. Лише третина демонструє здатність до компромісу або співпраці.

Серед батьків найпоширенішими стратегіями є пристосування (33%) та компроміс (27%). Суперництво обирають 20% батьків, уникнення — 13%, співпрацю — лише 7%. Цікаво, що значна частка батьків схильна до пристосування — що, попри зовнішню «безконфліктність», є потенційно деструктивним, адже придушені власні потреби батьків накопичуються і в певний момент виражаються у різкій зміні поведінки, що дезорієнтує підлітка [14, с. 226].

Таблиця 3.2.

**Розподіл стратегій конфліктної поведінки серед підлітків та батьків
(за методикою К. Томаса)**

Стратегія	Підлітки (n=30), %	Батьки (n=30), %
Суперництво	28	20
Співпраця	8	7

Компроміс	20	27
Уникнення	31	13
Пристосування	13	33

Результати аналізу гендерних відмінностей. Порівняльний аналіз виявив значущі гендерні відмінності у стратегіях конфліктної поведінки підлітків. Хлопці значно частіше вдаються до суперництва (40% проти 16% у дівчат) та рідше — до уникнення (20% проти 42%). Дівчата частіше демонструють уникнення та пристосування, рідше — відкриту конфронтацію. Ці результати узгоджуються з теоретичними припущеннями, висловленими у розділі 2 щодо гендерних відмінностей у стилях конфліктної поведінки.

Результати методики «Незакінчені речення». Якісний аналіз відповідей підлітків виявив кілька характерних тенденцій. По-перше, переважна більшість підлітків (73%) описують свої емоційні реакції на конфлікт із батьками як переважно негативні: гнів, образа, відчуття несправедливості. Лише 11% згадують про відчуття провини чи жаль. По-друге, більшість підлітків (67%) вказують, що після конфлікту стосунки з батьками тимчасово погіршуються, і лише 27% відзначають, що конфлікт завершується порозумінням. По-третє, типовими копінг-стратегіями після конфлікту є: усамітнення (38%), музика і гаджети (32%), спілкування з другом / подругою (20%).

Результати анкетування батьків. Батьки повідомляють, що конфлікти з підлітками виникають у них переважно кілька разів на тиждень (47%) або щодня (23%); лише 30% батьків вказують, що конфлікти виникають рідше. Найчастіше конфліктними темами батьки вказують навчання (73%), використання гаджетів (67%) та домашні обов'язки (53%). Більшість батьків (60%) оцінюють власний стиль як «намагаюся пояснювати», проте при порівнянні з результатами тесту Томаса виявляється, що реальна стратегія значно частіше є пристосуванням або суперництвом.

Загальний аналіз отриманих результатів підтверджує сформульовані гіпотези. Підлітки молодшого підліткового віку переважно демонструють деструктивні або неконструктивні стилі конфліктної поведінки; рівень конфліктності у підлітків вищий, ніж у батьків; існують значущі гендерні відмінності у стратегіях поведінки в конфлікті.

3.3. Психологічні рекомендації батькам щодо конструктивної взаємодії з молодшими підлітками

Розроблені рекомендації ґрунтуються на результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження і спрямовані на оптимізацію дитячо-батьківської взаємодії в конфліктних ситуаціях. Вони адресовані батькам дітей молодшого підліткового віку та можуть використовуватися у просвітницькій роботі шкільних психологів.

Блок 1. Розуміння вікової специфіки підліткового розвитку.

Перший і найважливіший крок до зниження конфліктності — усвідомлення того, що поведінка підлітка, яка сприймається батьками як провокативна або неприйнятна (суперечливість, грубість, закритість, ігнорування вимог), є переважно нормативним проявом вікового розвитку, а не особистим викликом.

Батькам рекомендується:

- ознайомитися з базовими поняттями вікової психології підліткового віку;
- сформулювати реалістичні очікування від поведінки 11–13-річного підлітка;
- розрізняти вікові прояви та дійсно проблемну поведінку, що потребує реагування [8, с. 125].

Блок 2. Навички конструктивної комунікації.

Результати дослідження показали, що значна частина батьків вдається до неефективних стратегій спілкування в конфліктних ситуаціях.

