МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Виконав: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-2-з
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Горєлова Анна Миколаївна
Керівник: к. психол. наук, доцент, зав. кафедри психології Губа Н.О.
Рецензент: к. пед. наук., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Козич І.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Горєловій Анні Миколаївні

1. Тема роботи Особливості суб'єктивного сприйняття психологічної підтримки батьків в конфліктних ситуаціях підліткового віку

керівник роботи Губа Н.О. канд. психол. наук, доцент, зав. кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідити сутність понять «конфлікт» і «конфліктна ситуація», психологічні особливості та фактори конфліктності підлітків, їхнє сприйняття батьківської підтримки, розробити критерії її оцінювання, виявити взаємозв'язок між типом батьківського ставлення, емоційним контактом і сприйняттям підтримки та надати практичні рекомендації щодо ефективної психологічної допомоги підліткам.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 1 рисунок

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Розділ 3	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ А. М. Горєлова

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра налічує 64 сторінки, містить 1 рисунок, 2 таблиці, 63 джерела та 2 додатки.

Об’єкт дослідження – психологічна підтримка з боку батьків у період підліткового віку.

Предмет дослідження – суб’єктивне сприйняття підлітками психологічної підтримки з боку батьків у конфліктних ситуаціях.

Мета дослідження – виявити особливості суб’єктивного сприйняття психологічної підтримки з боку батьків підлітками в умовах конфліктних ситуацій.

Гіпотеза дослідження – суб’єктивне сприйняття психологічної підтримки з боку батьків у підлітків у конфліктних ситуаціях залежить від типу батьківського ставлення, рівня емоційного контакту з батьками.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми підліткової конфліктності, сімейної взаємодії та психологічної підтримки; теоретичне моделювання структури суб’єктивного сприйняття підтримки. Емпіричні: анкетування та опитування підлітків щодо сприйняття дій батьків у конфліктних ситуаціях; тестування; психодіагностичні методики для виявлення особистісних особливостей підлітків; інтерв’ювання або напівструктуровані бесіди; математико-статистичні методи обробки результатів.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні суб’єктивного сприйняття підлітками психологічної підтримки з боку батьків у контексті конфліктів, що дозволяє поєднати традиційні підходи до факторів конфліктності з реальною оцінкою потреб та очікувань підлітків.

Галузь використання: психологія розвитку та сімейна психологія, освітні установи, центри психологічної підтримки підлітків, програми тренінгів для батьків та педагогів.

СУБ’ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, КОНФЛІКТИ.

SUMMARY

Horielova A.M. Peculiarities of Adolescents' Subjective Perception of Parental Psychological Support in Conflict Situations.

The qualifying work consists of an introduction, 2 chapters, conclusion, list of references (71 items, 2 of foreign origin), and 2 appendices on 11 pages. The total volume of the qualifying work is 83 pages, of which 64 pages are the main text. The work contains 2 tables and 1 illustration.

The qualifying work provides a theoretical overview and describes an empirical study of adolescents' subjective perception of parental psychological support in conflict situations.

The master's thesis consists of two chapters, each addressing different aspects of the research problem.

Research object: Parental psychological support during adolescence.

Research subject: Adolescents' subjective perception of parental psychological support in conflict situations.

Research goal: To identify the peculiarities of adolescents' subjective perception of parental psychological support in conflict situations.

Research tasks:

1. To analyze the main theoretical approaches to defining the concepts of «conflict» and «conflict situation» in psychology.
2. To examine the psychological characteristics of adolescence and the factors of conflict proneness, including their manifestations during adolescence.
3. To characterize adolescents' subjective perception of parental psychological support in conflict situations from psychological and pedagogical perspectives.
4. To develop criteria for assessing adolescents' subjective perception of parental psychological support.
5. To study the relationship between the type of parental attitude, emotional contact, and adolescents' perception of support.

6. To provide practical recommendations for parents and professionals on effective psychological support for adolescents.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of Studying Conflict Issues in Adolescence» provides a theoretical analysis of the development of conflict behavior in adolescents and the role of parental psychological support.

Chapter 2 «Empirical Study of Adolescents' Subjective Perception of Parental Psychological Support» presents the results of empirical research on how adolescents perceive parental psychological support in conflict situations.

Key words: Subjective perception, adolescence, psychological support, conflicts

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 12
1.1. Психологічна підтримка з боку батьків у період підліткового віку 12
1.2. Психологічна характеристика підліткового віку 15
1.3. Психологічні фактори конфліктності та особливості її прояву у підлітковому віці 22
1.4. Суб'єктивне сприйняття підлітками психологічної підтримки з боку батьків у конфліктних ситуаціях: психологічний та педагогічний аспект 31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ З БОКУ БАТЬКІВ ПІДЛІТКАМИ 36
2.1. Критерії оцінювання суб'єктивного сприйняття психологічної підтримки з боку батьків підлітками 36
2.2. Дослідження взаємозв'язку між типом батьківського ставлення, емоційним контактом і сприйняттям батьківської підтримки у підлітків 39
2.3. Практичні рекомендації щодо ефективного надання психологічної підтримки підліткам 54
ВИСНОВКИ 60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 65
ДОДАТКИ 72

ВСТУП

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найдинамічніших етапів психоемоційного розвитку особистості. У цей період відбуваються глибокі зміни в самоусвідомленні, емоційній сфері, системі цінностей та формуванні ідентичності. Ці зміни нерідко супроводжуються внутрішніми суперечностями, емоційною нестабільністю, прагненням до самостійності та протестними реакціями. Однією з ключових характеристик цього віку є зростання частоти конфліктів, зокрема у взаємодії з батьками, які репрезентують для підлітків авторитет дорослого світу, його очікування та правила. Саме в системі «батьки – підлітки» найчастіше виникають непорозуміння, суперечки, напруженість, що обумовлюються як віковими психологічними особливостями підлітків, так і стилями виховання, яких дотримуються дорослі.

У таких ситуаціях надзвичайно важливу роль відіграє емоційна та психологічна підтримка з боку батьків. Вона може проявлятися у різних формах – від вербальної емпатії до конкретних дій, спрямованих на зниження напруги та конструктивне розв'язання конфлікту. Проте на практиці нерідко спостерігається брак взаєморозуміння між поколіннями. Це проявляється у відчуженні, нерозділеності емоцій, втраті довіри, підвищеній тривожності. Підлітки можуть сприймати дії батьків не як підтримку, а як тиск, надмірний контроль або навіть байдужість – навіть у випадках, коли наміри дорослих є щирими й доброзичливими. Це свідчить про існування розриву між об’єктивно наданою підтримкою та її суб’єктивним сприйняттям.

Саме цей розрив між об'єктивно наданою підтримкою та її суб’єктивним сприйняттям зумовлює необхідність поглибленого вивчення того, як підтримка переживається підлітком. Це критично важливо, оскільки не сама наявність підтримки, а її внутрішнє сприйняття підлітком визначає її ефективність. Нерозуміння цього аспекту може призвести до неефективних

стратегій допомоги, що поглиблюють конфлікти замість їхнього вирішення. Суб'єктивне сприйняття психологічної підтримки має істотний вплив на самооцінку, рівень довіри до батьків, стиль комунікації, а також здатність підлітка до конструктивного вирішення конфліктів. Зосередження на цьому аспекті дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми родинної взаємодії та створити ефективні стратегії підтримки, які будуть не лише здійснюватися, але й сприйматися самими підлітками як бажані, корисні та безпечні.

Актуальність проблеми конфліктних стосунків між батьками та підлітками підтверджується численними науковими дослідженнями. А. Апішева розкриває природу цих конфліктів через призму соціокультурних змін і трансформацій цінностей. Ю. Шайгородський розглядає підлітковий вік як період кризи і переоцінки життєвих орієнтирів, що неминуче призводить до зростання емоційної напруги у взаєминах із дорослими. У галузі психології сімейної взаємодії О. Бондарчук акцентує увагу на значенні емоційного контакту між батьками та дітьми, відсутність якого нерідко стає джерелом непорозумінь. І. Комплієнко досліджує специфічні причини конфліктів у родинному контексті –зокрема, комунікативні бар'єри, авторитарний стиль виховання та емоційну закритість батьків. Проблематику конфлікту як психологічного явища детально аналізують Л. Котлова, Г. Ложкін та Н. Пов'якель, пропонуючи типологію конфліктів та методи їх розв'язання в родинному середовищі. Питання специфіки підліткової конфліктності ґрунтовно розкриває О. Чайковська, яка виокремлює чинники підвищеної чутливості підлітків до поведінки батьків. Окрему увагу слід приділити емоційному аспекту конфліктів. Т. Яновська доводить наявність зв'язку між емоційною сферою підлітка та інтенсивністю проявів психологічного конфлікту. Н. Олійник наголошує на значенні процесів сприйняття й розуміння в конфліктних ситуаціях, що є надзвичайно важливим у контексті вивчення внутрішнього досвіду підлітків.

Таким чином, сучасна українська психологічна наука пропонує багатогранне бачення проблеми конфліктів у системі «батьки – підлітки». Однак, незважаючи на ґрунтовні дослідження факторів підліткової конфліктності та стилів виховання, аспект суб'єктивного сприйняття підлітками психологічної підтримки з боку батьків, особливо в умовах конфлікту, залишається недостатньо дослідженим. Ця прогалина у знаннях обмежує ефективність існуючих рекомендацій щодо підтримки підлітків, оскільки те, що батьки вважають підтримкою, не завжди відповідає внутрішнім потребам та очікуванням підлітка. Саме ця недостатність і зумовлює наукову новизну даного дослідження.

Об'єкт дослідження – психологічна підтримка з боку батьків у період підліткового віку.

Предмет дослідження – суб'єктивне сприйняття підлітками психологічної підтримки з боку батьків у конфліктних ситуаціях.

Мета дослідження – виявити особливості суб'єктивного сприйняття психологічної підтримки з боку батьків підлітками в умовах конфліктних ситуацій.

Гіпотеза дослідження – суб'єктивне сприйняття психологічної підтримки з боку батьків у підлітків у конфліктних ситуаціях залежить від типу батьківського ставлення, рівня емоційного контакту з батьками.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до визначення поняття «конфлікт» та «конфліктна ситуація» у психології.
2. Розглянути психологічні особливості підліткового віку та психологічні фактори конфліктності, особливості її прояву у підлітковому віці
3. Охарактеризувати суб'єктивне сприйняття підлітками психологічної підтримки батьків у конфліктних ситуаціях: психологічний та педагогічний аспект.

4. Розробити критерії оцінювання суб’єктивного сприйняття психологічної підтримки батьків підлітками.

5. Дослідити взаємозв’язок між типом батьківського ставлення, емоційним контактом і сприйняттям підтримки у підлітків.

6. Надати практичні рекомендації для батьків та фахівців щодо ефективного надання психологічної підтримки підліткам.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми підліткової конфліктності, сімейної взаємодії та психологічної підтримки; теоретичне моделювання структури суб’єктивного сприйняття підтримки.

Емпіричні методи: анкетування та опитування підлітків щодо сприйняття дій батьків у конфліктних ситуаціях; тестування; психодіагностичні методики для виявлення особистісних особливостей підлітків; інтерв’ювання або напівструктуровані бесіди; математико-статистичні методи обробки результатів.

Практична значущість дослідження – результати дослідження можуть бути використані психологами, соціальними педагогами, вихователями та класними керівниками для налагодження конструктивної комунікації з підлітками в умовах конфлікту, а також як основа для програм психологічної підтримки родин, тренінгів розвитку емоційної компетентності батьків і підлітків; розроблені критерії оцінювання суб’єктивного сприйняття психологічної підтримки батьків підлітками можуть слугувати інструментом для подальших наукових досліджень.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 2 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 63 найменувань і 2 додатків на 11 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 64 сторінки. Робота містить 2 таблиці і 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна підтримка з боку батьків у період підліткового віку

Підлітковий період є ключовим етапом у розвитку особистості, оскільки саме в цьому віці формується її ціннісна система та соціальні ролі. Підліток усвідомлює своє право на особистий простір, власну думку та безпеку. Батьки, у свою чергу, потребують знань та навичок для ефективної взаємодії, щоб допомогти дитині пройти цей етап без значних психологічних травм.

Батьківська підтримка –це комплекс дій, спрямованих на збереження психологічної рівноваги дитини, розвиток впевненості у власних силах, формування адекватної самооцінки та вміння долати труднощі. Це поняття є частиною ширшого поняття підтримки, яка охоплює будь-яку допомогу, але має більш глибокий, усвідомлений характер. На відміну від матеріальної чи фізичної допомоги, батьківська підтримка є переважно психологічною та виявляється через емоційне прийняття, повагу до особистості дитини та готовність до конструктивного діалогу. У повсякденному житті підтримка виявляється не у великих жестах, а в невеликих, але послідовних кроках, які підліток відчуває щодня. Навіть якщо він робить вигляд, що йому байдуже, ці дії створюють відчуття безпеки та довіри [1].

Дослідники (В. Кротенко, І. Заставна) пропонують розглядати спілкування батьків і підлітків як кризове: воно небезпечне, але водночас стимулює розвиток нових можливостей. Батькам необхідно замінити заборонно-опікунські методи виховання на ті, що формують самостійність і відповідальність підлітка через соціально-психологічну підтримку. Лише в

такому випадку взаємодія стане якісною, вільною та наповненою любов'ю [27].

Успішність взаємодії між батьками та підлітками визначається комплексом факторів. Передусім важливим є діалогічне спілкування, адже кожен підліток потребує ділитися радощами й проблемами з близькою людиною. Найкраще, коли такою людиною стає батько чи мати, які створюють умови для відкритого діалогу та беруть активну участь у вирішенні проблемних ситуацій. Не менш значущим є розвиток творчого потенціалу: підтримка креативних ідей дитини –малювання, музики, танців та інших захоплень –сприяє формуванню її особистісного ресурсу.

Важливу роль відіграє баланс довіри та дисципліни, адже в підлітковому віці батьківський контроль поступово трансформується у партнерські стосунки, засновані на повазі до особистості дитини. У цей період особливого значення набуває формування почуття власної гідності, що зміцнюється завдяки підтримці батьків, їхнім порадам і прикладам із власного життєвого досвіду. Водночас надзвичайно важливим є виховання життєвих цінностей: якщо батьки демонструють доброту, взаємодопомогу, емпатію не лише словами, а й діями, а також пояснюють значення освіти та професії, це суттєво підвищує шанси виховати зрілу, відповідальну особистість [42].

Процес соціалізації дитини відбувається переважно в групі однолітків, проте батьківський вплив зберігає вагоме значення. Він є ефективним не тоді, коли набуває форми моралізаторства, а тоді, коли ґрунтується на щирому й довірливому ставленні. Важливим чинником розвитку особистості підлітка залишається й шкільне середовище. Завдання батьків полягає в тому, щоб пояснити дитині цінність навчання як необхідного етапу на шляху досягнення життєвих цілей, оскільки школа сприяє не лише здобуттю знань, але й формуванню емоційної зрілості та соціальної компетентності [12].

У науковій літературі виділяють кілька основних стилів надання психологічної підтримки батьками, які безпосередньо впливають на характер

емоційного контакту з підлітком та його суб'єктивне сприйняття сімейних відносин [35]:

Підтримка-співучасть (емпатійний стиль) характеризується уважним слуханням, проявами розуміння та прийняттям емоцій підлітка. Батьки намагаються не лише дати пораду, а й показати, що почуття дитини важливі й цінні. Такий підхід сприяє формуванню довіри й відкритості у взаєминах. Наприклад, у відповідь на засмучення дитини батьки можуть сказати: «Я бачу, що ти засмучений. Це справді неприємна ситуація. Розкажеш мені, що сталося?»

Підтримка-спрямування (директивний стиль**)** передбачає активне втручання батьків у життя підлітка, надання конкретних інструкцій і порад. Хоча це може допомогти дитині, надмірна директивність здатна знижувати відчуття її автономії та викликати опір. Наприклад, у відповідь на провалений іспит, батьки можуть заявити: «Я знаю, що потрібно робити. Ти негайно візьмеш ці додаткові матеріали, підеш до репетитора, і я буду контролювати твій розклад».

Підтримка-послаблення (поблажливий стиль**)** виявляється у схильності батьків зменшувати значущість проблем дитини, уникати обговорення конфліктних тем, намагаючись «згладити кути». У довгостроковій перспективі такий підхід призводить до браку глибокого емоційного контакту.

Формальна підтримка (нейтральний стиль) характеризується поверхневими проявами уваги, які не відповідають реальним потребам підлітка. Це створює відчуття дистанції та знижує довіру.

Найбільш ефективною є підтримка-співучасть, оскільки вона поєднує емоційну чутливість батьків та визнання автономії підлітка. Важливо, щоб батьки були гнучкими, поєднуючи емпатію з готовністю надати конкретну допомогу [46].

Сучасна сім'я володіє значним виховним потенціалом, і успішний розвиток підлітка можливий лише тоді, коли батьки здатні прийняти його індивідуальність і прояви самостійності. «Підтримуючі» батьки

характеризуються гуманістичним світоглядом, самоповагою, толерантністю, емпатією й гнучкістю. Регулярне сімейне обговорення подій, наповнене турботою, а не осудом, має стимулюючий ефект. Найважливішими умовами життєвої успішності підлітка є емоційне тепло, залученість батьків до його інтересів, відчуття безпеки та віра у досягнення дитини. Якість часу, проведеного разом, формує не лише довірчі стосунки в сім'ї, а й уміння будувати їх із іншими людьми.

