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

Кафедра психології

ВПЛИВ КОНФЛІКТІВ МІЖ БАТЬКАМИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 *«Психологія»*

ЯРОСЮК ІВАННА ОЛЕКСАНДРІВНА

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав.кафедри: **Синякова В.А.**
«____»_____20__р.

Науковий керівник:
Туриніна О.Л.,
кандидат психологічних наук, професор
Рецензент:

Київ 2026

Реєстрація	_____	
	номер	дата, підпис лаборанта кафедри
Рекомендовано до захисту	_____	
	підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника
Результат захисту	_____	
	оцінка	дата захисту
Голова ЕК	_____	
	підпис	ініціали, прізвище
Члени ЕК	_____	
	підпис	ініціали, прізвище
	_____	
	підпис	ініціали, прізвище

	підпис	ініціали, прізвище
Секретар ЕК		Д.В. Бур'ян
	підпис	ініціали, прізвище

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

спеціальність *Психологія*
курс IV *(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу бакалавра
Яросюк Іванна Олександрівна

Тема роботи: **Вплив конфліктів між батьками на психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку**

Цільова установка: діти **молодшого підліткового віку**; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

1. Перелік графічного матеріалу
2. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Туриніна О.Л.		
Розділ 2	Туриніна О.Л.		

3. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади вивчення впливу сімейних конфліктів на психіку підлітків

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу конфліктів між батьками на психоемоційний стан дітей

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	червень 2025	червень 2025
2	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	липень 2025	липень 2025
3	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	жовтень 2025	жовтень 2025
4	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	листопад 2025	листопад 2025
5	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень 2026	січень 2026
7	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	лютий-березень 2026	лютий-березень 2026
8	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	Червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Туриніна О.Л.)

Завдання прийняв до виконання
здобувач _____ (Яросюк І.О.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 70 сторінок, 5 таблиць, 6 рисунки, 45 джерел літератури.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку.

Предмет дослідження – вплив конфліктів між батьками на емоційний стан, поведінкові прояви та психологічне благополуччя підлітків 10–13 років.

Мета роботи – виявити особливості впливу сімейних конфліктів на психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку та визначити психологічні умови мінімізації негативних наслідків.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення конфліктів між батьками та їх впливу на психоемоційний стан дітей.
2. Провести емпіричне дослідження емоційних проявів, рівня напруження та особливостей переживання міжбатьківських конфліктів дітьми молодшого підліткового віку.
3. Розробити та апробувати психологічні рекомендації щодо профілактики та зменшення негативного впливу конфліктів між батьками на дітей.

СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ, МОЛОДШИЙ ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕС, СІМЕЙНА ВАЄМОДІЯ

FAMILY CONFLICTS, EARLY ADOLESCENCE, EMOTIONAL STATE, STRESS, FAMILY INTERACTION

ЗМІСТ

Стор.

ВСТУП.....6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІКУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості психоемоційного розвитку дітей молодшого підліткового віку.....11

1.2. Конфлікти між батьками як фактор ризику для емоційного розвитку дитини.....17

1.3. Механізми впливу сімейних конфліктів на емоційний стан підлітків.....23

Висновки до розділу 1.....25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОНФЛІКТІВ МІЖ БАТЬКАМИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ

2.1. Організація, база та методи емпіричного дослідження.....26

2.2. Аналіз отриманих результатів.....44

2.3. Психологічні рекомендації щодо зниження негативного впливу сімейних конфліктів.....51

Висновки до розділу 2.....54

ВИСНОВКИ.....56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....58

ДОДАТКИ.....62

ВСТУП

Період молодшого підліткового віку є одним із найбільш чутливих у психологічному розвитку особистості. У цей час дитина переживає значні емоційні, когнітивні та соціальні зміни, формує базові уявлення про себе, інших та світ. Одним із ключових чинників, що визначають успішність цього розвитку, є характер сімейної взаємодії.

Сім'я виступає базовим середовищем емоційного становлення дитини, а її психологічний клімат безпосередньо впливає на формування емоційної стабільності, рівень тривожності, самооцінку, особливості поведінки та здатність до регуляції емоцій. Наявність конфліктів між батьками створює ситуацію хронічної психологічної напруги, яка може стати для підлітка травмувальним фактором. Вітчизняні та зарубіжні дослідження підтверджують, що міжбатьківські конфлікти корелюють із підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю, агресивністю та труднощами у соціальних контактах дітей.