Рекомендується:

- Використовувати «Я-повідомлення» замість «Ти-

звинувачень»: «Мені тривожно, коли ти не повертаєшся вчасно» замість «Ти ніколи не думаєш про мене».

- Практикувати активне слухання: витримувати паузи, перефразувати почуте, уникати перебивань.
- Уникати узагальнень, ярликів і порівнянь із іншими дітьми.

- Вибирати правильний час і місце для серйозної розмови — не в момент емоційного загострення [19, с. 1561].

Блок 3. Управління власними емоціями у конфлікті.

Батьки, що беруть участь у дослідженні, нерідко самі виявляють підвищену конфліктність і неефективні стратегії реагування. Рекомендується:

- Навчитися розпізнавати власні «тригери» — ситуації та теми, що викликають непропорційну емоційну реакцію.

- Застосовувати техніки емоційної саморегуляції (техніка «пауза», дихальні вправи, переформулювання ситуації).

- Бути готовими визнавати власні помилки в комунікації перед підлітком — це не знецінює батьківський авторитет, а навпаки, зміцнює довіру.

Блок 4. Перегляд балансу між контролем і автономією.

Одним із ключових висновків дослідження є те, що підлітки демонструють підвищену конфліктність передусім у відповідь на надмірний батьківський контроль. Рекомендується:

- Поступово розширювати автономію підлітка відповідно до його вікових можливостей.

- Переходити від директивного контролю до «договірного» управління: встановлювати правила спільно з підлітком.

- Визначити сфери, у яких підліток може приймати самостійні рішення (вибір одягу, організація свого часу), та сфери, де контроль батьків залишається необхідним (безпека, навчання) [11, с. 578].

Блок 5. Збереження емоційного зв'язку під час конфліктів.

Конфлікт не повинен руйнувати базову прив'язаність між батьками і дитиною. Рекомендується:

Навіть у найскладніших ситуаціях зберігати послання безумовного прийняття дитини (відокремлювати поведінку від особистості підлітка: «Я не схвалюю те, що ти зробив, але я тебе люблю»).

Знаходити можливості для неконфліктного, приємного спілкування з підлітком щодня.

Звертатися за допомогою до сімейного психолога у разі хронічних, систематичних конфліктів, що не піддаються самостійному врегулюванню.

З метою практичної реалізації наведених рекомендацій доцільним є впровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на гармонізацію дитячо-батьківських взаємин та зниження рівня конфліктності у сім'ях із дітьми молодшого підліткового віку. Програма має комплексний характер і передбачає роботу як із батьками, так і з підлітками, оскільки ефективне подолання конфліктів можливе лише за умови зміни способів взаємодії обох сторін.

Основною метою програми є формування конструктивних моделей спілкування між батьками та молодшими підлітками, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня взаєморозуміння та зниження проявів деструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях. Реалізація програми передбачає проведення серії психологічних занять, консультацій та вправ, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, емпатії та навичок ненасильницького спілкування.

У процесі реалізації програми батьки навчаються краще розуміти вікові та психологічні особливості молодшого підліткового віку, опановують техніки активного слухання, використання «Я-повідомлень», способи конструктивного реагування на конфліктні ситуації та методи емоційної саморегуляції. Особлива увага приділяється формуванню вмінь підтримувати баланс між контролем і наданням підліткові необхідної автономії.

Основними завданнями програми є підвищення психологічної обізнаності батьків щодо особливостей молодшого підліткового віку, розвиток навичок ефективної комунікації між батьками та дітьми,

формування вмінь конструктивного розв'язання конфліктів, розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня агресивних і деструктивних реакцій у конфліктних ситуаціях, а також зміцнення емоційної близькості між членами сім'ї.

Цільовою аудиторією програми є батьки та діти віком 11–13 років, у сім'ях яких спостерігаються часті конфлікти, труднощі у взаєморозумінні або ознаки емоційного віддалення. Програма може реалізовуватися практичним психологом закладу освіти як у груповій, так і в індивідуальній формі.

Тривалість програми становить 8 занять по 60–90 хвилин, які проводяться один-два рази на тиждень. Структура програми включає три взаємопов'язані блоки: психопросвітницький, корекційно-розвивальний та практично-комунікативний.