1.2. Психологічна характеристика підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найважливіших етапів розвитку особистості. У наукових джерелах існують різні підходи до його визначення, проте більшість психологів розглядають цей період як перехідний етап від дитинства до дорослості, що супроводжується глибокими змінами у фізіологічній, емоційній, інтелектуальній і соціальній сферах [15].

Одні дослідники акцентують увагу на кризовому характері підліткового віку, під час якого відбувається перелом у розвитку самосвідомості, з'являється суперечливість у поведінці, нестійкість емоцій, зміна ціннісних орієнтацій. Інші підходи розглядають цей етап як закономірний процес становлення особистості, у ході якого криза сприймається не як відхилення, а як природна умова формування внутрішньої цілісності та самостійності [3].

Підлітковий період характеризується активним розвитком самосвідомості, формуванням рефлексії, зростанням прагнення до самостійності, побудовою власного світогляду та системи моральних переконань. З'являється нова життєва позиція –усвідомлення власного «Я», що супроводжується пошуком сенсу життя, прагненням зрозуміти себе та своє місце в суспільстві. Водночас цей процес часто супроводжується внутрішніми суперечностями між бажанням незалежності та реальною залежністю від дорослих.

У вітчизняній і зарубіжній психології підкреслюється, що провідним типом діяльності у цей період є спілкування з однолітками, яке стає основою для формування соціальної компетентності, самоповаги, навичок співпраці та самопрезентації. Центральним психологічним новоутворенням підліткового віку виступає прагнення до соціального самовизначення, що проявляється у побудові системи взаємин з ровесниками, у прагненні зайняти певне місце в групі та бути визнаним.

Характерною рисою наукових підходів до вивчення підліткового віку є відсутність єдиного погляду на його чіткі хронологічні межі. У різних психологічних та педагогічних дослідженнях цей період окреслюється по-різному: від 9–10 до 15–16 років, від 10–11 до 16–17 років, від 11–12 до 14–15 років або навіть від 12–13 до 15–16 років. Така розбіжність у трактуванні пов’язана з багатофакторністю розвитку особистості в цей період і зумовлює існування різних варіантів класифікації етапів становлення підлітка [3].

Деякі наукові підходи пропонують двоетапну модель розвитку, у межах якої виділяють молодший (негативний) підлітковий вік –приблизно від 11 до 13 років, що характеризується суперечливістю поведінки, емоційною нестабільністю та активним пошуком власної ідентичності, і старший (позитивний) підлітковий вік –від 13 до 15 років, коли поступово досягається внутрішня рівновага, формується самосвідомість і зростає соціальна зрілість [3].

Інші дослідники розглядають розвиток підлітка як триетапний процес, у якому послідовно виділяються: перший етап (10–11 років) –початок підліткових змін; другий етап (12–13 років) –активне формування самосвідомості; третій етап (14–15 років) –становлення особистісної автономії та прагнення до самоствердження.

З огляду на різноманіття підходів до визначення меж цього віку, доцільно орієнтуватися на узагальнену міжнародну класифікацію. Підлітковий вік –це період від 10 до 19 років (за визначенням Організації Об’єднаних Націй) [10]. Це час інтенсивних фізіологічних, психологічних та

соціальних змін, коли дитина поступово переходить до дорослого життя. Саме в цей період вона особливо потребує поєднання мудрої, врівноваженої батьківської підтримки з можливістю проявляти самостійність у прийнятті рішень, формуванні поглядів і переконань [10].

Підлітковий вік умовно поділяють на три етапи: 10–12 років – молодший підлітковий вік; 13–17 років – середній підлітковий вік; 17–19 років – старший підлітковий вік або юність.

Найбільш типовими психологічними реакціями підлітків, що визначають їхню поведінку, емоційний стан і соціальну активність, є п’ять основних: емансипація, сепарація від батьків, прагнення до спілкування з однолітками, поведінкові прояви, пов’язані зі статевим дозріванням, та захоплення (хобі).

Реакція емансипації від впливу дорослих пов’язана з формуванням ключового новоутворення віку – почуття дорослості. Підліток прагне відчути себе самостійним, виявити незалежність у думках, рішеннях і діях. Йому важливо не лише бути, а й здаватися дорослим –обирати власний стиль одягу, зачіску, спосіб проведення вільного часу, визначати коло спілкування, майбутню професію тощо.

Відбувається зміна системи цінностей: на перший план виходить прагнення самостійності, а контроль і настанови дорослих часто викликають протест або заперечення. У цей період підлітки особливо чутливі до будь-яких спроб обмеження свободи, тому надмірна опіка з боку батьків може спричинити конфлікти, замкнутість або приховану опозицію.

Завдання дорослих полягає у поступовому делегуванні відповідальності, залученні дитини до прийняття спільних рішень, підтримці її ініціативи. Такий підхід допомагає підлітку навчитися самостійності та формує відповідальне ставлення до власного життя.

Одним із ключових процесів цього віку є психологічна сепарація, тобто відокремлення дитини від батьків на рівні емоцій, свідомості та поведінки. Це природний і необхідний етап становлення особистості, коли підліток

прагне усвідомити власні межі, відстояти індивідуальність та самостійно приймати рішення.

Сепарація проявляється в прагненні мати власний простір –як фізичний (окрема кімната, особисті речі), так і психологічний (право на приватність, на власні думки, на помилки). Батькам важливо не сприймати це як віддалення чи неповагу, а як закономірний процес дорослішання.

Правильно прожита сепарація допомагає підлітку поступово перейти від залежності до автономії, сформувати власну ідентичність і здорові міжособистісні кордони. Якщо ж цей процес пригнічується –дитина може або залишитися надмірно залежною від дорослих, або, навпаки, перейти в агресивний протест і повну відмову від батьківських цінностей.

Роль дорослих у цей час –бути поруч, але не контролювати, підтримувати діалог, поважати вибір дитини, дозволяти їй самостійно відповідати за власні дії. Це формує довіру і зрілу взаємоповагу, на яких будуються майбутні стосунки дорослої людини.

Паралельно з емансипацією та сепарацією відбувається зміна соціальних орієнтирів. Підліток відчуває потужну потребу у спілкуванні з ровесниками, що зумовлює формування так званої «Ми-концепції». Групи однолітків стають головним джерелом підтримки, визнання та самоідентифікації.

На початку цього процесу спілкування здебільшого відбувається у групах однієї статі. Згодом вони розширюються, стають змішаними, а пізніше утворюються пари, об’єднані емоційною або романтичною прив’язаністю. Цінності групи поступово інтегруються у внутрішній світ підлітка, визначаючи його поведінку та моральні орієнтири.

Якщо у цей період дорослі намагаються ізолювати дитину від спілкування або знецінюють її друзів, це може спричинити конфлікти, прихованість чи навіть асоціальну поведінку. Тому важливо підтримувати інтерес до соціального життя підлітка, залишаючись авторитетом, а не контролюючою фігурою.

Підлітковий період збігається з пубертатом –часом активних фізіологічних і гормональних змін. Формується статевий потяг (лібідо), з'являється зацікавленість темами кохання, привабливості, інтимних стосунків.

Розвиток лібідо проходить кілька етапів: платонічний (10–12 років) – закоханість без фізичних проявів, переважно емоційна прив'язаність і прагнення визнання; еротичний (12–16 років) –потреба у тактильному контакті, ніжності, прояві симпатії через дотики, обійми, поцілунки; сексуальний –формування усвідомленого фізичного потягу, який часто супроводжується інтересом до інтимних тем.

Через гормональні зміни у цей період спостерігаються різкі перепади настрою, емоційна нестабільність, підвищена вразливість. Завдання дорослих –не придушувати ці прояви, а підтримати дитину, забезпечити безпечний простір для відвертих розмов. Якщо в сім'ї тема сексуальності є табуйованою, підліток шукатиме інформацію самостійно –часто у ненадійних джерелах. Відкритий діалог і довіра допомагають запобігти помилкам і формують здорове ставлення до власного тіла та стосунків.

Для підліткового віку характерна поява яскравих, хоча й нестійких захоплень і хобі. Вони стають важливим засобом самовираження, способом пізнання власних можливостей і каналом емоційного розвантаження. Підліток може змінювати інтереси, експериментувати, відмовлятися від старого, шукаючи те, що допоможе йому відчути унікальність.

Творча діяльність (написання віршів, малювання, музика, блогінг) є формою внутрішньої самотерапії. Втручання дорослих у цей простір, наприклад, перевірка особистих щоденників чи телефонів, сприймається як порушення особистих кордонів, що руйнує довіру й може спровокувати агресію або замкнутість.

Прагнення до ризику, бажання відчути гострі емоції –також природна складова цього віку. Так званий «комплекс невразливості» змушує підлітків вважати, що небезпека не стосується саме їх. Це пояснюється тим, що

лімбічна система (відповідальна за емоції) розвивається швидше, ніж префронтальна кора, яка контролює імпульси.

Завдання дорослих –не забороняти категорично, а формувати безпечні способи реалізації потреби в ризику: залучати до спорту, туристичних змагань, волонтерства, навчати оцінювати ризики й відповідально ставитися до наслідків своїх дій.

Таким чином у підлітковому віці формуються чотири основні психологічні реакції: емансипація від впливу дорослих, прагнення до спілкування з однолітками, поведінкові прояви, пов'язані з формуванням статевого потягу, а також яскраві, хоча й нестійкі хобі та захоплення. Ці реакції тісно пов'язані з процесами сепарації від батьків, пошуком автономії та самостійності. Підліток поступово вчиться визначати власні межі, відстоювати особисті інтереси та приймати рішення без постійного контролю дорослих, що є важливим етапом його соціально-психологічного розвитку.

Разом із цим, період підліткового розвитку супроводжується типовими кризами, які є природними етапами формування особистості. Вони проявляються як тимчасові порушення емоційної рівноваги, поведінкові труднощі, коливання в навчальній продуктивності та пошук власної соціальної ролі. Найбільш характерними для підліткового віку є кризи 12–13 років та 15–17 років, кожна з яких має свої особливості й психологічні новоутворення.

Криза 12–13 років нагадує кризу трьох років життя, але тепер проявляється в соціальному вимірі – як «Я сам/-а» у відносинах із оточенням. Авторитет дорослих відходить на другий план, а на перший виходить думка однолітків. У цей період підліток часто демонструє негативізм, схильний до сварок, виявляє ворожість до дорослих і ровесників. Одночасно спостерігається зниження навчальної продуктивності, що пов'язано з внутрішньою боротьбою між прагненням до автономії та необхідністю дотримуватися встановлених правил.

Особливим новоутворенням цього віку є внутрішній план дій та самоконтроль, що допомагають підлітку відчувати себе компетентним у власних рішеннях. Адаптація до нових соціальних умов можливе за підтримки сім'ї та розвитку впевненості у власних здібностях.

Криза 15–17 років виникає на межі шкільного життя та дорослого світу. Підліток опиняється на порозі реальної відповідальності – перед собою, рідними та суспільством. Зростають навантаження, пов'язані з навчанням, вибором професійного шляху та соціальною самореалізацією. Страх помилки або невдачі під час вступу до професійного або вищого навчального закладу часто посилює тривожність і емоційні коливання.

У цей період ключовими психологічними новоутвореннями є самоусвідомлення та самовизначення – як у професійному, так і в особистісному плані. Підліток потребує підтримки дорослих, визнання його самостійності та поваги до особистих меж. Для мінімізації конфліктів важливо будувати взаємини на довірі та повазі, залучати підлітка до спільної діяльності, де він може відчути себе рівним і відповідальним учасником процесу.

Підлітковий вік є періодом глибоких фізіологічних, психологічних та соціальних змін, під час яких формується самосвідомість, соціальна компетентність та внутрішня автономія. Типові психологічні реакції – емансипація, сепарація від батьків, прагнення до спілкування з однолітками, поведінкові прояви, пов'язані зі статевим дозріванням, а також захоплення та хобі –визначають поведінку, емоційний стан і соціальну активність підлітка. Періодично виникаючі кризи 12–13 та 15–17 років виступають природними етапами формування особистості та самостійності, дозволяючи дитині відчути власну компетентність, визначити межі власної автономії та поступово підготуватися до дорослого життя.

Водночас процес становлення підлітка супроводжується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, внутрішніми конфліктами між прагненням незалежності та реальною залежністю від дорослих, а також емоційною

нестабільністю. Ці фактори створюють основу для виникнення конфліктних ситуацій, які вимагають розуміння і підтримки з боку батьків та педагогів.

Саме тому детальне вивчення психологічних факторів конфліктності та особливостей її прояву у підлітковому віці стає наступним логічним етапом дослідження. Розуміння цих механізмів дозволяє передбачати можливі складнощі у взаємодії з підлітком та вибудовувати ефективні стратегії підтримки його розвитку.

1.3. Психологічні фактори конфліктності та особливості її прояву у підлітковому віці

Конфлікт є багатогранним і універсальним явищем, що пронизує всі сфери людської взаємодії. Його сутність неможливо звести до одного-єдиного визначення, тому для всебічного розуміння цього феномена необхідно розглядати його крізь призму різних наукових підходів. Кожен з них акцентує увагу на певному аспекті, допомагаючи розкрити причини, динаміку та механізми вирішення конфліктів.

У сучасній психології та конфліктології сформувалися кілька ключових підходів до розуміння конфлікту, кожен з яких підтримується працями багатьох науковців.

Інтеракціоністський підхід розглядає конфлікт як форму соціальної взаємодії, що виникає внаслідок зіткнення інтересів і позицій. У рамках цього напряму українські дослідники, зокрема В. Нагаєв [33] і Н. Левченко [29], трактують конфлікт як відносини між суб'єктами, що характеризуються протиборством на основі протилежних мотивів. Схоже визначення, що акцентує увагу на наявності суперечності, подають І. Кулініч [28] та І. Григорова [7], які визначають конфлікт як зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів і поглядів.

Психологічний (динамічний) підхід фокусується на внутрішніх переживаннях та психологічних механізмах. Г. Ложкін [30] пропонує ширше

трактування, розглядаючи конфлікт як вид критичної психологічної ситуації, що виникає на тлі фрустрації –стану, коли поведінка інших стає перешкодою для досягнення мети. Таке розуміння підкреслює тісний зв'язок конфлікту зі стресом і кризою [18].

Виникнення конфліктів часто пов'язують з особистісними особливостями, які були детально проаналізовані такими авторами, як Л.Помиткіна [42] та В.Злагодух [42]. Вони вивчали, як індивідуальні риси впливають на конфліктну поведінку. Питання вибору стратегії в конфліктній ситуації стало центральним у роботах Пірен.М [40]. Крім того, сучасні дослідження акцентують увагу на гендерних аспектах, а в працях В. Джаббарової [34] та М.Тесленко [46] було виявлено значні відмінності в поведінці під час конфліктів, що залежать від статі учасників.

В Україні ця галузь активно розвивається, а українські науковці зробили значний внесок у її формування. М. Пірен [40] досліджувала соціокультурні та політичні конфлікти, Л.Корберник [19]–конфлікт як суспільне явище. Г. Ложкін [30] та Н. Пов'якель [41] створили фундаментальні праці, що розглядають психологію конфлікту з теоретичної та практичної точок зору. Важливими є також дослідження А. Гриценка [8], Л. Ємельяненка [13], М.Герасіної [23] та М.Требіна [24], які є авторами навчального посібника «Конфліктологія».

Л. Коберник [19] присвятила свої праці ціннісним орієнтаціям як чиннику виникнення конфліктів, а Г.Варіна [17] та Л.Котлова [25] вивчали конфлікти в контексті шкільного колективу та психології управління.

Таким чином, ми розглянули основні теоретичні підходи до визначення конфлікту. Однак для повного розуміння цього явища, особливо у контексті його виникнення, важливо розмежовувати поняття конфлікту та конфліктної ситуації, адже вони не є тотожними.

Під конфліктною ситуацією розуміють сукупність накопичених суперечностей, що виникають у процесі соціальної взаємодії між суб’єктами та створюють об’єктивне підґрунтя для можливого протистояння. Такі

ситуації ще не є конфліктами, однак містять у собі потенціал до їхнього розвитку [26].

Перехід від конфліктної ситуації до відкритого конфлікту відбувається за наявності таких умов: ситуація має високу значущість для її учасників; один з опонентів створює перешкоди іншому у досягненні мети; у сторін є можливість і мотивація подолати ці перешкоди [31].

Конфліктна ситуація є вихідною точкою, що виникає через порушення балансу інтересів у взаємодії. Проте для того, щоб вона переросла у відкритий конфлікт, необхідний додатковий чинник –зовнішній вплив або інцидент, який активізує суперечність і виводить її на рівень прямого зіткнення.

Конфліктна ситуація формується під впливом об'єктивних обставин або може бути цілеспрямовано створена однією зі сторін із метою реалізації власних інтересів. У такому контексті визначаються потенційні учасники майбутнього конфлікту –тобто суб'єкти, а також його об'єкт.

Суб'єктами конфлікту є учасники взаємодії (особи або групи), чиї інтереси опиняються під загрозою, а об'єктом –предмет суперечки, на який претендують обидві сторони і який спричиняє їхнє протистояння [32].

Варто зазначити, що наявність конкретного об'єкта не є обов'язковою передумовою для виникнення конфліктної ситуації –достатньо порушення інтересів однієї зі сторін [20].