Актуальність дослідження посилюється сучасними соціальними викликами: нестабільністю, стресовими подіями, економічними труднощами, зростанням кількості неповних та дисфункційних сімей. У таких умовах питання впливу конфліктів між батьками на психоемоційний стан підлітків набуває особливої значущості для практичної психології.

Аналіз сучасних українських досліджень (Г. Кочубей, О. Скнар, Н. Чепелєва, О. Бондарчук, Т. Титаренко, І. Булах, Л. Яцина, О. Кікінеджі та ін.) свідчить, що сімейний клімат, стиль взаємодії між батьками, рівень емоційної підтримки та способи вирішення конфліктів є визначальними факторами психоемоційного стану дітей. Українські фахівці наголошують, що конфліктність у подружніх стосунках нерідко перетворюється на непрямий емоційний тиск на дитину, яка опиняється у ситуації «двосторонньої лояльності», внутрішньої тривоги та емоційної перевантаженості.

Психологічна робота з батьками у контексті попередження та подолання сімейних конфліктів залишається складним і надзвичайно актуальним

напрямком. Частина батьків не усвідомлює впливу власних взаємин на дитину, перекладаючи відповідальність на школу, соціум або вікові труднощі підлітка. Українські дослідження (Л. Кириченко, О. Хлистун, С. Максименко) підтверджують, що невміння дорослих домовлятися, відсутність узгоджених виховних позицій, дисбаланс ролей у сім'ї та низький рівень емоційної культури батьків є головними чинниками виникнення конфліктного напруження, яке відчуває дитина.

Попри наукову увагу до проблеми сімейної взаємодії, окремі аспекти впливу міжбатьківських конфліктів на психоемоційний стан саме дітей молодшого підліткового віку залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, потребують уточнення механізми переживання конфліктності, специфіка емоційних реакцій дітей різної статі, а також фактори, що посилюють або послаблюють негативний вплив конфліктної взаємодії дорослих. Це визначає актуальність проведення цілісного теоретичного та емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження – конфлікти у стосунках між батьками.

Предмет дослідження – вплив конфліктів між батьками на психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку.

Мета дослідження – виявити особливості впливу конфліктів між батьками на психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку та визначити психологічні шляхи профілактики і корекції їх негативних наслідків.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення конфліктів між батьками та їх впливу на психоемоційний стан дітей.
2. Провести емпіричне дослідження емоційних проявів, рівня напруження та особливостей переживання міжбатьківських конфліктів дітьми молодшого підліткового віку.
3. Розробити та апробувати психологічні рекомендації щодо профілактики та зменшення негативного впливу конфліктів між батьками на дітей.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що інтенсивність і характер конфліктів між батьками прямо пов'язані з рівнем емоційної напруги,

тривожності та емоційної нестабільності дітей молодшого підліткового віку**,** а застосування спеціально розроблених психологічних рекомендацій сприятиме зниженню проявів негативних емоцій та покращенню загального емоційного стану дітей**.**

Методологічна та теоретична основа дослідження. Використано праці українських дослідників сімейної психології, дитячо-батьківських взаємин та емоційного розвитку підлітків: Г. Кочубей, О. Скнар, І. Булах, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, О. Бондарчук, Л. Яцина, С. Максименко, О. Кікінеджі, О. Столяренко, Л. Кириченко, О. Хлистун та ін.

Методи дослідження: У процесі дослідження було використано як теоретичні, так і емпіричні методи, що дозволили всебічно охопити проблему впливу конфліктів між батьками на емоційний стан дітей молодшого підліткового віку.

На теоретичному рівні застосовувалися аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел, що дало можливість окреслити основні підходи до вивчення сімейної взаємодії, визначити ключові психологічні чинники, які зумовлюють емоційні реакції дитини на міжбатьківські конфлікти, а також виокремити найбільш значущі результати попередніх досліджень українських фахівців.

Емпірична частина базувалася на комплексі психодіагностичних методик, відібраних відповідно до мети й завдань роботи. Для вивчення особливостей сімейного середовища та сприймання дитиною взаємин між батьками застосовувалася методика визначення сімейного мікроклімату в адаптації українських дослідників (Бондарчук). Рівень емоційної напруги та тривожності дітей оцінювався за допомогою шкали тривожності, адаптованої О. Скнар для використання в українській вибірці. Для поглибленого вивчення емоційних реакцій і внутрішніх переживань підлітків використовувалася методика «Емоційні стани підлітка» у сучасній українській адаптації, яка дозволила окреслити домінуючі емоційні стани та їхню динаміку у контексті сімейних конфліктів. Додатково була використана авторська анкета, спеціально

розроблена для оцінки суб’єктивного переживання дітьми конфліктних ситуацій у сім’ї, що дало змогу отримати якісні дані щодо індивідуальних інтерпретацій та емоційних реакцій на поведінку батьків.