Перший блок спрямований на підвищення психологічної компетентності батьків щодо вікових особливостей молодших підлітків. У межах цього блоку учасники ознайомлюються з основними психологічними змінами підліткового віку, причинами виникнення конфліктів, особливостями формування автономії та емоційної нестабільності підлітків. Батьки вчаться розрізняти нормативні вікові прояви та поведінкові відхилення, які потребують додаткової психологічної уваги.

Другий блок має корекційно-розвивальний характер і спрямований на формування навичок ефективного спілкування. Учасники опановують техніки активного слухання, використання «Я-повідомлень», способи конструктивного вираження емоцій та методи попередження ескалації конфлікту. Значна увага приділяється розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомленню власних емоційних реакцій та формуванню здатності контролювати імпульсивну поведінку під час суперечок.

Третій блок орієнтований на розвиток партнерської взаємодії між батьками та дітьми. Під час спільних занять відпрацьовуються навички домовленості, взаємної підтримки, конструктивного вирішення проблемних ситуацій та пошуку компромісів. Учасники виконують

вправи на розвиток емпатії, довіри та взаєморозуміння. Особлива увага приділяється формуванню позитивного емоційного контакту між батьками та підлітками.

У межах програми використовуються такі методи роботи, як психологічна бесіда, мінілекції, тренінгові вправи, рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій, елементи арт-терапії, групові обговорення та рефлексивні вправи. Практична частина програми спрямована на перенесення отриманих навичок у реальні сімейні ситуації.

Очікуваними результатами реалізації програми є зниження рівня конфліктності у дитячо-батьківських взаєминах, покращення емоційного клімату в сім'ї, підвищення рівня взаємної довіри між батьками та підлітками, розвиток навичок конструктивного спілкування та ефективного вирішення конфліктів. Також передбачається підвищення рівня емоційної компетентності учасників та формування більш гармонійних моделей сімейної взаємодії.

Ефективність програми може оцінюватися шляхом повторної психодіагностики рівня конфліктності, аналізу змін у стилях сімейної взаємодії, спостереження за поведінкою учасників під час занять та отримання зворотного зв'язку від батьків і підлітків.

Таким чином, запропонована програма може бути використана практичними психологами закладів освіти у межах психопросвітницької та корекційної роботи з сім'ями молодших підлітків.

Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження підтвердило ключові теоретичні положення роботи. Серед підлітків молодшого підліткового віку переважають підвищений рівень конфліктності та деструктивні / неконструктивні стилі конфліктної поведінки (суперництво — 28%, уникнення — 31%), тоді як конструктивна стратегія співпраці є рідкісною (8%).

Серед батьків найпоширенішою стратегією є пристосування (33%),

що, незважаючи на зовнішню «безконфліктність», є психологічно деструктивним і призводить до накопичення напруги.

Виявлено значущі гендерні відмінності: хлопці частіше вдаються до суперництва, дівчата — до уникнення та пристосування.

На основі отриманих результатів розроблено систему психологічних рекомендацій для батьків, що охоплює п'ять блоків: розуміння вікової специфіки підлітка, навички конструктивної комунікації, управління власними емоціями, перегляд балансу між контролем і автономією, збереження емоційного зв'язку під час конфліктів.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє зробити такі загальні висновки.

Конфлікт у психологічній науці визначається як зіткнення протилежно спрямованих інтересів, потреб або цінностей суб'єктів взаємодії. Структуру конфлікту утворюють сторони, предмет, об'єкт, образ конфліктної ситуації, мотиви та конфліктна поведінка. Динаміка конфлікту включає стадії від виникнення об'єктивного протиріччя до його розв'язання або пригнічення. Конфлікт виконує як деструктивні (руйнування стосунків, погіршення психічного здоров'я), так і конструктивні (сигнальна, розвивальна, інтегративна) функції.