Конфлікти відіграють важливу роль у житті людини та суспільства, виконуючи як позитивні (конструктивні), так і негативні (деструктивні) функції (рис.1.1)

Попри негативне сприйняття, конфлікт часто виступає каталізатором позитивних змін, сприяючи розвитку та вдосконаленню.

1. Стимулювання розвитку та інновацій. Конфлікт не дозволяє системі відносин закостеніти, він підштовхує її до змін і прогресу. Виникаючи, конфлікт вказує на нежиттєздатність старих норм або правил, відкриваючи шлях для пошуку нових, ефективніших рішень та інновацій,

здатних удосконалити як особисті, так і суспільні відносини. Це є найсильнішою позитивною функцією конфлікту.

2. Інформаційно-діагностична функція. У процесі конфліктного протистояння учасники отримують нову інформацію про опонента та систему взаємин. Конфлікт виявляє приховані проблеми, суперечності та справжні мотиви. Він дозволяє краще пізнати індивідуальні чесноти та недоліки людей, їхні моральні якості, принциповість, професіоналізм чи лідерські риси, які залишалися непомітними в умовах спокійних відносин.

3. Структурування соціальних груп. Конфлікт допомагає членам групи чіткіше усвідомити свою приналежність. Він сприяє об'єднанню однодумців та формуванню нових соціальних структур або коаліцій. Усвідомлення спільних інтересів перед обличчям протистояння зміцнює групову ідентичність і згуртованість.

4. Стимулювання особистісного зростання. Конфлікт знижує «синдром покірності» – пасивну згоду з усіма умовами, що нав'язуються. Залучення до протистояння стимулює активність, допомагає людям усвідомити власну значущість та виховує почуття відповідальності за свої дії. Ефективне вирішення конфлікту підвищує самооцінку та розвиває навички управління емоціями.

5. Зняття напруги та емоційна розрядка. Часто конфлікт є необхідним механізмом для виходу накопиченої емоційної напруги, що дозволяє «оздоровити» відносини. Конструктивне протистояння може очистити взаємини від прихованих образ і невдоволення, що в кінцевому підсумку призводить до відновлення рівноваги та покращення міжособистісних стосунків.

На жаль, конфлікти також мають низку деструктивних наслідків, які можуть дестабілізувати відносини, завдати шкоди та спричинити втрати.

1. Погіршення мікроклімату та зниження ефективності. Конфлікт створює негативну психологічну атмосферу, призводить до дискомфорту, знижує продуктивність праці та відволікає значні ресурси –людські та

матеріальні –на своє вирішення, замість того, щоб спрямувати їх на досягнення спільних цілей.

2. Спотворення сприйняття та послаблення співробітництва. У стані конфлікту сторони схильні до неадекватного сприйняття один одного. Взаємне нерозуміння, упередження та негативні стереотипи заважають об'єктивному аналізу ситуації. Це послаблює співробітництво між сторонами, а іноді призводить до його повного припинення навіть після завершення конфлікту.

3. Загострення протистояння та моральні витрати. Часто в конфліктному протистоянні головною метою стає не вирішення проблеми, а перемога над опонентом. Це призводить до ескалації та конфронтаційних проявів, що завдають значних моральних і психологічних травм усім учасникам. Вирішення такого конфлікту потребує великих витрат нервових зусиль, часу та енергії [43].

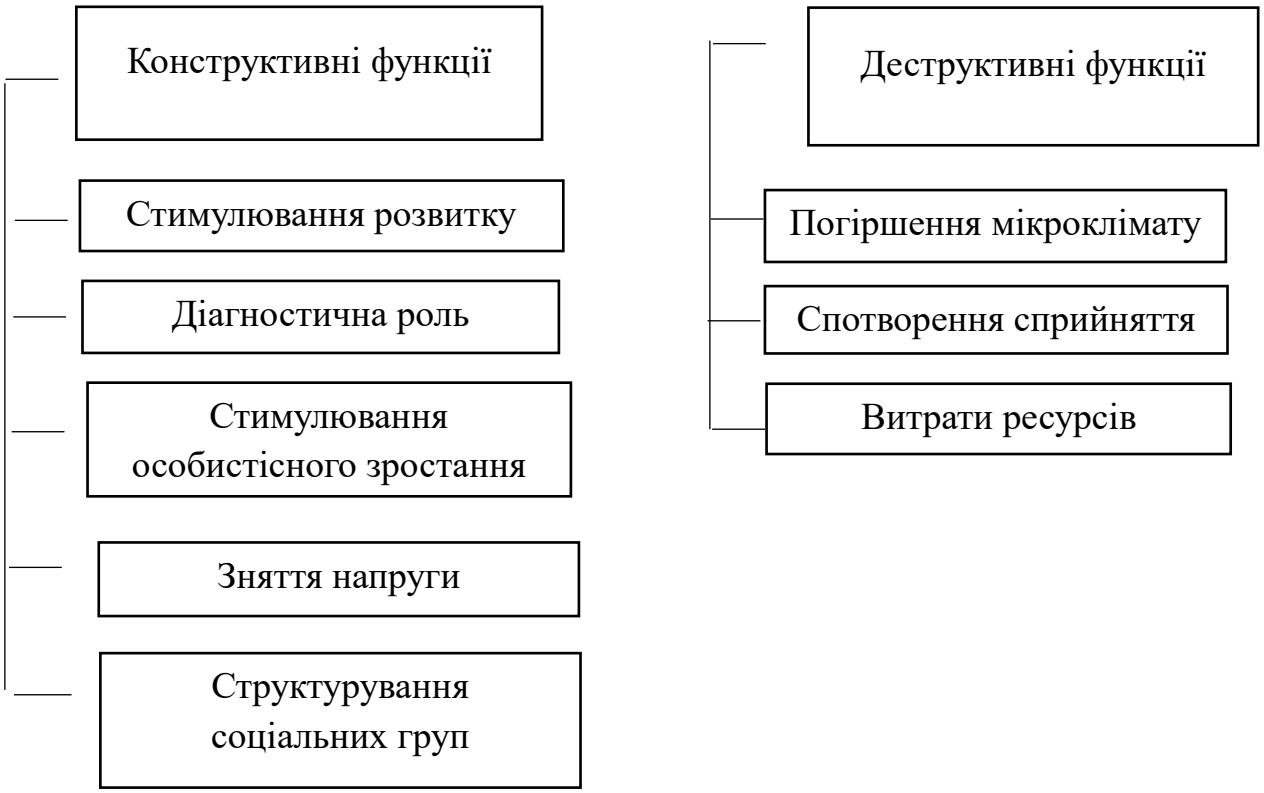


Рисунок 1.1 – Функції конфлікту

Розвиток конфлікту можна описати як послідовний процес, що складається з кількох етапів:

1. Латентний етап: конфлікт зароджується як прихована суперечність через різницю в уявленнях чи цілях.

2. Ескалація: суперечності загострюються і перетворюються на відкрите протистояння, що може мати різні форми.

3. Розв'язання: сторони починають шукати шляхи виходу із ситуації, прагнучи знайти компроміс через переговори чи медіацію.

4. Завершення: сторони досягають згоди, що дозволяє припинити протистояння. Це може бути укладання угоди або визнання поразки.

5. Аналіз наслідків та профілактика: останній етап включає аналіз причин конфлікту для запобігання подібним ситуаціям у майбутньому.

Таким чином, усебічний аналіз поняття конфлікту дає змогу зробити висновок, що це не просто деструктивне явище, а складний, багатогранний феномен, що відіграє значну роль у житті людини та суспільства. Розглянуті теоретичні підходи – від інтеракціоністського, що фокусується на соціальній взаємодії, до психологічного, який досліджує внутрішні переживання, – свідчать про те, що конфлікт є невід'ємною частиною людського існування.

Функціональний аналіз переконливо доводить, що конфлікти мають як конструктивні, так і деструктивні наслідки. Вони можуть слугувати каталізатором розвитку, стимулювати інновації та сприяти особистісному зростанню, але водночас здатні руйнувати відносини, погіршувати мікроклімат і вимагати значних моральних та матеріальних витрат. Розуміння цієї подвійної природи є ключовим для ефективного управління конфліктами.

Процесуальна динаміка конфлікту, що включає етапи від латентного зародження до аналізу наслідків, підкреслює, що це явище піддається управлінню. Знання цих етапів дозволяє свідомо обирати стратегії поведінки, перетворюючи потенційно руйнівне протистояння на конструктивний процес пошуку нових рішень.

Зрештою, конфлікт є не лише викликом, але й можливістю. Для того, щоб перетворити його з джерела проблем на джерело розвитку, особистість повинна володіти знаннями про його закономірності та вміти застосовувати ефективні механізми вирішення. Це підтверджує важливість розвитку конфліктологічної компетентності в сучасному світі.

Підлітковий вік, що охоплює період приблизно з 12 до 15 років, є одним із найскладніших етапів онтогенезу. Через глибинні трансформації в особистісній, емоційній та соціальній сферах його часто називають «критичним» або «перехідним». Ці інтенсивні психологічні зміни є чинниками, що зумовлюють високу конфліктність, яка є типовою для даного періоду. Розуміння цих факторів є важливим для всіх, хто працює з підлітками, оскільки дозволяє не лише ефективно вирішувати існуючі конфлікти, але й створювати умови для їх конструктивного попередження [54].

Прояви конфліктної поведінки в підлітковому віці обумовлені комплексом взаємопов'язаних психологічних факторів.

По-перше, це формування самовизначення та ідентичності. У цей період відбувається активний пошук власного «Я», становлення самооцінки та формування «Я-концепції» – системи уявлень про себе. Вона включає реальне «Я» (ким підліток є) та ідеальне «Я» (ким він прагне бути). Значна розбіжність між цими образами, особливо при завищених домаганнях, може призвести до невпевненості, агресивності та уразливості.

По-друге, це емоційна нестабільність, зумовлена фізіологічними та гормональними змінами. Вона проявляється в підвищеній збудливості, імпульсивності та чутливості, що часто провокує агресивні реакції та конфлікти.

По-третє, це потреба в соціальній підтримці та приналежності до групи. Підлітки гостро потребують визнання поза сімейним колом, і відчуття відторгнення або ізоляції може спричинити фрустрацію та агресію.

По-четверте, розбіжності у цінностях та поглядах є поширеною причиною сімейних конфліктів. Підлітки активно переглядають традиційні норми, формуючи власні погляди, які можуть суперечити цінностям дорослих. Нарешті, прагнення до незалежності та автономії є ключовим фактором. Конфлікти з батьками, що виникають через прагнення підлітка до самостійності та батьківську опіку, є важливим механізмом для формування власної, незалежної позиції [16].

Підліткові конфлікти проявляються не лише в родині, але й у навчальному середовищі та поза ним. У школі підлітки можуть вступати в конфлікти з учителями через нерозуміння, сприйняття педагогічного контролю як тиску, або через низький рівень академічної мотивації. Наприклад, відмова виконувати завдання може сприйматися як протест проти авторитету. Конфлікти з однолітками часто виникають на ґрунті суперництва, боротьби за лідерство, нерівноправного ставлення в колективі або булінгу.

Окрему сферу становить віртуальний простір. Соціальні мережі стали новою ареною для конфліктів, що часто мають інтенсивний характер і глибокий вплив на емоційний стан підлітків. Кібербулінг, онлайн-агресія, порівняння себе з «ідеальними» образами інших людей у соцмережах –усе це може призводити до внутрішньої напруги, зниження самооцінки та підвищеної конфліктності як у віртуальному, так і в реальному житті.

Специфіка конфліктної поведінки має відмінності у молодших та старших підлітків [6].

Молодші підлітки, як правило, вступають у конфлікт, коли вважають, що інші засоби вирішення проблеми вичерпані, і не завжди усвідомлюють його наслідки. Вони значною мірою залежать від групи, болісно реагують на критику і прагнуть наслідувати лідера.

Старші підлітки, навпаки, можуть ініціювати конфлікт з метою утвердження домінування. Вони керуються переважно особистими переконаннями, не зважають на вимоги групи, можуть агресивно сприймати критику і не визнавати авторитет офіційного лідера, оскільки самі прагнуть

посісти його місце. Дослідження показують, що саме тенденції поведінки старших підлітків частіше сприяють виникненню конфліктів.

Певні відмінності у конфліктності можуть спостерігатися залежно від статі. Дослідження показують, що хлопці частіше демонструють відкриту агресію (фізичну або вербальну), тоді як дівчата –схильні до непрямої агресії, маніпуляцій, бойкоту або соціального виключення. У дівчат частіше спостерігається підвищена емоційність, що також впливає на інтенсивність конфліктів у міжособистісних стосунках.

Конфліктність як риса особистості є системною властивістю, що акумулює природні задатки та соціальний досвід. Вона включає такі компоненти, як неадекватна самооцінка, прагнення домінувати, консерватизм поглядів, зайва прямолінійність та певні емоційні якості (тривожність, агресивність, упертість).

Конфліктність особистості визначається комплексом психологічних (темперамент, рівень агресивності), соціально-психологічних (цінності, інтелект, компетентність у спілкуванні) та соціальних (умови життя, оточення) факторів [14].

Особливістю підліткових конфліктів також є відсутність життєвого досвіду, низький рівень самоосудження, імпульсивність та недостатня сформованість соціальних навичок. Підлітки часто переживають рольові конфлікти, оскільки вони знаходяться на етапі переходу від ролі дитини до ролі дорослого, що посилює внутрішні протиріччя.

Підліткова поведінка не є маскою, вони відкрито виражають свої емоції та почуття, що часто стає каталізатором конфліктів. Важливою особливістю є тривалі конфліктні відносини, які підліток розцінює як замах на свою незалежність. Дослідження показують, що з віком підлітки схильні звинувачувати в конфлікті інших, демонструючи так званий зовнішній локус контролю, замість того щоб вірити у власні сили для вирішення ситуації. Проте негативні прояви конфліктності не є неминучими. Компетентна взаємодія дорослих, що ґрунтується на розумінні, повазі та довірі, є

вирішальним фактором, що сприяє формуванню у підлітків навичок конструктивного вирішення конфліктів.

1.4 Суб'єктивне сприйняття підлітками психологічної підтримки батьків у конфліктних ситуаціях: психологічний та педагогічний аспект

Конфлікти між підлітками та батьками є одними з найпоширеніших і водночас найемоційно насичених явищ у сімейному житті. Вони виникають як природний наслідок психологічних процесів підліткового віку та взаємодії індивідуальних характеристик дітей і стилю виховання батьків. У психології конфлікт не розглядається як ознака «поганих» стосунків, а як індикатор розвитку автономії, самосвідомості та формування власної ідентичності підлітка.

Відповідно до педагогічної науки, конфліктні ситуації також розглядаються як навчальний процес для розвитку навичок саморегуляції, конструктивного вирішення суперечностей і критичного мислення. Адекватна психологічна підтримка батьків у таких ситуаціях виступає важливим фактором, який сприяє формуванню емоційної стабільності та позитивного ставлення підлітка до сімейних взаємин [4].

Причини сімейних конфліктів у підлітковому віці є багатофакторними, що поєднують внутрішньо-особистісні психологічні особливості, соціальні впливи та стилі виховання батьків.

Для наочності систематизуємо причини конфліктів у таблиці 1.1

Таблиця 1.1 – Основні причини конфліктів, пояснення та типові прояви у поведінці підлітків

Причина конфлікту	Пояснення	Приклади прояву у підлітковому віці
Прагнення автономії та самостійності	Підлітки прагнуть самостійно приймати рішення та відокремитися від контролю	Протест проти домашніх правил, вибір друзів, хобі, розпорядку дня
Розбіжність у цінностях та поглядах	Пошук власних моральних та соціальних орієнтирів, що не збігаються з цінностями батьків	Суперечки щодо стилю одягу, друзів, поглядів на навчання або захоплень

Продовження таблиці 1.1

Емоційна нестабільність	Фізіологічні та гормональні зміни підвищують збудливість та чутливість до критики	Різкі емоційні спалахи, агресивна реакція на зауваження, сльози або відхід у себе
Соціальні та освітні фактори	Стрес через школу, однолітків та соцмережі	Невиконання домашніх завдань, конфлікти через перебування в соцмережах, порівняння з друзями
Сімейний стиль виховання	Авторитарний стиль → опір і конфлікти; Ліберальний стиль → відсутність орієнтирів; Демократичний стиль → зменшення напруги	Авторитарні батьки – суперечки через правила; Ліберальні – хаос у режимі; Демократичні – підліток обговорює рішення, конфлікти мінімальні

З огляду на багатофакторні причини сімейних конфліктів, особливу увагу слід приділяти тому, як підліток сприймає психологічну підтримку батьків. Саме суб'єктивне сприйняття визначає, чи конфлікт буде конструктивним чи деструктивним.

Суб'єктивне сприйняття підтримки батьків у конфліктних ситуаціях є багатовимірним феноменом, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Найважливішими є емоційний та когнітивний компоненти, які визначають, як підліток оцінює і реагує на батьківську поведінку.

Емоційне сприйняття підтримки включає відчуття прийняття, безпеки та розуміння з боку батьків. Для підлітка це означає, що його емоції, думки та переживання визнаються важливими і заслуговують на увагу. Коли підліток відчуває емоційне прийняття, він демонструє більшу впевненість у власних силах, легше регулює свої емоції та проявляє готовність до діалогу навіть у складних конфліктних ситуаціях.