Статистичні методи: У дослідженні використовувались також статистичні процедури, що дали можливість побачити не лише окремі індивідуальні прояви, а й загальні тенденції у вибірці. Застосування кількісного аналізу дозволило узагальнити отримані показники, порівняльний аналіз допоміг визначити відмінності у психоемоційних проявах дітей залежно від особливостей сімейної ситуації, а кореляційний аналіз дав змогу простежити взаємозв’язки між характеристиками сімейних конфліктів та емоційним станом підлітків.

Емпірична частина роботи здійснювалася на базі закладу загальної середньої освіти № 285 у місті Києві, що забезпечило доступ до природного середовища розвитку дітей та дало можливість отримати об’єктивні дані. У дослідженні брали участь діти молодшого підліткового віку від десяти до тринадцяти років, загалом 40 осіб, серед яких вісімнадцять дівчат та дванадцять два хлопці. Такий розподіл дозволив охопити як жіночі, так і чоловічі особливості реагування на конфлікти між батьками та простежити можливі статеві відмінності у переживанні сімейної напруги.

Наукова новизна

- вперше у контексті досліджуваної вибірки систематизовано психологічні реакції дітей молодшого підліткового віку на конфлікти між батьками;
- уточнено механізми впливу інтенсивності конфліктів на емоційний стан дітей;
- розроблено практичні рекомендації для батьків щодо профілактики та зменшення негативних наслідків сімейних конфліктів;
- запропоновано та апробовано авторську анкету оцінювання переживання сімейних конфліктів дітьми.

Практичне значення. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами шкіл, центрами соціально-психологічної допомоги, сімейними консультантами, педагогами та батьками для:

- діагностики психоемоційних станів дітей у конфліктних сім'ях;
- корекційної роботи з підлітками;
- профілактики деструктивних форм сімейної взаємодії;
- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів у сім'ї.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота налічує 70 сторінок, 5 таблиць, 6 рисунків, наукова база містить 45 джерел, з них 5 іноземні.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІКУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості психоемоційного розвитку дітей молодшого підліткового віку

Молодший підлітковий вік у психологічній науці розглядається як перехідний етап між дитинством і старшим підлітковим періодом, що зазвичай охоплює віковий проміжок від 10 до 13 років. Цей період характеризується глибокою перебудовою психічних процесів, зміною соціальної позиції дитини та зростанням ролі внутрішніх психологічних механізмів у регуляції поведінки та емоційних реакцій.

У молодшому підлітковому віці відбувається поступовий перехід від відносної емоційної стабільності молодшого шкільного віку до складніших форм переживань, притаманних підлітковості. Дитина починає усвідомлювати себе як окрему особистість, здатну до самостійних суджень, переживань і моральних оцінок. Водночас цей процес супроводжується внутрішньою нестійкістю, суперечливістю та підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів [17].

Провідною психологічною особливістю молодшого підліткового віку є поєднання інтенсивних вікових змін із незрілістю механізмів психоемоційної саморегуляції. З одного боку, розширюється когнітивна сфера, формується здатність до рефлексії, аналізу власних переживань і поведінки. З іншого боку, емоційні реакції залишаються імпульсивними, нестійкими та часто залежними від ситуаційних чинників, насамперед від міжособистісних стосунків у значущому соціальному оточенні.

Молодший підлітковий вік також характеризується зміною соціальної ролі дитини. Вона поступово виходить за межі суто дитячої позиції, намагається утвердити власну автономію, розширює коло соціальних контактів і переосмислює взаємини з батьками. Проте, попри прагнення до самостійності, сім’я залишається центральним середовищем емоційної підтримки та

психологічної безпеки, а якість сімейної взаємодії істотно впливає на формування психоемоційного стану дитини.

Таким чином, молодший підлітковий вік є особливим етапом розвитку, який поєднує активне становлення особистісних структур, емоційну нестабільність та високу залежність від соціального і сімейного контексту [3]. Саме ці вікові особливості зумовлюють підвищену вразливість дітей до стресових чинників, зокрема до конфліктів між батьками, що робить дослідження психоемоційного розвитку молодших підлітків актуальним і науково значущим.

Цей період часто супроводжується підвищеною внутрішньою напругою, нестійкістю емоційного стану та зростанням чутливості до соціальних і сімейних впливів.