Молодший підлітковий вік (11–13 років) є нормативно кризовим періодом, центральним новоутворенням якого є почуття дорослості — суб'єктивне переживання власної зрілості, що не підкріплене соціальним статусом. Цей вік характеризується підвищеною емоційною реактивністю, нестабільністю самооцінки, зміщенням референтної групи до однолітків, розвитком критичного мислення та прагненням до автономії. Усі ці особливості є нормативним підґрунтям для виникнення конфліктів із батьками.

Дитячо-батьківські стосунки є специфічним середовищем із підвищеним конфліктним потенціалом, зумовленим асиметрією влади, нерівністю позицій і суперечністю між потребою підлітка в автономії та батьківською відповідальністю за його безпеку. Ключовими чинниками, що визначають характер конфліктів, є стиль виховання, якість прив'язаності, комунікативні патерни та структура сімейної системи.

Причини конфліктів у сім'ях із молодшими підлітками є полідетермінованими і поєднують об'єктивні (вікова криза, міжгенераційний ціннісний розрив, зовнішні стресори) та суб'єктивні чинники (деструктивні батьківські установки, гіперопіка, комунікативні дефіцити, особистісні особливості підлітка). Типовими сферами конфліктів є навчання, цифрові технології, особистий простір, дозвілля, домашні обов'язки та ціннісна сфера.

Гендерні відмінності у конфліктній взаємодії полягають у тому, що хлопці частіше вдаються до відкритої конфронтації та суперництва, тоді як дівчата — до прихованого опору та уникнення.

Диади «мати–син» та «батько–донька» мають специфічні конфліктогенні особливості.

Емпіричне дослідження підтвердило, що у підлітків молодшого підліткового віку переважають підвищений рівень конфліктності та деструктивні/неконструктивні стилі поведінки в конфлікті (суперництво і уникнення у сукупності становлять 59%). Серед батьків переважає стратегія пристосування, що є потенційно деструктивною. Виявлено значущі гендерні відмінності у стилях конфліктної поведінки підлітків.

Психологічні рекомендації для батьків, розроблені на основі теоретичного та емпіричного аналізу, охоплюють такі напрями: розуміння вікових особливостей підлітка, опанування навичок конструктивної комунікації, управління власними емоціями, перегляд балансу між контролем і автономією, збереження емоційного зв'язку. Реалізація цих рекомендацій сприятиме зниженню деструктивної конфліктності та поліпшенню якості дитячо-батьківських стосунків.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням ефективності конкретних психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження конфліктності в сім'ях із молодшими підлітками; з дослідженням ролі шкільного середовища у формуванні конфліктних патернів; з лонгітюдними дослідженнями динаміки конфліктності протягом усього підліткового periodu.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гошовська Д., Гошовський Я. Психологічні особливості сепарації в родинх вимушених переселенців. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 54–69.
2. Коцан І., Вірна Ж. Психологічна сепарація від батьківської сім'ї як чинник становлення ідентичності у період ранньої дорослості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 1. С. 90–102.
3. Колісник О. Емоційна сепарація від батьків як предиктор психологічного благополуччя в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 2. С. 64–71.
4. Павелків В. Психологічні особливості сепарації молоді від батьківської сім'ї в умовах соціальних трансформацій. *Психологія і суспільство*. 2021. № 83(1). С. 122–135.
5. Шевченко Н., Чепіга Л. Вікові особливості процесу психологічної сепарації в юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2022. Вип. 7. С. 133–147.
6. Дідик Н. Сепарація від батьків як етап становлення особистісної зрілості в період молодості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 1(15). С. 44–51.
7. Гринів О. Феномен психологічної сепарації у контексті формування життєвих перспектив молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 15, № 2. С. 78–90.
8. Литвин-Кіндратюк С. Психологічні чинники успішної сепарації від батьківської сім'ї у період раннього дорослішання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 1(57). С. 120–136.
9. Сердюк Л., Шамич О. Психологічна автономія та сепарація від батьків як чинники самодетермінації розвитку особистості в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 14, № 2. С. 205–215.
10. Василенко Л. Батьківські стилі виховання та їх вплив на

процес психологічної сепарації у ранній дорослості. *Проблеми сучасної психології*. 2024. Т. 2, № 1. С. 17–31.