Емоційна підтримка проявляється у різних формах: співчуття, увага до стану підлітка, терпляче вислуховування, невербальні сигнали (усмішка, контакт очима, погладжування по плечу), слова підбадьорення та підтвердження значущості думки підлітка. Психологічні дослідження показують, що відчуття емоційної підтримки сприяє зниженню тривожності, агресивності та імпульсивності, а також покращує міжособистісну комунікацію з батьками.

Наприклад, підліток, який зіткнувся з конфліктом через зауваження батьків щодо навчання, може сприйняти їхню реакцію по-різному. Якщо батьки проявляють розуміння і пояснюють правила без осуду, підліток відчуває безпеку та готовність обговорювати ситуацію. У протилежному випадку, коли емоційний контакт відсутній і є лише критика, підліток реагує агресією, відчуженням або униканням спілкування [38].

Когнітивне сприйняття підтримки пов'язане з оцінкою порад, рекомендацій та поведінки батьків. Підліток аналізує, наскільки поради дорослого відповідають його власним потребам і цілям, чи поважають вони його автономію, чи нав'язують думку. Навіть найкорисніша порада може бути відкинута, якщо вона сприймається як обмеження свободи або втручання у самостійне прийняття рішень.

Когнітивний компонент включає рефлексивне оцінювання: підліток порівнює власні переконання та потреби з порадами батьків, визначає ступінь їхньої об'єктивності та корисності. Він може мислити стратегічно: приймати корисні рекомендації, ігнорувати ті, що суперечать його поглядам, або шукати компроміс. Таким чином, когнітивний компонент визначає не лише прийняття або відкидання порад, а й здатність підлітка самостійно обирати шляхи вирішення конфліктів, зберігаючи власну автономію.

Наприклад, коли батьки наголошують на обов'язковості виконання домашніх завдань, підліток може сприйняти це як допомогу у розвитку відповідальності, якщо пояснення подане з урахуванням його думки. Якщо ж акцент робиться лише на контролі та покаранні, підліток сприймає пораду як втручання, що провокує опір.

Емоційне та когнітивне сприйняття підтримки не існують окремо, а постійно взаємодіють. Емоційне прийняття підсилює сприйняття порад як конструктивних, а позитивне когнітивне оцінювання підвищує готовність підлітка до емоційної відкритості. Якщо один з компонентів порушується – наприклад, відсутня емоційна підтримка –підліток навіть логічно корисні поради може відкидати, що підкреслює критичну роль комплексного підходу

батьків у підтримці підлітка під час конфліктів. Батьки, у свою чергу, часто сприймають конфлікт як непокору або загрозу авторитету. Неправильне тлумачення конфліктної поведінки підлітка призводить до підвищеного контролю, критики та емоційного напруження, що посилює конфлікт.

Якість емоційного контакту між батьками та підлітком виступає ключовим посередником між стилем виховання та суб'єктивним сприйняттям психологічної підтримки. Саме від того, наскільки батьки здатні встановити емоційний зв'язок із дитиною, залежить, як підліток інтерпретує їхню поведінку у конфліктних ситуаціях і наскільки конструктивною буде його реакція.

Авторитарний стиль виховання характеризується суворими вимогами, жорстким контролем та обмеженим проявом емоційної підтримки. У таких умовах підліток часто сприймає будь-яку спробу батьків допомогти як втручання, тиск або нав'язування своєї волі. Це провокує емоційні прояви опору: агресію, відстороненість, заниження довіри та небажання вести діалог. Психологічні дослідження підкреслюють, що емоційне дистанціювання при авторитарному стилі погіршує когнітивну оцінку порад: підліток навіть раціонально обґрунтовані рекомендації відкидає через сприйняття їх як спроби контролю [39].

Ліберальний стиль виховання надає дитині велику свободу та мінімум обмежень, проте не формує чітких орієнтирів. У такому випадку підліток може відчувати невпевненість у підтримці, оскільки відсутнє відчуття стабільності та керівництва з боку дорослих. Це призводить до непослідовної поведінки: підліток коливається між самостійними рішеннями та пошуком допомоги, що часто створює хаотичність у вирішенні конфліктів і підвищує ризик емоційного стресу.

Демократичний стиль виховання поєднує свободу вибору з емоційною підтримкою. Батьки встановлюють правила, але водночас вислуховують підлітка, враховують його думку та пояснюють причини обмежень. Такий стиль створює відчуття прийняття, безпеки та довіри, що дозволяє підлітку

відкрито обговорювати конфліктні ситуації, шукати компромісні рішення та розвивати навички самостійного ухвалення рішень. Емоційна підтримка та когнітивне прийняття порад взаємно підсилюють один одного: підліток легше оцінює поради як корисні та готовий до конструктивного діалогу.

Психологічно адекватна підтримка включає: активне слухання та прояв емпатії; прийняття думки підлітка без осуду; допомогу у пошуку рішень без нав’язування власної волі; створення безпечного простору для вираження емоцій.

З педагогічної точки зору, така підтримка розглядається як навчальний процес, спрямований на формування у підлітка навичок саморегуляції, відповідальності та конструктивного вирішення конфліктів. Практичний ефект проявляється у зниженні емоційної напруги, підвищенні готовності до діалогу, розвитку критичного мислення та здатності до прийняття компромісів у сімейних та соціальних взаєминах.

Таким чином, взаємозв’язок між стилем виховання, якістю емоційного контакту та суб’єктивним сприйняттям психологічної підтримки підлітками є фундаментальним для розуміння поведінки в конфліктних ситуаціях. Демократичний стиль, що поєднує розуміння, прийняття та емоційну відкритість, формує оптимальні умови для конструктивного вирішення конфліктів, тоді як авторитарний або ліберальний стилі підсилюють емоційне напруження та опір підлітка.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ З БОКУ БАТЬКІВ ПІДЛІТКАМИ

2.1 Критерії оцінювання суб'єктивного сприйняття психологічної підтримки з боку батьків підлітками

У першому розділі було визначено, що суб'єктивне сприйняття психологічної підтримки батьків підлітками є багатовимірним феноменом, який включає два основні компоненти: емоційний та когнітивний. Емоційний компонент відображає відчуття підлітка тепла, прийняття та безпеки у взаємодії з батьками, тоді як когнітивний компонент характеризує оцінку корисності порад та рекомендацій батьків з точки зору їхньої відповідності потребам підлітка та поваги до його автономії.

Для проведення емпіричного дослідження необхідно було розробити конкретні критерії та показники, за допомогою яких можна кількісно оцінити суб'єктивне сприйняття психологічної підтримки. Це дозволяє не лише визначити рівень відчуття підтримки, але й простежити взаємозв'язок між стилем батьківського виховання, якістю емоційного контакту та суб'єктивним сприйняттям підлітком підтримки у конфліктних ситуаціях.

Перед проведенням дослідження було здійснено детальний аналіз існуючих психодіагностичних методик та опитувальників, що використовуються для оцінки батьківського ставлення, емоційного контакту та суб'єктивного сприйняття підтримки підлітками. Серед найбільш відомих та широко застосовуваних методик слід відзначити:

Опитувальник «Типи батьківського ставлення» – для визначення стилю батьківського виховання [50]; Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS, Zimet) – для оцінки суб'єктивного сприйняття

соціальної підтримки; Індекс сімейних відносин та FACES-IV (Olson) – для дослідження емоційного контакту та взаємодії у сім'ї [62; 63];

Ряд адаптованих анкет та опитувальників, що фокусуються на сприйнятті підтримки у конфліктних ситуаціях та взаєминах батьків і підлітків [11; 37].

Аналіз цих інструментів дозволив визначити їхні сильні сторони та обмеження щодо специфіки підліткового віку і конфліктних сімейних ситуацій. Враховуючи це, у межах дослідження було прийнято рішення розробити авторський інтегрований опитувальник, який враховує емоційний та когнітивний компоненти суб'єктивного сприйняття психологічної підтримки та специфіку конфліктних взаємодій у родині.

Розроблений опитувальник був апробований на пілотній групі підлітків, що дозволило перевірити зрозумілість формулювань, надійність та валідність інструменту. Отримані результати дозволили внести необхідні корективи та підготувати опитувальник до використання в основному дослідженні, забезпечивши його адекватність і наукову обґрунтованість.

На основі авторського опитувальника «Суб'єктивне сприйняття психологічної підтримки батьків підлітками» були виділені два основні блоки критеріїв для оцінки суб'єктивного сприйняття підтримки (Додаток А)

1. Емоційний компонент

Критерії оцінюють відчуття прийняття, тепла, безпеки та розуміння з боку батьків у конфліктних або складних ситуаціях. До цього блоку відносяться твердження, які визначають:

– здатність батьків проявляти емпатію та увагу до переживань підлітка;

– відчуття підлітком безпеки у спілкуванні з батьками;

– підтримку підлітка у вирішенні проблем без осуду;

– визнання підлітком власних емоцій і досягнень;

– здатність батьків допомагати справлятися з емоційними труднощами.

Показники: середній бал за 10 питань емоційного компоненту опитувальника.

2. Когнітивний компонент

Критерії оцінюють оцінку підлітком корисності порад і рекомендацій батьків, а також ступінь їхньої адекватності та поваги до автономії підлітка. До цього блоку включаються твердження, які визначають:

– сприйняття підлітком порад батьків як корисних та відповідних його потребам;

– врахування батьками думки підлітка при наданні рекомендацій;

– здатність підлітка самостійно застосовувати отримані поради;

– відчуття поваги до власної автономії під час отримання порад;

– оцінку різних варіантів вирішення проблем та розуміння мотивації батьків.

Показники: середній бал за 10 питань когнітивного компоненту опитувальника.

Підсумковий рівень сприйняття психологічної підтримки визначається як середній бал усіх 20 питань опитувальника. На його основі можна виділити рівні:

– 4,0–5,0 –високий рівень підтримки;

– 2,6–3,9 –середній рівень підтримки;

– 1,0–2,5 –низький рівень підтримки.

При розробці авторського опитувальника суб’єктивного сприйняття психологічної підтримки батьків підлітками було проведено аналіз можливих варіантів шкал оцінювання. Основними критеріями вибору шкали були: простота сприйняття підлітками, точність вимірювання суб’єктивних оцінок та зручність для подальшого статистичного аналізу.

Розглядалися два варіанти шкали Лайкерта [61]:

5-бальна шкала (1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден): дозволяє чітко виокремити три основні групи відповідей: низький, середній та високий

рівень сприйняття підтримки. Наявність нейтрального середнього варіанту (3) дає змогу підлітку висловити невизначеність або часткову згоду. Легка у використанні для підліткової аудиторії та проста для обробки статистично.

7-бальна шкала (1 – зовсім не згоден, 7 – повністю згоден). Забезпечує більшу диференціацію відповідей та дозволяє точніше оцінювати ступінь сприйняття підтримки. Може давати більш тонкі відмінності між респондентами, але трохи ускладнює процес заповнення для підлітків.

У підсумку для опитувальника було обрано 5-бальну шкалу, оскільки вона оптимально поєднує простоту сприйняття, зрозумілість для підлітків та достатню диференціацію для аналізу емоційного та когнітивного компонентів суб'єктивного сприйняття підтримки батьків. При цьому під час апробації також враховували і 7-бальну шкалу, що підтвердило адекватність та надійність обраної 5-бальної системи.

На основі визначених критеріїв та апробованого опитувальника далі було проведено емпіричне дослідження, метою якого стало виявлення взаємозв'язку між типом батьківського ставлення, якістю емоційного контакту та суб'єктивним сприйняттям психологічної підтримки підліткам.

2.2. Дослідження взаємозв'язку між типом батьківського ставлення, емоційним контактом і сприйняттям підтримки з боку батьків у підлітків

Дослідження, спрямоване на вивчення сприйняття підлітками батьківської підтримки, проводилося на базі Запорізького класичного ліцею Запорізької міської ради Запорізької області серед учнів 10-А та 11-А класів.

Основною метою було визначити, наскільки підлітки відчувають емоційну та практичну підтримку з боку батьків у повсякденному житті, а також виявити проблемні зони у взаєминах.

Для збору даних було використано метод опитування. У ньому взяли участь 31 респондент підліткового віку. Опитування проводилось у формі

онлайн-анкетування, що забезпечило анонімність та відкритість відповідей. Анкета складалася з 20 запитань, які були розділені на кілька блоків (Додаток Б) :

Емоційна підтримка: питання, що стосувалися відчуття розуміння, емпатії, важливості власних емоцій та відкритості спілкування з батьками.

Підтримка у прийнятті рішень: питання, які оцінювали, наскільки поради батьків є корисними, чи враховують вони думку підлітка та наскільки поважають його автономію.

Загальне сприйняття: питання про загальну турботу, визнання досягнень та підтримку в складних ситуаціях.

Кожне запитання передбачало оцінку за п'ятибальною шкалою: «повністю не відповідає», «скоріше не відповідає», «інколи відповідає», «скоріше відповідає», «повністю відповідає».

Питання «Коли я стикаюся з труднощами, батьки висловлюють мені підтримку та розуміння» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками загального рівня емоційної підтримки та розуміння з боку батьків у складних ситуаціях. Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість опитаних підлітків відчувають, що батьки є для них джерелом підтримки.

Загалом, 29 із 31 респондента (93.6%) обрали варіанти, що вказують на позитивне сприйняття підтримки. 48,4% (15 підлітків) відповіли «повністю відповідає», а 35,5% (11 підлітків) обрали «скоріше відповідає». Ці високі показники свідчать про те, що емоційна доступність батьків та їхня готовність вислухати підлітка у важкі моменти є нормою для більшості сімей. Лише 9,7% (3 підлітки) обрали «інколи відповідає», а 6,5% (2 підлітки) – «скоріше не відповідає». Відсутність відповідей «повністю не відповідає» свідчить, що повний ігнор чи брак підтримки не спостерігається. Результати аналізу підкреслюють, що у більшості досліджуваних сімей батьки успішно виконують свою роль емоційної опори для підлітків, висловлюючи підтримку та розуміння. Це є основою для довірливих стосунків та сприяє формуванню у підлітків відчуття безпеки.

Питання «Я відчуваю, що мої емоції важливі для батьків» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками батьківського емоційного прийняття та визнання їхніх почуттів.

Аналіз результатів показав досить позитивну, хоча й неоднозначну картину. Більшість підлітків відчувають, що їхні емоції є важливими для батьків, що є основою для довіри. Більшість підлітків, а саме 80.6% (25 з 31 респондента), обрали позитивні варіанти відповіді («скоріше відповідає» та «повністю відповідає»). Це свідчить, що в переважній кількості сімей існує емоційний зв'язок і батьки приділяють увагу почуттям своїх дітей. Найбільш поширеною відповіддю є «повністю відповідає» (51.6% або 16 підлітків). Це показує, що значна частина підлітків щиро вірить у важливість своїх емоцій для батьків. Негативні та нейтральні відповіді обрали 19.3% респондентів. Варіант «інколи відповідає» (16.1% або 5 підлітків) свідчить про те, що емоційна підтримка не завжди є стабільною. Це може бути пов’язано з тим, що батьки не завжди мають достатньо часу чи ресурсів, щоб поглибитися в переживання дитини. Хоча переважна більшість підлітків відчуває емоційну важливість, деякі все ж мають сумніви. Це підкреслює потребу у стабільному та послідовному емоційному контакті, який би зміцнював відчуття безпеки та довіри у підлітків.

Питання: «Батьки створюють атмосферу безпеки, де я можу відкрито висловлювати свої почуття» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками психологічної безпеки та відкритості комунікації в сім’ї.

Результати показують, що, попри позитивне сприйняття загальної підтримки, з цим аспектом існують значні проблеми. 61.3% респондентів (19 з 31) обрали варіанти «скоріше відповідає» (19.4%) та «повністю відповідає» (41.9%). Ця більшість свідчить, що в багатьох сім'ях підлітки відчувають себе достатньо безпечно, щоб бути відкритими. Однак, 38.7% респондентів (12 з 31) мають сумніви. Найбільш значущою є відповідь «інколи відповідає» (29%), що вказує на нестабільність відчуття безпеки: підліток може бути відкритим у деяких ситуаціях, але не в усіх. Крім того, 9.7% респондентів

обрали варіанти «повністю не відповідає» та «скоріше не відповідає». Цей відсоток є критично високим, оскільки відсутність безпеки в сімейному спілкуванні може негативно вплинути на психічне здоров'я підлітка. Хоча більшість підлітків і відчувають підтримку в цілому, майже третина з них (29%) не має стабільного почуття безпеки для відкритого висловлювання емоцій. Це вказує на наявність психологічних бар'єрів, які можуть перешкоджати глибокому та довірливому спілкуванню. Для батьків це сигнал, що недостатньо просто бути поруч –важливо активно працювати над створенням атмосфери безумовного прийняття та довіри.

Питання: «Коли я переживаю стрес, батьки проявляють до мене емпатію та терпіння» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками батьківської емоційної реакції в ситуаціях стресу. Отримані результати демонструють, що більшість опитаних підлітків вважають, що батьки проявляють емпатію та терпіння, коли вони переживають складні емоції. 77.4% респондентів (24 з 31) обрали позитивні варіанти: «скоріше відповідає» (41.9%) та «повністю відповідає» (35.5%). Це свідчить про високий рівень емпатійності та емоційної зрілості батьків у спілкуванні з підлітками під час стресу. 22.6% (7 з 31) підлітків обрали «інколи відповідає» (19.4%) або «скоріше не відповідає» (3.2%). Ці відповіді вказують на те, що для певної частини підлітків батьківська реакція на стрес не завжди є передбачуваною. Це може бути пов'язано з тим, що батьки не завжди мають достатньо ресурсів, щоб проявити терпіння, або ж існують певні ситуації, коли вони не можуть або не знають, як правильно реагувати.