11. Benincasa L., Karademas E. C. Being both demanding and supportive: Young adults' perceptions of parental behavior and psychological differentiation. *Journal of Family Psychology*. 2020. Vol. 34, No 5.

P. 570–583.

12. Moreno-Rodríguez R., Soenens B. The role of helicopter parenting in psychological separation and mental health among emerging adults. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 86. P. 15–27.

13. Park Y. S., Kim B. S. K., Chiang J., Ju C. M. Psychological well-being and separation-individuation: Examining the effects of attachment, acculturation, and social support. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. 2020. Vol. 26, No 3. P. 334–346.

14. Zupančič M., Kavčič T. Emerging adults' financial independence from parents and their psychological adjustment. *Journal of Adult Development*. 2021. Vol. 28. P. 221–23

15. Scharf M., Shulman S. Intergenerational transmission of autonomy and relatedness: The role of mother- daughter relationships in emerging adulthood. *Family Process*. 2020. Vol. 59, No 3. P. 1192–1205.

16. Kins E., de Mol J., Beyers W. «When will I be ready?»: Psychological separation, readiness for independence, and perceived adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2022. Vol. 39, No 3.3.1.1.1. P. 1298–1319.

17. Yang Y., Zhu J., Li Y. Helicopter parenting and psychological separation in Chinese young adults: The mediating role of self-efficacy. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42, No 1. P. 13249–13261.

18. Turner L. A., McCormick W. H. Academic achievement during college: The role of psychological separation-individuation and parental attachment. *Journal of College Student Development*. 2022. Vol. 63, No 1. P. 97–112.

19. Aquilino W. S., Ying Z. Extended co-residence between young adults and their parents: Effects on psychological well-being. *Journal of*

Marriage and Family. 2020. Vol. 82, No 5. P. 1556–1572.

20. Manzi C., Roccato M., Paderi F. Promoting psychological separation and young adults' well-being: The role of identity integration. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12.

21. Lindell A. K., Killoren S. E., Campione-Barr N. Parent-child relationship quality and psychological control as mediators of the association between marital conflict and early adult internalizing behaviors. *Developmental Psychology*. 2021. Vol. 57, No 4. P. 478–490.

22. Brenning K., Soenens B., Van Petegem S., Kins E. Perceived parental autonomy support and psychological control: Associations with emotion regulation and psychological separation in emerging adulthood. *International Journal of Behavioral Development*. 2023. Vol. 47, No 1. P. 70–83.

23. Inguglia C., Ingoglia S., Liga F., Musso P., Lo Coco A. Separating the domains of separation: Different associations of separation-individuation with identity and autonomy in Italian emerging adults. *Journal of Adult Development*. 2020. Vol. 27. P. 151–164.

24. Majorano M., Brondino M., Morelli M., Maes M. Psychological separation from parents, emotional autonomy, and internalizing problems during emerging adulthood. *Journal of Clinical Psychology*. 2022. Vol. 78, No 6. P. 969–985.

25. Cohen-Malayev M., Schachter E. P., Rich Y. The challenges of separation-individuation in contexts of different religiosity: The role of spiritual identity. *Emerging Adulthood*. 2021. Vol. 9, No 3. P. 265–279.

26. Luyckx K., Soenens B., Vansteenkiste M. The role of parental psychological control in the associations between need satisfaction during the transition to university and well-being. *Journal of Adolescence*. 2020. Vol. 79. P. 249–260.

27. Parra A., Oliva A., Reina M. C. Separation-individuation from parents as a developmental milestone in emerging adulthood. *International Journal of Behavioral Development*. 2023. Vol. 47, No 2. P. 144–155.

28. Lionetti F., Palladino B. E., Moses Passini C., Casonato M. The development of parental monitoring during adolescence: A meta-analysis. *European Journal of Developmental Psychology*. 2021. Vol. 18, No 4. P. 580–601.
29. Sugimura K., Crocetti E., Hatano K., Meeus W., Dimitrova R. Pathways from psychological separation to identity formation across cultures: A longitudinal analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. 2022. Vol. 51, No 1. P. 165–178.
30. Wood D., Crapnell T., Hyde Z. Emerging adulthood, psychological separation, and mental health: A longitudinal sibling study. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020. Vol. 49, No 7. P. 1503–1519.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для батьків

Шановні батьки! Просимо Вас взяти участь у анонімному дослідженні. Оберіть відповідь, що найбільше відповідає Вашій ситуації.