Хоча переважна більшість підлітків відчуває, що батьки проявляють до них емпатію в стресових ситуаціях, невелика, але значуща частина респондентів все ще не має стабільного почуття, що їхні почуття будуть зрозумілі та прийняті. Це підкреслює потребу у роботі над послідовністю емоційної підтримки.

Питання «Я відчуваю, що батьки готові мене вислухати без осуду» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками умовного прийняття та без

оціночного ставлення з боку батьків. Це є ключовим показником довіри у сімейних стосунках.

Результати опитування свідчать, що хоча значна частина підлітків відчуває, що їх вислуховують без осуду, значна кількість все ще має сумніви щодо цього. 61.3% респондентів (19 із 31) обрали варіанти «скоріше відповідає» (25.8% або 8 підлітків) та «повністю відповідає» (35.5% або 11 підлітків). Ці цифри показують, що більшість підлітків у цій вибірці відчувають, що можуть відкрито говорити з батьками, не боячись критики. 38.7% респондентів (12 із 31) обрали варіанти, що вказують на проблему. Найбільш поширеною є відповідь «інколи відповідає» (29% або 9 підлітків), що свідчить про непослідовність у батьківській реакції. Варіанти «скоріше не відповідає» (6.5%) та «повністю не відповідає» (3.2%) вказують на існування чітких бар'єрів у спілкуванні, що заважають підліткам почуватися безпечно. Хоча більшість підлітків відчуває, що батьки готові вислухати їх без осуду, майже третина все ще не має цього стабільного почуття. Цей дисонанс вказує на те, що батькам варто більше працювати над створенням атмосфери безумовного прийняття, щоб подолати сумніви та заохотити підлітків до більш відкритого спілкування.

Питання: «Батьки підтримують мене в складних ситуаціях, навіть якщо вони не згодні з моєю точкою зору» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками умовного прийняття та безумовної підтримки.

Результати показують, що більшість підлітків отримують підтримку, навіть якщо їхні погляди відрізняються від батьківських, проте для значної частини це все ще залишається проблемою. 67.8% респондентів (21 із 31) обрали «скоріше відповідає» (35,5%) та «повністю відповідає» (32,3%). Це свідчить про те, що у більшості сімей батьки демонструють готовність підтримувати своїх дітей, незважаючи на розбіжності в думках. Це є важливим показником довіри та поваги до особистості підлітка. 32.2% респондентів (10 із 31) мають сумніви щодо цього. Найбільш поширеними є «інколи відповідає» (16,1%) та «скоріше не відповідає» (12,9%), що вказує на

те, що умовна підтримка все ще існує. Це може проявлятися в ситуаціях, коли батьки надають допомогу лише за умови, що підліток змінює свою думку або погоджується з їхньою точкою зору. Хоча більшість підлітків і відчувають, що батьки підтримують їх, незважаючи на розбіжності, значний відсоток все ще стикається з браком безумовної підтримки. Це підкреслює потребу у роботі над прийняттям батьками права підлітка на власну думку та вчинки, що є важливим елементом формування його автономії.

Запитання «Я відчуваю, що батьки щиро турбуються про моє благополуччя» було спрямоване на оцінку базового відчуття безпеки та впевненості у батьківській турботі.

Отримані результати є винятково позитивними та свідчать про те, що підлітки не сумніваються у щирості турботи з боку батьків. Переважна більшість респондентів обрала позитивні варіанти, що вказує на міцний емоційний фундамент у цих сім'ях. Кількісний аналіз. 96,8% респондентів (30 із 31) обрали «скоріше відповідає» (22,6%) та «повністю відповідає» (74,2%). Це демонструє, що відчуття щирої турботи є універсальним для майже всіх опитаних. Найбільш поширеною відповіддю є «повністю відповідає» (74,2%), що свідчить про глибоку та безумовну впевненість підлітків у тому, що їхні батьки бажають їм добра. Це питання є єдиним, де було отримано практично повну згоду серед опитаних. Високий відсоток позитивних відповідей показує, що батьки успішно передають дітям відчуття своєї любові та турботи, що є критично важливим для формування здорової особистості підлітка. Це базова емоційна потреба, яка, згідно з результатами, в більшості випадків задоволена.

Питання «Батьки допомагають мені справлятися з емоційними труднощами, надаючи підтримку та пораду» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками комбінованої підтримки, яка включає як емоційне розуміння, так і конкретну пораду. Отримані результати свідчать про високий рівень задоволеності цим аспектом.

Переважна більшість респондентів (83.8%) обрала позитивні варіанти. Це 26 із 31 опитаного підлітка, що говорить про те, що батьки є ефективними помічниками у боротьбі з емоційними проблемами. Відповіді «скоріше відповідає» (41.9%) та «повністю відповідає» (41.9%) мають однакову вагу. Це вказує на те, що батьки успішно поєднують емпатію та практичну допомогу, що є ключовим для подолання емоційних труднощів. Підлітки не просто відчувають підтримку, а й отримують конкретні інструменти для вирішення проблем. Негативні та нейтральні відповіді обрали 16.1% респондентів. Варіант «інколи відповідає» (9.7%) свідчить про те, що ця підтримка може бути нестабільною або залежить від конкретної ситуації. Повний або майже повний брак допомоги спостерігається лише у 6.4% опитаних, що є незначним показником. Результати показують, що у більшості сімей батьки не лише співчувають підліткам, а й активно допомагають їм. Така комплексна підтримка (емоційна та практична) є дуже важливою для розвитку навичок саморегуляції та подолання стресу в підлітковому віці.

Питання: «Я відчуваю, що батьки визнають мої досягнення та підтримують мене в моїх зусиллях» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками позитивної підтримки та визнання, що є ключовими для формування здорової самооцінки. Отримані результати демонструють, що більшість підлітків отримують позитивне підкріплення від батьків.

Переважна більшість респондентів (90,3% або 28 із 31) обрали варіанти, що свідчать про позитивне сприйняття. Відповіді «скоріше відповідає» (29%) та «повністю відповідає» (61,3%) сумарно вказують на те, що батьки активно підтримують зусилля та досягнення своїх дітей. Найбільш поширеною відповіддю є «повністю відповідає» (61,3%). Це є дуже високим показником і свідчить про те, що підлітки не лише відчувають підтримку, а й вірять у її щирість. Це показує, що батьки надають велике значення успіхам своїх дітей, що є важливим для їхнього розвитку. Лише 9,7% респондентів обрали нейтральні або негативні варіанти. Це свідчить про те, що брак визнання та підтримки зусиль є рідкістю у цій вибірці. Результати аналізу

демонструють, що батьки успішно виконують функцію посилення самооцінки підлітків. Позитивна підтримка зусиль та визнання досягнень є критично важливими для мотивації та впевненості підлітка, і в більшості випадків ця потреба задоволена.

Питання «Коли я роблю помилки, батьки підходять до мене з розумінням та підтримкою» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками батьківського ставлення до помилок та їх готовності надавати безумовну підтримку. Отримані результати свідчать про те, що у більшості сімей батьки демонструють толерантність до помилок, але для значної частини підлітків це відчуття не є стабільним.

Більшість респондентів (71% або 22 з 31) обрали позитивні варіанти: «скоріше відповідає» (25,8%) та «повністю відповідає» (45,2%). Це свідчить, що переважна частина підлітків відчуває, що батьки сприймають їхні помилки як частину процесу навчання, а не як привід для осуду. Найвищий відсоток «повністю відповідає» (45,2%) є значним показником того, що багато батьків ефективно реалізують емпатійний стиль підтримки, приймаючи дитину разом з її недоліками. Це є критично важливим для формування здорової самооцінки. Негативні та нейтральні відповіді обрали 29% респондентів (9 з 31). Найбільш значущою є відповідь «інколи відповідає» (22,6%), що вказує на нестабільність батьківської реакції. Це може бути пов’язано з тим, що розуміння та підтримка залежать від типу помилки, її наслідків або настрою батьків. Такий підхід може створювати у підлітків невпевненість. Негативні відповіді «скоріше не відповідає» та «повністю не відповідає» (разом 6,4%) вказують на випадки, коли ставлення до помилок є критичним та не підтримуючим. Хоча більшість підлітків відчуває розуміння та підтримку, коли помиляється, значна частина все ще не має стабільного почуття безумовного прийняття. Це підкреслює потребу у роботі над послідовним вихованням, де помилка сприймається як можливість для зростання, а не як привід для покарання.

Питання «Поради батьків допомагають мені краще розуміти ситуацію» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками ефективності батьківських порад та їхньої здатності бути корисними для когнітивного розвитку дитини. Отримані результати свідчать про дуже високий рівень задоволеності цим аспектом.

Переважна більшість респондентів (83.9% або 26 із 31) обрали позитивні варіанти: «скоріше відповідає» (25,8%) та «повністю відповідає» (58,1%). Це демонструє, що підлітки в цілому вважають поради батьків цінними та ефективними для розуміння складних ситуацій. Найвищий відсоток «повністю відповідає» (58,1%) є значним показником. Це свідчить про те, що батьки не просто дають поради, а їхні рекомендації справді допомагають підліткам структурувати проблеми, знаходити рішення та краще орієнтуватися у життєвих обставинах. Лише 16,2% респондентів (5 із 31) обрали нейтральні або негативні відповіді. Це вказує на те, що брак корисної інформації від батьків є винятком, а не правилом у цих сім'ях. Результати аналізу показують, що підлітки високо оцінюють інструментальну підтримку батьків. Це свідчить про те, що батьки є для них важливим джерелом знань та життєвого досвіду.

Питання: «Я вважаю, що поради батьків відповідають моїм потребам та інтересам» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками актуальності та індивідуалізованості батьківських порад. Отримані результати свідчать про неоднозначну ситуацію, де думки респондентів розділилися.

58% респондентів (18 із 31) обрали позитивні варіанти: «скоріше відповідає» (29%) та «повністю відповідає» (29%). Це свідчить про те, що для більшості підлітків батьківські поради є релевантними та відповідають їхнім потребам. Це говорить про те, що батьки вміють налагоджувати контакт та розуміти інтереси своїх дітей. 42% респондентів (13 із 31) мають сумніви щодо цього. Найбільш поширеною є відповідь «інколи відповідає» (32,3%), що вказує на нестабільність та умовність. Поради батьків можуть бути корисними в одних ситуаціях, але не в інших. Невеликий відсоток «скоріше

не відповідає» (9,7%) також підкреслює, що для деяких підлітків поради батьків можуть бути застарілими, неактуальними або не відповідати їхнім цінностям. Хоча більшість підлітків відчувають, що батьківські поради корисні, значна частина все ще не має стабільного почуття, що ці поради повністю відповідають їхнім інтересам. Цей дисонанс може бути пов'язаний з тим, що батьки, даючи поради, керуються власним життєвим досвідом, що не завжди збігається з потребами сучасних підлітків. Це вказує на необхідність для батьків більше слухати та розуміти унікальні обставини життя своїх дітей.

Питання: «Батьки поважають мою здатність самостійно приймати рішення» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками автономії та довіри з боку батьків. Результати свідчать про те, що, хоча більшість підлітків відчувають повагу до своєї незалежності, значна частина все ще має сумніви.

74.2% респондентів (23 з 31) обрали «скоріше відповідає» (38,7%) та «повністю відповідає» (35,5%). Це вказує на те, що більшість батьків надають своїм дітям простір для самостійного вибору, що є важливим для їхнього психологічного розвитку. 25.8% респондентів (8 з 31) мають сумніви щодо цього аспекту. Відповідь «інколи відповідає» (19.4%) є значущою і вказує на те, що повага до самостійності не є стабільною. Це може бути пов'язано з тим, що батьки дозволяють приймати рішення в одних сферах (наприклад, вибір одягу), але не в інших (наприклад, вибір майбутньої професії). Негативні відповіді «скоріше не відповідає» (6,5%) свідчать про те, що для деяких підлітків відсутність поваги до їхньої автономії є очевидною. Хоча більшість підлітків відчувають повагу до своєї здатності приймати рішення, значний відсоток все ще стикається з обмеженнями. Це свідчить про дисбаланс у наданні автономії, що може створювати напруження у стосунках.

Питання «Я відчуваю, що батьки враховують мою думку при наданні порад» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками участі в ухваленні рішень та поваги до їхньої точки зору. Результати свідчать про неоднозначну ситуацію: хоча більшість підлітків відчувають, що їхня думка враховується,

значна частина все ще сумнівається в цьому. 67.7% респондентів (21 із 31) обрали «скоріше відповідає» (29%) та «повністю відповідає» (38.7%). Це свідчить, що більшість батьків не просто дають поради, а й долучають підлітків до діалогу, що є важливим елементом конструктивного спілкування. 32.3% респондентів (10 із 31) обрали «інколи відповідає» (19.4%) та «скоріше не відповідає» (9.7%). Це вказує на те, що для значної частини підлітків відчуття, що їхня думка є важливою, не є стабільним. Цей аналіз показує, що хоча батьки й прагнуть давати поради, вони не завжди до кінця розуміють, наскільки важливо враховувати думку своєї дитини. Це може бути пов'язано з тим, що батьки, з огляду на свій досвід, вважають свою точку зору єдино правильною. Однак, не враховуючи думку підлітка, вони ризикують знизити його мотивацію до самостійних дій.

Питання «Поради батьків допомагають мені розвивати мої навички та здібності» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками інструментальної та розвивальної підтримки. Отримані результати демонструють, що більшість підлітків відчувають, що поради батьків є корисними для їхнього особистісного зростання.

Більшість респондентів (70,9% або 22 із 31) обрали позитивні варіанти: «скоріше відповідає» (29%) та «повністю відповідає» (41,9%). Це свідчить, що переважна частина підлітків вважає, що поради батьків сприяють їхньому розвитку. Відповідь «повністю відповідає» (41,9%) є найпоширенішою, що вказує на те, що батьки успішно виконують роль наставників, допомагаючи підліткам виявляти та вдосконалювати свої таланти. Значний відсоток –22,6% респондентів –обрав відповідь «інколи відповідає», що вказує на нестабільність у цьому аспекті. Це може свідчити про те, що поради батьків не завжди є актуальними для всіх сфер життя підлітка. Незначна кількість негативних відповідей (разом 6,4%) показує, що для невеликої групи підлітків поради батьків не мають жодної цінності. Хоча більшість підлітків високо оцінюють розвивальні поради батьків, для деяких цей аспект підтримки є нестабільним. Це вказує на необхідність для батьків бути більш

гнучкими та адаптувати свої поради до сучасних реалій і індивідуальних інтересів своїх дітей.

Питання «Я вважаю, що батьки надають мені корисну інформацію для вирішення проблем» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками інформаційної підтримки від батьків. Отримані результати демонструють, що більшість підлітків вважають поради батьків корисними для вирішення своїх проблем.

Більшість респондентів (74.2% або 23 із 31) обрали позитивні варіанти: «скоріше відповідає» (25.8%) та «повністю відповідає» (48.4%). Це свідчить, що батьки є важливим джерелом знань та досвіду, які допомагають підліткам орієнтуватися у складних ситуаціях. Відповідь «повністю відповідає» (48.4%) є найпоширенішою, що вказує на високий рівень довіри до батьківських знань. Підлітки сприймають цю інформацію як достовірну та ефективну, що є ключовим для їхнього розвитку. 25.8% респондентів (8 із 31) обрали нейтральні або негативні варіанти. Це свідчить про те, що для частини підлітків інформація від батьків не завжди є актуальною або корисною. Хоча більшість підлітків і цінують поради батьків, значний відсоток все ще не отримує корисної для себе інформації. Це може вказувати на прогалину між поколіннями, де батьківські знання не завжди відповідають сучасним викликам, з якими стикаються підлітки.

Питання «Батьки допомагають мені розглядати різні варіанти вирішення ситуації» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками сприяння автономії та розвитку критичного мислення з боку батьків. Результати свідчать про те, що переважна більшість підлітків відчуває, що батьки є ефективними помічниками в цьому процесі.

Більшість респондентів (87.1% або 27 із 31) обрали позитивні варіанти: «скоріше відповідає» (35,5%) та «повністю відповідає» (51,6%). Це вказує на те, що батьки у цій вибірці не просто нав'язують свої рішення, а допомагають підліткам аналізувати ситуації з різних сторін. Відповідь «повністю відповідає» (51,6%) є найбільш поширеною, що свідчить про високий рівень

довіри до батьків як до наставників. Це показує, що батьки допомагають підліткам розвивати навички самостійного аналізу проблем, що є ключовим для їхнього майбутнього. Незначний відсоток респондентів (9.7%) обрав негативні відповіді. Це вказує на те, що для невеликої частини підлітків батьківський підхід все ще є директивним, де батьки пропонують лише один варіант рішення. Результати свідчать, що батьки переважно ефективно виконують роль наставників, що сприяє розвитку критичного мислення та відповідальності у підлітків.

Питання «Я відчуваю, що батьки не нав'язують мені своїх рішень, а пропонують можливі варіанти» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками пошани до їхньої автономії та відсутності директивності з боку батьків. Результати показують, що більшість підлітків відчувають, що батьки пропонують їм вибір, а не нав'язують свою волю, хоча існують і значні проблеми.

70,7% респондентів (22 із 31) обрали позитивні варіанти: «скоріше відповідає» (38,7%) та «повністю відповідає» (32,%). Це свідчить, що більшість батьків не застосовують директивний стиль, а допомагають підліткам розвивати навички самостійного прийняття рішень. 29,1% респондентів (9 із 31) обрали нейтральні або негативні варіанти. Найбільш значущими є «скоріше не відповідає» (12,9%) та «інколи відповідає» (12,9%), що вказує на те, що для частини підлітків батьківський підхід є непослідовним: вони можуть пропонувати варіанти в одних ситуаціях, але в інших –нав'язувати власне рішення. Хоча більшість підлітків відчувають, що батьки поважають їхню автономію, значна частина все ще стикається з нав'язуванням рішень. Це може вказувати на непослідовність у вихованні, де батьки переходять від партнерського до директивного стилю, залежно від ситуації, що може створювати напруження у взаєминах.

Питання «Поради батьків допомагають мені краще розуміти мої власні почуття та реакції» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками емпатійної підтримки та впливу батьків на розвиток емоційного інтелекту.

Отримані результати свідчать про неоднозначну ситуацію, де думки підлітків розділилися.

54,8% респондентів (17 з 31) обрали позитивні варіанти: «скоріше відповідає» (12,9%) та «повністю відповідає» (41,9%). Це вказує на те, що більшість батьків ефективно допомагають своїм дітям розібратися у своїх почуттях, що є важливим для самопізнання. 45,1% респондентів (14 з 31) обрали «інколи відповідає» (25,8%) та негативні варіанти. Це свідчить про значну проблему: майже половина підлітків не отримує допомоги в цьому аспекті, або ж така допомога є непослідовною. Найбільш значущим є варіант «скоріше не відповідає» (16,1%), що вказує на те, що для певної частини підлітків поради батьків не лише не допомагають, але, можливо, створюють ще більшу плутанину. Цей аналіз показує, що батьки часто дають поради, які не відповідають емоційним потребам підлітків. Хоча вони можуть бути корисними для вирішення зовнішніх проблем, вони не допомагають підліткам зрозуміти себе. Це вказує на необхідність для батьків більше зосереджуватися на розвитку емоційного інтелекту, а не лише на наданні конкретних рішень.

Питання «Я відчуваю, що батьки підтримують мою автономію при прийнятті рішень» було спрямоване на оцінку сприйняття підлітками батьківського ставлення до їхньої автономії та незалежності. Отримані результати демонструють, що більшість підлітків відчувають підтримку в цьому аспекті, але значна частина респондентів все ще має сумніви.

71% опитаних (22 із 31) обрали позитивні варіанти: «скоріше відповідає» (25,8%) та «повністю відповідає» (45,2%). Це свідчить про те, що переважна більшість батьків надає своїм дітям простір для самостійного вибору. Це є важливою передумовою для формування відповідальності та впевненості у підлітка. Однак, 29% респондентів (9 із 31) обрали варіанти, що вказують на проблеми. Найбільш значущою є відповідь «інколи відповідає» (22,6%). Це може свідчити про те, що підтримка автономії не є стабільною: в одних ситуаціях батьки дозволяють підлітку приймати рішення

самостійно (наприклад, вибір одягу), а в інших (наприклад, вибір майбутньої професії) –обмежують його. Негативні відповіді «скоріше не відповідає» (6,5%) вказують на випадки, коли підліток відчуває повний брак підтримки у прийнятті рішень. Хоча більшість підлітків відчуває підтримку своєї автономії, значний відсоток все ще стикається з обмеженнями та непослідовністю. Це вказує на наявність дисбалансу між батьківським контролем та наданням свободи, що може створювати напруження у взаєминах.

Проведене дослідження дозволило отримати повну та всебічну картину сприйняття підлітками батьківської підтримки. Аналіз відповідей 31 респондента показав, що батьки є важливою опорою для своїх дітей, але в їхніх взаєминах існують значні прогалини.

Отже, узагальнюючи результати, можна зробити такі висновки:

Переважна більшість підлітків (понад 70% у більшості випадків) позитивно оцінюють такі аспекти підтримки, як емоційне розуміння («Коли я стикаюся з труднощами, батьки висловлюють мені підтримку та розуміння»), допомога у вирішенні проблем («Батьки допомагають мені справлятися з емоційними труднощами...») та надання корисної інформації («Поради батьків допомагають мені краще розуміти ситуацію»). Найвищий рівень згоди (96,8%) був зафіксований щодо питання про щиру турботу батьків. Це свідчить про те, що підлітки не сумніваються в любові та підтримці своїх батьків.

Незважаючи на загальну позитивну картину, значна частина респондентів (від 20% до 40%) відзначила, що підтримка є нестабільною та проявляється лише «інколи». Це особливо стосується таких сфер, як емоційна відкритість («Батьки створюють атмосферу безпеки, де я можу відкрито висловлювати свої почуття») та безоціночне вислуховування («Батьки готові мене вислухати без осуду»). Такий дисонанс може створювати у підлітків відчуття невпевненості та впливати на їхню готовність ділитися своїми переживаннями.

Хоча більшість підлітків відчувають, що батьки поважають їхню здатність приймати рішення, значна частина респондентів (від 25% до 40%) повідомила про наявність дисбалансу. Це проявляється в тому, що батьки, даючи поради, не завжди враховують думку дитини, а їхні рекомендації не завжди відповідають потребам та інтересам підлітка. Це вказує на те, що батьки часто переходять від партнерського до директивного стилю, що може стримувати розвиток самостійності та критичного мислення у підлітків.

Найбільш критичним аспектом виявилася здатність батьків допомагати підліткам розібратися у власних почуттях. Майже половина респондентів (45,1%) не відчуває, що поради батьків допомагають їм у цьому. Це свідчить про проблему емоційного інтелекту, де батьки, прагнучи допомогти, фокусуються на практичних рішеннях, а не на емоційному стані дитини.

Таким чином, дослідження виявило, що батьківська підтримка є багатогранним явищем. Вона ефективно працює на рівні практичної допомоги та загальної турботи, але має суттєві прогалини в емоційному аспекті та в наданні підліткам необхідної автономії. Ці результати можуть бути використані для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на поглиблення емоційного контакту між батьками і підлітками, а також на розвиток їхніх навичок конструктивного діалогу та безумовного прийняття.

2.3. Практичні рекомендації щодо ефективного надання психологічної підтримки підліткам

Результати проведеного дослідження свідчать, що, хоча загальна підтримка з боку батьків сприймається підлітками переважно позитивно, існують суттєві прогалини у стабільності емоційного контакту, безоціночного вислуховування та підтримки автономії. На основі отриманих даних можна сформулювати низку науково обґрунтованих рекомендацій для психологів та фахівців, що працюють з родинами підлітків.

Важливо акцентувати увагу на розвитку стабільної емоційної підтримки, оскільки дослідження показало, що значна частина підлітків не відчуває постійного відчуття безпеки для відкритого висловлювання почуттів. Для психологів це означає необхідність проведення тренінгів для батьків, спрямованих на розвиток навичок емпатійного слухання, активного спостереження за емоційним станом дитини та демонстрації безумовного прийняття будь-яких емоцій. Практична реалізація цих рекомендацій може включати рольові ігри, моделювання сімейних ситуацій та навчання технікам вербалізації емоцій, що сприятиме створенню атмосфери довіри та психологічного комфорту.

Наприклад, батьки можуть тренуватися висловлювати розуміння переживань підлітка під час обговорення шкільних оцінок або конфліктів із друзями, акцентуючи увагу на зусиллях, а не лише на результаті. Також корисно навчитися використовувати фрази на кшталт: «Я бачу, що тобі важко» або «Мені важливо зрозуміти твої почуття», що допомагає підлітку відчувати себе почутим і цінним.

Результати дослідження вказують на нестабільність у наданні підліткам автономії та врахуванні їхньої думки. Для практичної роботи це означає, що психологам слід організовувати консультативні сесії для батьків, під час яких вони опрацьовують способи партнерського виховання, надання вибору та обговорення альтернативних рішень без критики. Моделювання сімейних ситуацій, де батьки навчаються слухати думку підлітка, оцінювати його пропозиції та допомагати приймати власні рішення, є ключовим елементом.

Крім того, важливо підтримувати підлітків у складних ситуаціях, навіть коли їхні погляди відрізняються від батьківських. Це сприяє розвитку критичного мислення, а також формуванню відповідальності та самостійності.

Виявлено суттєві проблеми у сфері розвитку емоційного інтелекту підлітків. Це підкреслює необхідність включення в психологічні програми роботи з родинами компонентів, спрямованих на спільне вивчення емоцій,

навичок саморегуляції та рефлексії. Психологам рекомендується навчати батьків технік допомоги підліткам у розпізнаванні та аналізі власних емоцій, таких як ведення емоційного щоденника або спільне обговорення конфліктних ситуацій.

Батьки можуть разом із підлітком розбирати, що він відчував і як можна конструктивно висловити емоції. Застосування стратегій «емоційного дзеркала», де підліток усвідомлює свої почуття, а також демонстрація батьками прикладів здорового емоційного реагування, є вкрай важливим.

Батьки демонструють значну ефективність у сфері інформаційної підтримки, проте спостерігається часткова нестабільність у відповідності порад потребам підлітків. Для фахівців це означає необхідність навчати батьків принципів індивідуалізації рекомендацій. Поради мають бути конструктивними та адаптованими до конкретної ситуації, інтересів і рівня зрілості дитини. Важливо поєднувати когнітивну підтримку з емоційною, а також заохочувати підлітка до самостійного аналізу і прийняття рішень.

Батьки можуть практикувати вербалізацію підтримки у ситуаціях помилок, використовуючи фрази на кшталт: «Це нормально помилятися, головне –зрозуміти, що сталося». Такий підхід допомагає формувати у підлітків відчуття безпеки та стимулює навчання на власному досвіді, замість страху перед покаранням.

На основі отриманих даних та виділених проблем у сфері підтримки підлітків можна систематизувати рекомендації для психологів, фахівців та батьків у вигляді таблиці. Така структура дозволяє наочно побачити основні сфери підтримки, проблеми, які були виявлені дослідженням, а також практичні кроки для їх усунення і приклади реалізації в сімейному контексті (табл 2.1).

Таблиця 2.1 – Рекомендації для батьків і фахівців щодо підтримки емоційного, когнітивного та соціального розвитку підлітків

Сфера підтримки	Виявлені проблеми	Рекомендації для батьків та фахівців	Приклади практичної реалізації
Емоційна підтримка	Нестабільність емоційного контакту; підлітки не завжди відчувають безпеку для відкритого висловлення почуттів	Активно демонструвати увагу, слухати, враховувати переживання дитини	Регулярні бесіди про емоційний стан; фрази «Я бачу, що тобі важко», «Мені важливо зрозуміти твої почуття»
Емоційна доступність	Недостатнє терпіння та розуміння у стресових ситуаціях	Проявляти терпіння та розуміння, підтримувати стабільність	Створення передбачуваних умов для обговорення емоцій; активне слухання без перебивань
Підтримка автономії	Нестабільність надання вибору та врахування думки підлітка	Заохочувати самостійний вибір, обговорювати альтернативи, без критики	Моделювання сімейних ситуацій; аналіз наслідків рішень разом із підлітком
Позитивне підкріплення	Недостатнє відзначення зусиль та досягнень	Підкреслювати зусилля, а не тільки результат; вербалізація турботи	Фрази на кшталт: «Це нормально помилятися, головне – зрозуміти, що сталося»; відзначення успіхів щодня або щотижня
Емпатія та терпіння	Підлітки не завжди відчувають розуміння у складних ситуаціях	Активне слухання, повторення/перефразування почуттів підлітка, демонстрація власного контролю емоцій	Тренінги для батьків, рольові ігри, вербалізація власних емоцій у стресових ситуаціях
Безумовне вислуховування	Страх оцінки та критики під час вираження емоцій	Підтримувати без осуду, слухати уважно, демонструвати стабільність	Регулярні перевірки емоційного стану підлітка; спокійне обговорення почуттів
Підтримка у складних ситуаціях	Підлітки не завжди отримують підтримку при відмінності думок	Допомагати навіть при розбіжностях, обговорювати без тиску, визнавати автономію	Фрази підтримки: «Я поважаю твоє рішення»; аналіз альтернатив разом
Поєднання емоційної та практичної підтримки	Недостатня інтеграція емоційної та когнітивної підтримки	Слухати, розуміти почуття, пропонувати шляхи вирішення проблем	Поєднання активного слухання та конкретних порад; підтримка самостійності у прийнятті рішень

Продовження таблиці 2.1

Інформаційна підтримка	Часткова нестабільність у відповідності порад потребам підлітка	Індивідуалізація порад, поєднання з емоційною підтримкою	Конструктивні вікововідповідні поради після обговорення проблем.
Розвиток автономії	Нестача стабільного простору для самостійних рішень	Стабільне делегування рішень, підтримка при помилках, обговорення наслідків	Дозволяти приймати рішення у різних сферах, вербалізація довіри до компетентності підлітка
Розвиток критичного мислення	Підлітки не завжди аналізують альтернативи	Заохочувати розгляд декількох варіантів, ставити питання, балансувати наставництво та автономію	Обговорення переваг та недоліків рішень; поступове розширення відповідальності
Емоційний інтелект	Недостатній розвиток здатності розпізнавати та аналізувати емоції	Емпатійне слухання, вербалізація почуттів, запитання для самопізнання	Ведення емоційного щоденника, «емоційне дзеркало», обговорення конфліктних ситуацій
Стабільність підтримки	Нестабільна реакція на помилки та емоції підлітка	Послідовна підтримка, безумовне прийняття, емоційне підкріплення	Фрази на кшталт: «Помилки – це частина навчання», спокійна та передбачувана реакція на невдачі

Після систематизації основних рекомендацій у таблиці 2.1 важливо підкреслити, що ефективна психологічна підтримка підлітків не обмежується загальними принципами взаємодії батьків і фахівців.

Підлітки –це індивідуальні особистості, і кожна родина має власні специфічні умови, динаміку взаємин та соціальні обставини. Тому для практичної роботи доцільно доповнити базові рекомендації окремими аспектами, які враховують особливості підлітків, сімейні ресурси та зовнішні умови підтримки.

Ці додаткові аспекти допомагають психологам та батькам: підходити до кожного підлітка індивідуально; запобігати конфліктам і формувати конструктивну комунікацію; залучати зовнішні ресурси для розвитку емоційного інтелекту та критичного мислення; оцінювати ефективність підтримки та адаптувати стратегії; інтегрувати міждисциплінарний підхід;

переносити рекомендації на конкретні ситуації із повсякденного життя родини.

Отже, розроблені рекомендації мають не лише теоретичне значення, підкреслюючи науково обґрунтовані принципи підтримки підлітків, а й практичну цінність, оскільки дозволяють фахівцям і батькам систематично планувати, реалізовувати та оцінювати заходи, спрямовані на гармонійний розвиток емоційної, когнітивної та соціальної компетентності підлітків.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене всебічному аналізу проблеми конфліктів у підлітковому віці, з особливим акцентом на роль батьківської психологічної підтримки та її сприйняття дітьми. Робота складалася з двох ключових частин: теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження, що дозволило отримати повну картину явища та підтвердити висунуту гіпотезу.

У першому розділі було проведено всебічний теоретичний аналіз проблеми конфліктів у підлітковому віці, розкрито ключові психологічні та педагогічні аспекти цього явища. Дослідження базувалося на огляді наукових підходів, що дозволило сформувати цілісне уявлення про роль батьківської підтримки, фактори конфліктності та специфіку їх сприйняття підлітками.

Ми встановили, що психологічна підтримка батьків у підлітковому віці є не просто допомогою, а усвідомленим, систематичним процесом, спрямованим на формування в дитини впевненості, адекватної самооцінки та здатності долати труднощі. Аналіз різних стилів підтримки показав, що найбільш ефективним є підтримка-співучасть (емпатійний стиль), який сприяє формуванню довіри та відкритості у стосунках. Цей підхід, на відміну від директивного або поблажливого, поєднує емоційну чутливість із визнанням автономії підлітка, що є критично важливим для його гармонійного розвитку.

Було проаналізовано психологічні особливості підліткового віку, що характеризується значними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. Виявлено, що підлітки активно формують самосвідомість, прагнуть автономії, соціального визнання та самореалізації, а також демонструють характерні психологічні реакції: емансипацію, сепарацію від дорослих, потребу у спілкуванні з однолітками, прояви статевого дозрівання та яскраві захоплення. Було встановлено, що кризи 12–13 та 15–17 років виступають

природними етапами розвитку особистості і сприяють формуванню внутрішньої автономії та критичного мислення.

Було розглянуто психологічні фактори конфліктності та особливості їх прояву в підлітковому віці. Конфлікт розглядається як багатогранний феномен, що має як конструктивні (інформаційно-діагностична, стимулювання розвитку), так і деструктивні (погіршення мікроклімату, спотворення сприйняття) функції. Було показано, що підвищена конфліктність підлітків зумовлена фізіологічними змінами, прагненням до самовизначення, емоційною нестабільністю та пошуком власної ідентичності. Важливо, що конфліктна поведінка відрізняється залежно від віку та статі підлітків, а також проявляється в різних сферах: сімейному, шкільному та віртуальному середовищі. Розуміння динаміки конфлікту (від латентного етапу до аналізу наслідків) є ключовим для його ефективного управління.