1. Як часто у Вас виникають конфлікти з дитиною? а) щодня; б) кілька разів на тиждень; в) кілька разів на місяць; г) рідко
2. Вкажіть найчастішу тему конфліктів (можна обрати кілька): а) навчання; б) гаджети та інтернет; в) домашні обов'язки; г) друзі та компанія; д) режим дня; е) інше
3. Як зазвичай завершується конфлікт? а) я наполягаю на своєму; б) ми знаходимо компроміс; в) я поступаюся; г) конфлікт «гасне» сам по собі без вирішення
4. Як Ви оцінюєте якість стосунків із вашою дитиною? а) дуже хороші; б) нормальні; в) напружені; г) конфліктні
5. Чи звертались Ви за психологічною допомогою щодо стосунків із підлітком? а) так; б) ні, але хотів/ хотіла б; в) ні, не вважаю за потрібне

Додаток Б

Методика «Незакінчені речення» (авторська модифікація)

Інструкція: Будь ласка, завершіть кожне речення першим, що спаде на думку.

1. Коли батьки мене сварять, я...
2. Під час сварки з батьками я відчуваю...
3. Після конфлікту з батьками я зазвичай...
4. Батьки сваряться зі мною через...
5. Якби батьки мене більше розуміли, то...
6. У конфлікті з батьками я найчастіше...
7. Коли батьки кричать, я...
8. Я хотів/хотіла б, щоб батьки...

9. Наші сварки зазвичай закінчуються тим, що...
10. Після сварки з батьками мені хочеться...

Додаток В

Тест-опитувальник К. Томаса (адаптований бланк)

Інструкція: У кожній парі тверджень оберіть те, яке більше відповідає Вашій поведінці в ситуаціях розбіжностей.

1.
 - а) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
 - б) Краще ніж обговорювати, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми згодні.
2.
 - а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
 - б) Я намагаюся залагодити справу з урахуванням усіх інтересів іншого та моїх власних.
3.
 - а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
 - б) Я намагаюся заспокоїти іншого та зберегти наші стосунки.
4.
 - а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
 - б) Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5.
 - а) Улагоджуючи спірну ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку в іншого.
 - б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
6.
 - а) Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.
 - б) Я намагаюся досягти свого.
7.
 - а) Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.
 - б) Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб досягти бажаного.
8.
 - а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
 - б) Я насамперед намагаюся ясно визначити те, в чому полягають спільні інтереси.
9.
 - а) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
 - б) Я докладаю зусиль, щоб досягти свого.
10.
 - а) Я твердо прагну досягти свого.
 - б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11.
 - а) Насамперед я намагаюся ясно визначити, у чому полягають спірні питання.
 - б) Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.
12.
 - а) Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.
 - б) Я даю можливість іншим залишитись при своїй думці, якщо вони теж йдуть мені назустріч.
13.
 - а) Я пропоную компромісний варіант.
 - б) Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14.

- а) Я повідомляю іншого про свою точку зору і питаю про його думку.
- б) Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.

15.

- а) Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.
- б) Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.

16.

- а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
- б) Я намагаюся переконати іншого у перевагах моєї позиції.

17.

- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18.

- а) Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість наполягти на своєму.
- б) Я даю можливість іншому в чомусь залишитись при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

19.

- а) Насамперед я намагаюся ясно визначити те, в чому полягають усі порушені питання та інтереси.
- б) Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно..

20.

- а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
- б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод та втрат для обох сторін.

21.

- а) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
- б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблем та їх спільного вирішення.

22.

- а) Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією та точкою зору іншої людини.
- б) Я відстоюю свої бажання.

23.

- а) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.
- б) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

24.)

- а) Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я намагатимусь піти назустріч його бажанням.
- б) Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

25.

- а) Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.
- б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26.

- а) Я пропоную компромісну позицію.
- б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.

27.

- а) Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.
- б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28.

- а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
- б) Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.

- а) Я пропоную компромісну позицію.
- б) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30.

- а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли досягти успіху.