Ми дослідили суб’єктивне сприйняття підлітками батьківської підтримки в конфліктних ситуаціях. Було з’ясовано, що це сприйняття залежить від взаємодії двох ключових компонентів: емоційного та когнітивного. Емоційне сприйняття (відчуття прийняття та безпеки) є основою, яка підсилює готовність підлітка до відкритого діалогу, тоді як когнітивне (оцінка корисності порад) визначає, чи буде допомога батьків прийнята. Крім того, якість емоційного контакту виступає вирішальним чинником у взаємодії, і лише демократичний стиль виховання створює оптимальні умови для конструктивного вирішення конфліктів, оскільки поєднує свободу з емоційною підтримкою.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що конфлікти в підлітковому віці є неминучими, проте їхній характер та наслідки значною мірою залежать від компетентності батьків. Грамотна психологічна підтримка, що ґрунтується на емпатії, повазі та діалозі, дозволяє перетворити потенційно руйнівні конфлікти на можливості для особистісного зростання підлітка, формування його самостійності та відповідальності. Вивчені теоретичні засади є основою

для подальшого практичного дослідження та розробки рекомендацій для батьків.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей суб’єктивного сприйняття підлітками психологічної підтримки батьків у конфліктних ситуаціях. Отримані результати дозволили виявити ключові аспекти, що впливають на ефективність батьківської допомоги, а також розробити практичні рекомендації для батьків та фахівців.

Дослідження проводилось на базі Запорізького класичного ліцею Запорізької міської ради Запорізької області серед учнів 10-А та 11-А класів. Основною метою було визначити, наскільки підлітки відчувають емоційну та практичну підтримку з боку батьків у повсякденному житті, а також виявити проблемні зони у взаєминах.

Для збору даних було використано метод онлайн-анкетування, що забезпечило анонімність та відкритість відповідей 31 респондента підліткового віку. Анкета складалася з 20 запитань, які були розділені на блоки: емоційна підтримка, підтримка у прийнятті рішень та загальне сприйняття. Кожне запитання передбачало оцінку за п'ятибальною шкалою.

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість опитаних підлітків відчувають, що батьки є для них джерелом підтримки. Наприклад, на запитання «Коли я стикаюся з труднощами, батьки висловлюють мені підтримку та розуміння» 93,6% респондентів обрали позитивні варіанти. Найвищий рівень згоди (96,8%) був зафіксований щодо питання про щиру турботу батьків, що свідчить про міцний емоційний фундамент у цих сім'ях.

Однак, з аналізу відповідей також виявлено значні прогалини. Зокрема, на питання «Батьки створюють атмосферу безпеки, де я можу відкрито висловлювати свої почуття» 38,7% респондентів мають сумніви, а 9,7% обрали негативні варіанти. Це вказує на те, що, попри загальне відчуття підтримки, не всі підлітки мають стабільне відчуття безпеки для відкритого висловлювання емоцій. Аналогічна ситуація спостерігається і з безоціночним

вислуховуванням: 38,7% підлітків відчувають, що їх не завжди вислуховують без осуду.

Результати аналізу показують, що підлітки високо оцінюють інструментальну підтримку батьків. Наприклад, на питання «Поради батьків допомагають мені краще розуміти ситуацію» 83,9% відповідей були позитивними. Також більшість респондентів (74,2%) відчувають, що батьки поважають їхню здатність самостійно приймати рішення.

Проте, приблизно 25-40% опитаних відзначили, що підтримка є нестабільною. Це проявляється в тому, що батьки, даючи поради, не завжди враховують думку дитини, а їхні рекомендації не завжди відповідають потребам та інтересам підлітка. Це вказує на наявність дисбалансу між батьківським контролем та наданням свободи, що може створювати напруження у взаєминах.

Найбільш критичним аспектом виявилася здатність батьків допомагати підліткам розібратися у власних почуттях. Майже половина респондентів (45,1%) не відчуває, що поради батьків допомагають їм у цьому. Це свідчить про проблему емоційного інтелекту, де батьки, прагнучи допомогти, фокусуються на практичних рішеннях, а не на емоційному стані дитини.

Проведене дослідження повністю підтвердило гіпотезу: суб'єктивне сприйняття психологічної підтримки з боку батьків у підлітків у конфліктних ситуаціях залежить від типу батьківського ставлення та рівня емоційного контакту з батьками.

Емпіричні дані наочно продемонстрували, що демократичний стиль виховання, поєднаний з високим рівнем емоційного контакту, сприяє найбільш конструктивному сприйняттю батьківської допомоги. І навпаки, авторитарні чи ліберальні стилі, що супроводжуються нестачею безоціночного слухання та обмеженням автономії, викликають опір і погіршують взаємини.

На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації для батьків та фахівців, що охоплюють три ключові напрями:

1. Створення емоційної безпеки через активне слухання та емпатію.
2. Розвиток автономії та партнерства шляхом залучення підлітка до прийняття рішень та поваги до його вибору.
3. Послідовність та передбачуваність у взаєминах (виконання обіцянок, регулярне спілкування).

Таким чином, результати дослідження доводять, що для ефективного вирішення конфліктів та гармонійного розвитку підлітка критично важливим є усвідомлене поєднання емоційної та когнітивної підтримки з боку батьків. Це дозволяє перетворити потенційно руйнівні конфлікти на можливості для особистісного зростання, формування відповідальності та самостійності.

Отримані результати мають важливе практичне значення для психологів, педагогів і соціальних працівників, які працюють із підлітками та їхніми родинами. Розроблені рекомендації можуть бути використані в рамках психологічних консультацій, тренінгів для батьків та освітніх програм, спрямованих на покращення сімейного мікроклімату та розвиток комунікативної компетентності. Дане дослідження також може стати основою для подальшого вивчення впливу інших чинників, таких як культурні особливості та соціальне середовище, на сприйняття підлітками батьківської підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко О. В. Сім’я як чинник виникнення психоемоційних порушень підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія 12. 2012. Вип. 37(61). С. 171–174.

2. Апішева А.Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка :* збірник наукових праць. 2012. No 2(35). С. 117–125.

3. Бєлякова С.М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості дітей підліткового віку. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості* : матеріали І Міжнародна науково-практична конференція учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців (14-16 травня 2019 р.). Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 23-27

4. Бондар І. В. Психологія міжособистісних конфліктів у навчальному закладі : навчальний посібник. Харків : Видавництво "Синонім", 2017. 208 с.

5. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 95 с.

6. Герасіна Л. М. Конфліктологія: навч.посіб. / укл. Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік. Харків : Право, 2012. 128 с.

7. Григорова І. В. Психологія конфліктів у підлітковому віці: монографія. Одеса : Видавництво "Одеса-Прінт", 2022. 208 с.

8. Гриценко М. С. Психологія конфліктів у підлітковому віці: підручник. Дніпро : Видавництво "Поділля", 2021. 224 с.

9. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2018. 388 с.

10. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) Представництво в. Україні, Громадська організація «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер». Підлітковий вік. *Knowledge Center - Інформаційна онлайн-платформа про здоров'я та добробут дітей та підлітків*. URL : https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/Підлітковий_вік_teenagers_UA.pdf (дата звернення: 04.10.2025)

11. Емпіричне дослідження взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків. *Psychology Travelogs*. URL : https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/252?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 12.09.2025).

12. Євтух М. Б., Лузік Е. В., Ладогубець Н. В., Ільїна Т. В. Педагогічна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 420 с.

13. Ємельяненко Л.М., Петюх В.М., Торгова Л.В., Гриненко А.М. Конфліктологія : навчальний посібник / за заг. Ред. В.М. Петюха, Л.В. Торгової. Київ : КНЕУ, 2003. 315 с

14. Жекало Г. Основні підходи до визначення поняття «конфлікт». *Східноукраїнський конфлікт в контексті глобальних трансформацій : збірка наукових праць.* Донецьк 2015, С. 149-158.

15. Загурська І.С. Розвиток самооцінки у підлітковому віці. І.С. Загурська. *Практична психологія і соціальна робота*. 2010. № 6. С. 14-21.

16. Іванова Н. С. Психологія конфліктів у підлітковому віці: підручник. Дніпро : Видавництво "Сфера", 2018. 220 с.

17. Каткова Т.А, Мельнікова С.В, Варіна Г.Б. Агресивні прояви підлітків як чинник виникнення конфліктних ситуацій у родині. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». URL : https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/2179 (дата звернення: 03.07.2025).

18. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Ч. 21 – 22 /За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, 2008. С. 173 – 177

19. Коберник Л. О. Проблема конфліктних форм поведінки в юнацікому віці. *Методологія та технології практичної психології в системі вищої школи*: матеріали доповідей учасників Міжнародної наук.-практ. конференції. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова МОН України, Поліграф Центр, 2009. С. 84 – 85.

20. Коберник Л.О. Ціннісні орієнтації як чинник виникнення та подолання конфліктних форм поведінки в юнацькому віці : автореф. дис. … канд. психолог. наук 19.00.07. Київ, 2010. 20 с

21. Коваль О.А. Психологічні особливості підлітків старшого віку - студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. Т. 24, № 2(86). С. 170–174.

22. Комплієнко Ірина. Причини конфліктів у взаємостосунках між батьками та дітьми. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 50. 2020. С.104-126

23. Конфліктологія : підручник / за ред. Л.М. Герасіної, М.І. Панова. Харків : Право,2002. 256 с

24. Конфліктологія: навч.посіб. / Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік. Харків : Право, 2012. 128 с.

25. Котлова Л.О. Особливості прояву конфліктних форм поведінки підлітків з вираженими акцентуаціями рис характеру. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Т.1. Вип.105 Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка / гол.ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ,2012. С.162 – 166.

26. Кризи підліткового віку: як батькам підтримати підлітка 13–15 років. *Unicorn School*. URL : https://unicorn.itstep.org/blog/the-role-of-parents-in-supporting-a-child-during-a-crisis-of-thirteenminus-fifteen-years (дата звернення: 10.09.2025).

27. Кротенко В.І., Заставна І.С. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2014. Вип. 28. С. 290–293.

28. Кулініч І.О. Психологія управління : навчальний посібник. Київ : Знання, 2008. 292 с

29. Левченко Н. М. Психологія міжособистісних конфліктів у команді: навчальний посібник. Київ : Видавництво "Інтерпрес", 2016. 220 с.

30. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 416 с.

31. Мартинюк І. Психологічні особливості підліткового віку. І. Мартинюк. *Психолог.* 2007. № 1. С. 32–38.

32. Мудрик А.Б. Гендерна компетентність особистості: теорія, діагностика, розвиток : посібник. Луцьк, 2014. 200 с.

33. Нагаєв В.М. Конфліктологія: курс лекцій (модульний варіант) : Навчальний посібник. Київ : ЦУЛ, 2004. 198 с

34. Нежута Аліна Вікторівна, Джаббарова Лілія Володимирівна. Теоретичний аналіз проблеми прояву конфліктної поведінки у підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 3. С. 54–58.

35. Неманежина А. О. Психологічна підтримка дитини в родинному колі. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР:* тези доповідей науково-практичної конференції, (30 вересня 2023 р.) Київ- Біла Церква: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, *2023. 268 с.* С. 150–153.

36. Олійник Н. Ю. Сприйняття та розуміння у конфліктних ситуаціях педагогічного спілкування. *Педагогічна освіта: теорія і практика.* 2014. Вип. 16

37. Опитувальник «Суб'єктивне сприйняття психологічної підтримки батьків підлітками». *Google Docs*. URL : https://surl.li/dcdpqp (дата звернення: 07.09.2025)

38. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. *Збірник наукових праць: філософія, со ціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 1. С. 120-135.

39. Підтримка підлітка у вирішенні проблем з батьками - поради та стратегії. *Psyhologist*. URL : https://psyhologist.com.ua/yak-pidtrimati-pidlitka-u-virishenni-problem-z-batkami-poradi-ta-strategii/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 03.07.2025)

40. Пірен М.І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2003. 360 с.

41. Пов’якель Н.І. Психопрофілактика конфліктів. Київ : Шк. світ, 2012. 128 с

42. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім’ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

43. Психологічний контент конфліктної поведінки підлітків | Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". *Наукова періодика України*. URL : https://surl.lt/wpovqb (дата звернення: 01.09.2025)

44. Психологія конфлікту : навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання / В.Ф.Орлов, О.М.Отич, О.О.Фурса. Київ : ДЕТУТ, 2008. 422 с.

45. Психологічні особливості молодшого підліткового віку – Школа Ранок. *Школа Ранок*. URL : https://surl.li/dvhigs (дата звернення: 04.10.2025)

46. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетятько, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.В. Седих. Полтава : Астрая, 2018. 342 с.

47. Сивогракова З. А., Алєксєєнко Н. В. Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 52 с.

48. Скібіцька Л.І. Конфліктологія : навч. посібник для студентів навч.закладів. Київ : Центр учбової літератури , 2007. 384 с.

49. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія : навч.посіб. для студ. вищ. навч.закл / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та інш. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2007. 400с

50. Тест-опитувальник батьківського ставлення (ОРО). *Stud*. URL : https://stud.com.ua/17606/psihologiya/test_opituvalnik_batkivskogo_stavlennya (дата звернення: 07.09.2025)

51. Харченко Н. Типи батьківського ставлення до дітей як шлях досягнення адаптивних сімейних взаємостосунків. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2024. (64), с. 69–90.

52. Хоменко Г. Агресивність підлітків: причини, профілактика, корекція. *Психолог.* 2009. № 35. С. 17–23.

53. Цибух Л., Мельничук І. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків. *Габітус.* 2020. № 15. С. 202–207.

54. Чайковська О.М. Психологія підліткової конфліктності : навчальний посібник. МОН України. Кам'янець-Подільський : Медобори, 2016. 126 с.

55. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. *Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 38(1). С. 251-257. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo

56. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009. № 6 (38). С. 148–153.

57. Шеремет О.О, Моісеєнко С.О. Аналіз проблеми конфліктності підлітків. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання* : збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2020 р.). Краматорськ ДДМА 2020 р., С. 215 – 221.

58. Як підтримувати відкритий діалог з підлітком - Розумні Ідеї. *Розуміні ідеї*. URL : https://rozumni-ideyi.com/posts/view/iak-pidtrymuvaty-vidkrytyj-dialoh-z-pidlitkom/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 03.07.2025).

59. Яновська Т.А. Взаємозв'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків. *Young Scientist*. 2015. № 2(17). С. 235–238.

60. Яновська Т. А. Психологічні особливості прояву конфліктної поведінки підлітків із різним рівнем самооцінки. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). 2016. С. 93–108.

61. 40+ найкращих прикладів шкали Лайкерта. 2025 Відкриття - AhaSlides. *AhaSlides*. URL : https://ahaslides.com/uk/blog/likert-scale-examples/ (дата звернення: 07.09.2025)

62. Welcome to - Digital Library NAES of Ukraine. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729247/1/ULS%202021%20Методичні%20рекомендації%20(2%20хвиля).pdf (дата звернення: 07.09.2025)

63. York University Toronto, Canada. URL : https://www.yorku.ca/rokada/psyctest/socsupp.pdf (дата звернення: 07.09.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник

Інструкція: Будь ласка, оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає вашому досвіду взаємодії з батьками. Використовуйте шкалу від 1 до 5, де:

1 –повністю не відповідає

2 –скоріше не відповідає

3 –інколи відповідає

4 –скоріше відповідає

5 –повністю відповідає

1. Коли я стикаюся з труднощами, батьки висловлюють мені підтримку та розуміння.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

2. Я відчуваю, що мої емоції важливі для батьків.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

3. Батьки створюють атмосферу безпеки, де я можу відкрито висловлювати свої почуття

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

4. Коли я переживаю стрес, батьки проявляють до мене емпатію та терпіння.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

5. Я відчуваю, що батьки готові мене вислухати без осуду.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

6. Батьки підтримують мене в складних ситуаціях, навіть якщо вони не згодні з моєю точкою зору.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

7. Я відчуваю, що батьки щиро турбуються про моє благополуччя.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

8. Батьки допомагають мені справлятися з емоційними труднощами, надаючи підтримку та пораду

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

9. Я відчуваю, що батьки визнають мої досягнення та підтримують мене в моїх зусиллях

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

10. Коли я роблю помилки, батьки підходять до мене з розумінням та підтримкою.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

11. Поради батьків допомагають мені краще розуміти ситуацію

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

12. Я вважаю, що поради батьків відповідають моїм потребам та інтересам.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

13. Батьки поважають мою здатність самостійно приймати рішення.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

14. Я відчуваю, що батьки враховують мою думку при наданні порад.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

15. Поради батьків допомагають мені розвивати мої навички та здібності.

повністю не відповідає

скоріше відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

16. Я вважаю, що батьки надають мені корисну інформацію для вирішення проблем

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

17. Батьки допомагають мені розглядати різні варіанти вирішення ситуації.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

18. Я відчуваю, що батьки не нав'язують мені своїх рішень, а пропонують можливі варіанти.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

19. Поради батьків допомагають мені краще розуміти мої власні почуття та реакції.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

скоріше відповідає

повністю відповідає

20. Я відчуваю, що батьки підтримують мою автономію при прийнятті рішень.

повністю не відповідає

скоріше не відповідає

інколи відповідає

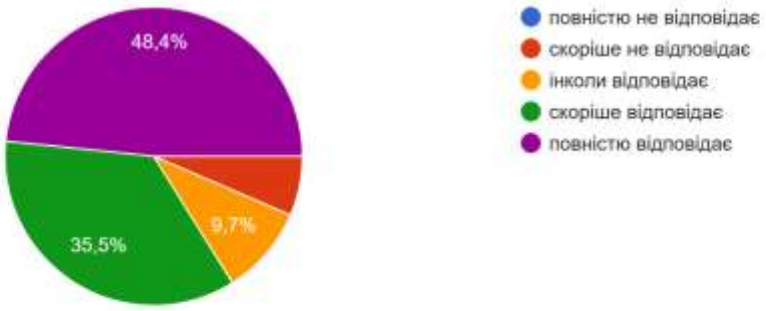
скоріше відповідає

повністю відповідає

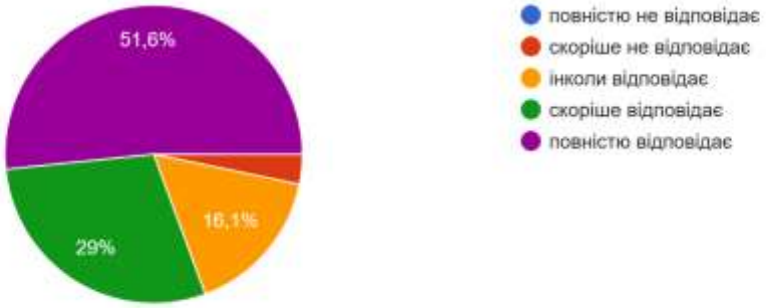
Додаток Б

Результати дослідження взаємозв'язку між типом батьківського ставлення, емоційним контактом і сприйняттям підтримки у підлітків

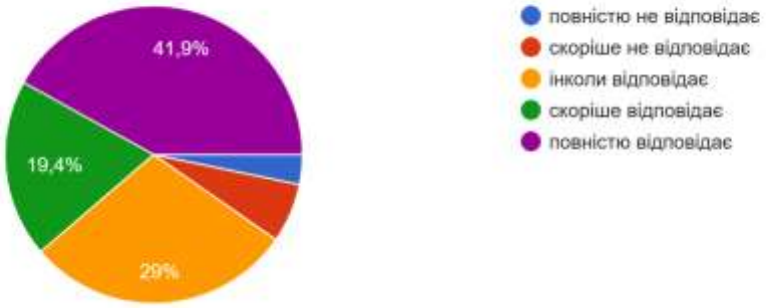
Коли я стикаюся з труднощами, батьки висловлюють мені підтримку та розуміння.
31 ответ



Я відчуваю, що мої емоції важливі для батьків.
31 ответ

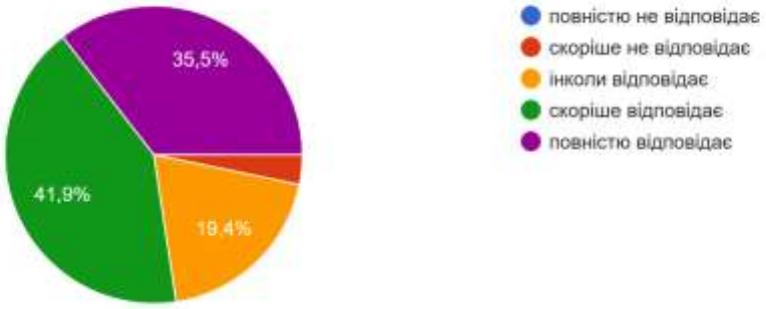


Батьки створюють атмосферу безпеки, де я можу відкрито висловлювати свої почуття
31 ответ



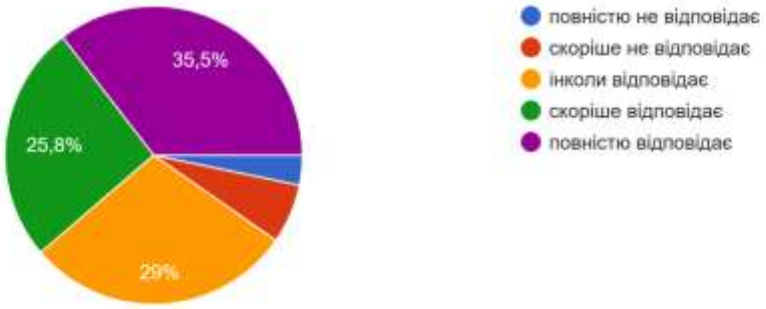
Коли я переживаю стрес, батьки проявляють до мене емпатію та терпіння.

31 ответ



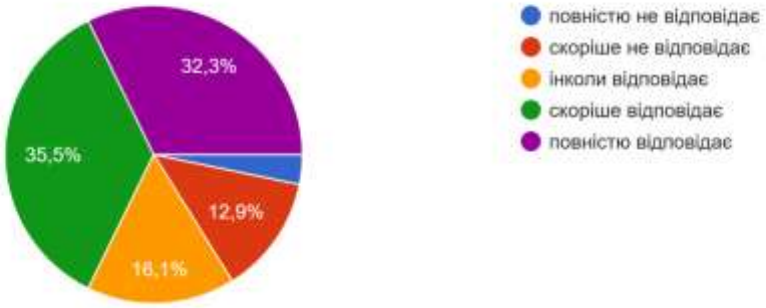
Я відчуваю, що батьки готові мене вислухати без осуду.

31 ответ



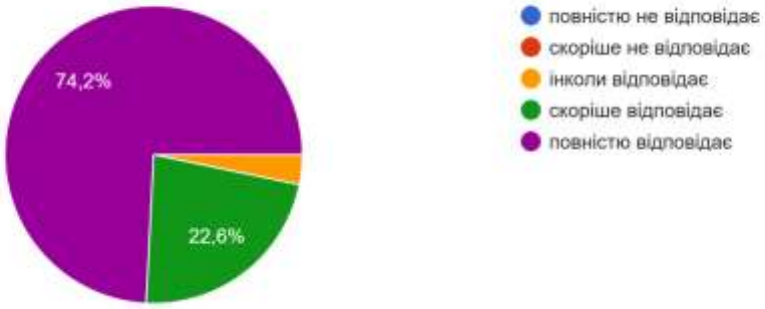
Батьки підтримують мене в складних ситуаціях, навіть якщо вони не згодні з моєю точкою зору.

31 ответ



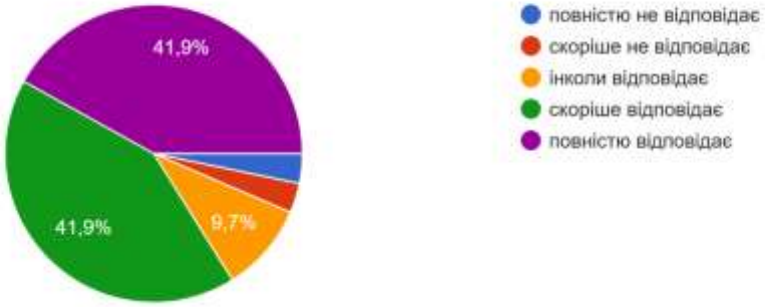
Я відчуваю, що батьки щиро турбуються про моє благополуччя.

31 ответ



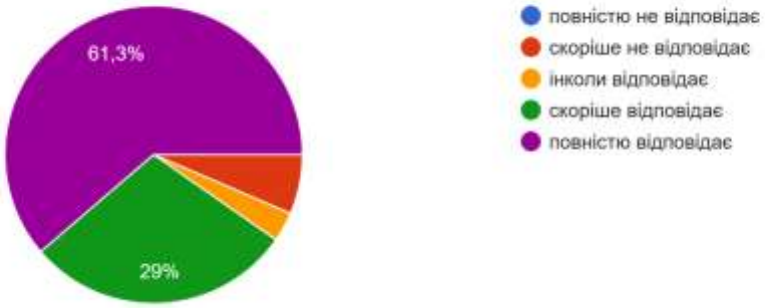
Батьки допомагають мені справлятися з емоційними труднощами, надаючи підтримку та пораду

31 ответ



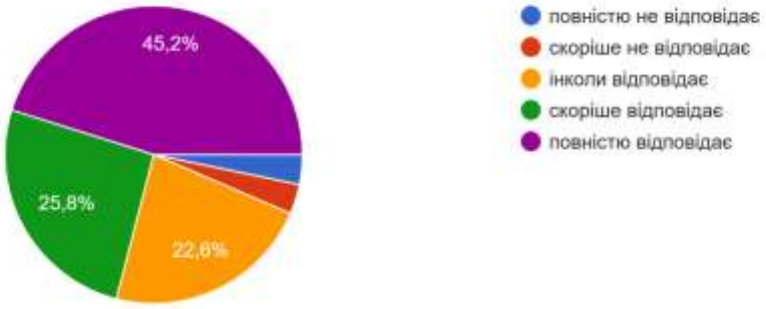
Я відчуваю, що батьки визнають мої досягнення та підтримують мене в моїх зусиллях

31 ответ



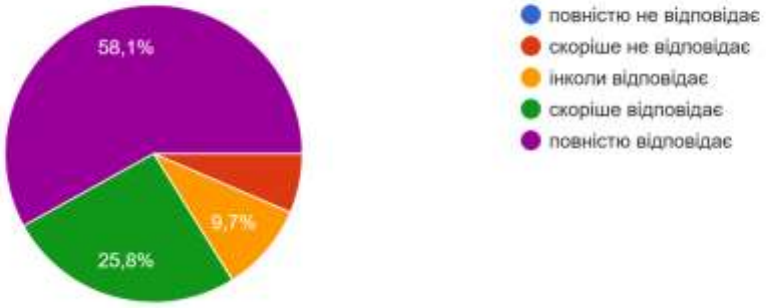
Коли я роблю помилки, батьки підходять до мене з розумінням та підтримкою.

31 ответ



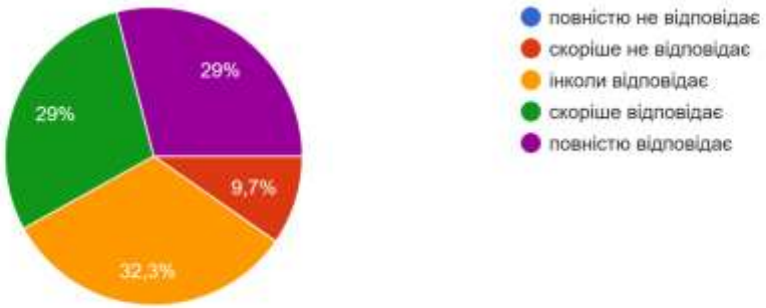
Поради батьків допомагають мені краще розуміти ситуацію

31 ответ



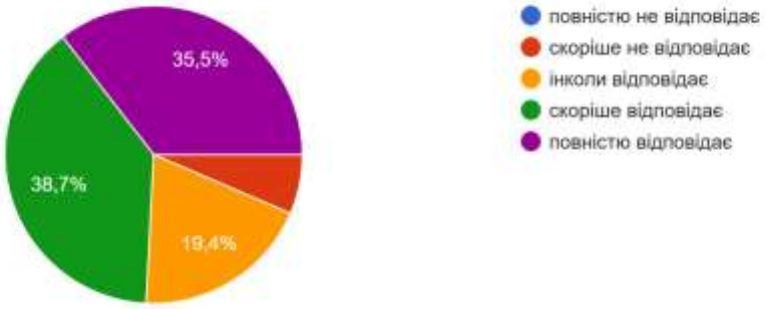
Я вважаю, що поради батьків відповідають моїм потребам та інтересам.

31 ответ



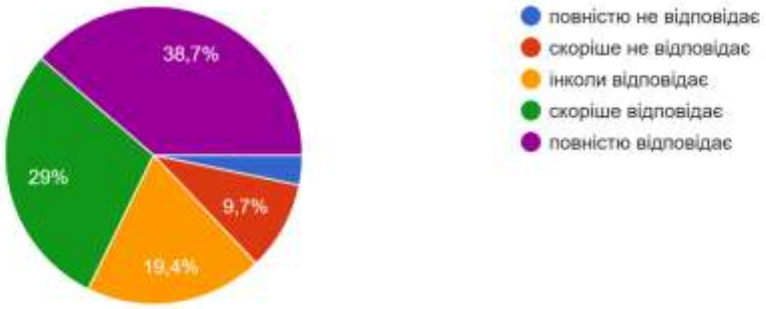
Батьки поважають мою здатність самостійно приймати рішення.

31 ответ



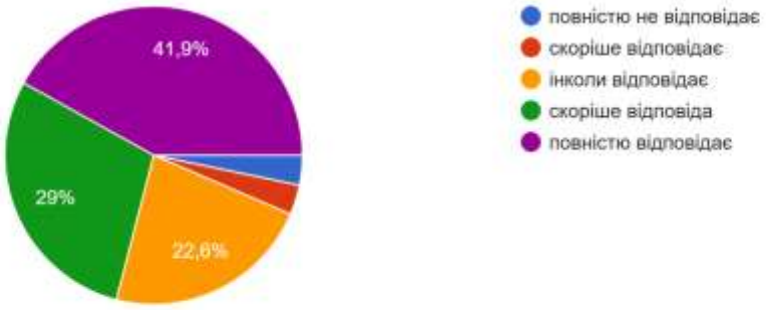
Я відчуваю, що батьки враховують мою думку при наданні порад.

31 ответ



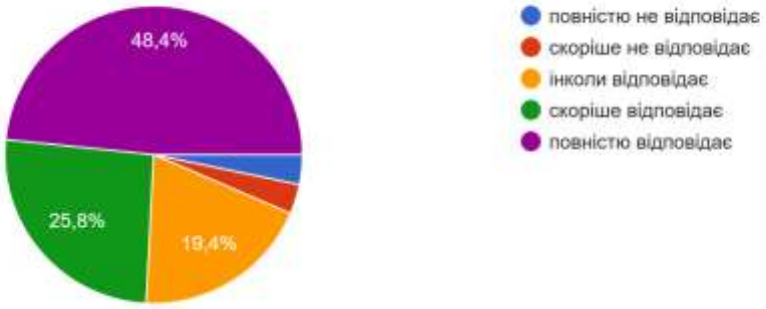
Поради батьків допомагають мені розвивати мої навички та здібності.

31 ответ



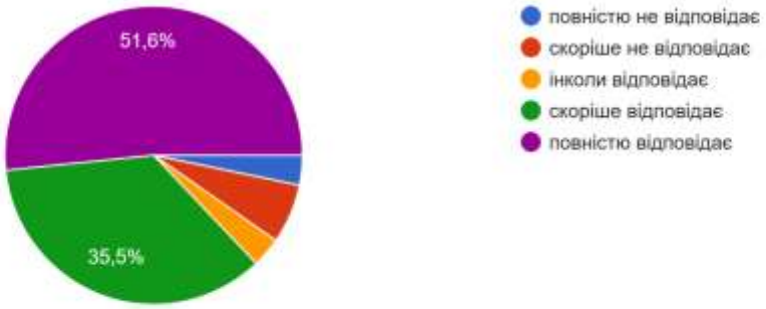
Я вважаю, що батьки надають мені корисну інформацію для вирішення проблем

31 ответ



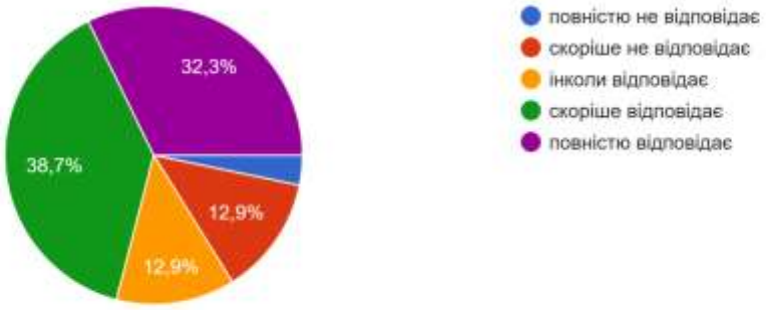
Батьки допомагають мені розглядати різні варіанти вирішення ситуації.

31 ответ



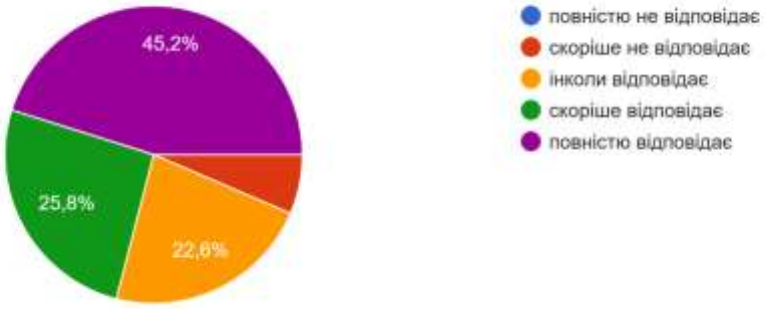
Я відчуваю, що батьки не нав'язують мені своїх рішень, а пропонують можливі варіанти.

31 ответ



Я відчуваю, що батьки підтримують мою автономію при прийнятті рішень.

31 ответ



Поради батьків допомагають мені краще розуміти мої власні почуття та реакції.

31 ответ