Психоемоційний розвиток молодших підлітків визначається насамперед нерівномірністю та асинхронністю розвитку окремих психічних функцій. З одного боку, у дітей цього віку зростає здатність до усвідомлення власних переживань, з’являються елементи рефлексії та самоаналізу. З іншого боку, механізми емоційної саморегуляції ще залишаються недостатньо сформованими, що зумовлює труднощі у контролі афектів, імпульсивність та різкі коливання настрою. Емоційні реакції можуть бути надмірно інтенсивними, а їх зовнішній прояв — непропорційним до реальної значущості події [41].

Характерною особливістю психоемоційної сфери молодших підлітків є підвищена емоційна вразливість. Діти гостро реагують на будь-які зміни у значущому для них середовищі, особливо у сімейних стосунках. Ситуації нестабільності, напруженості або конфліктності можуть викликати у підлітка почуття тривоги, страху, безпорадності, внутрішньої розгубленості. Водночас діти цього віку часто не мають достатніх ресурсів для усвідомленого опрацювання таких переживань, що призводить до їх накопичення та внутрішньої фрустрації.

Важливим аспектом психоемоційного розвитку молодших підлітків є формування образу «Я» та початкових компонентів особистісної ідентичності.

Дитина починає активно порівнювати себе з іншими, оцінювати власні якості, здібності та емоційні реакції. Самооцінка у цьому віці є нестабільною, суперечливою та значною мірою залежною від зовнішніх оцінок, насамперед з боку батьків. Позитивне емоційне підкріплення сприяє формуванню відчуття власної цінності, тоді як критика, емоційна холодність або напружені взаємини між дорослими можуть зумовлювати появу почуття неповноцінності, провини та невпевненості у собі [28].

Психоемоційний розвиток молодших підлітків тісно пов’язаний із змінами у сфері міжособистісних відносин. Хоча значення спілкування з однолітками поступово зростає, сім’я продовжує залишатися основним джерелом емоційної підтримки та психологічної безпеки [28]. Саме в родині дитина отримує базові уявлення про норми взаємодії, способи реагування на труднощі та моделі вирішення конфліктів. У цьому контексті емоційний клімат сім’ї відіграє визначальну роль у формуванні адаптивних або дезадаптивних емоційних стратегій.

Особливістю молодшого підліткового віку є також зростання потреби в автономії та самостійності, що нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями. Підліток прагне більшої незалежності від батьків, але водночас гостро потребує їхньої підтримки, прийняття та емоційної стабільності. У ситуації сімейних конфліктів ця суперечність загострюється: дитина може відчувати внутрішній розрив між бажанням дистанціюватися від негативних переживань і неможливістю емоційно відокремитися від сімейної системи.

У психоемоційному розвитку молодших підлітків важливе місце посідає формування відчуття психологічної безпеки. Стабільність сімейних стосунків, передбачуваність поведінки батьків та наявність емоційної підтримки створюють умови для гармонійного розвитку емоційної сфери дитини. Натомість ситуація постійної напруги або відкритих конфліктів між батьками може порушувати базове відчуття захищеності, викликаючи у підлітка хронічний стрес, підвищену тривожність та емоційне виснаження [9].

Варто зазначити, що у молодшому підлітковому віці діти схильні до суб’єктивного осмислення сімейних подій. Вони можуть надавати конфліктам між батьками особистісного значення, сприймаючи їх як загрозу власному благополуччю або як наслідок власної поведінки. Така персоналізація конфліктів сприяє формуванню внутрішніх конфліктів, почуття провини та емоційної напруги, які не завжди знаходять адекватний вихід.

У психологічній науці молодший підлітковий вік розглядається як специфічний етап онтогенетичного розвитку, що характеризується переходом від дитячої до підліткової моделі психічного функціонування. Незважаючи на спільність загальних вікових меж, різні наукові школи акцентують увагу на різних психологічних аспектах цього періоду.

Згідно з підходом Лев Виготський, підлітковий вік загалом є критичним періодом розвитку, у якому відбувається докорінна перебудова структури особистості та системи переживань. Учений наголошував, що саме на початкових етапах підлітковості формується новий тип ставлення до себе та оточення, а емоційна сфера набуває підвищеної напруженості й суперечливості. Молодший підлітковий вік у цьому контексті виступає як фаза «входження в кризу», коли нові психічні утворення ще не набули стійкості [34].

На думку Даніїл Ельконін, молодший підлітковий вік характеризується зміною провідної діяльності та соціальної позиції дитини. Автор підкреслював, що саме у цей період зростає значущість міжособистісних відносин і формується потреба у визнанні з боку значущих інших. Психоемоційна сфера молодших підлітків, за Ельконіним, відзначається нестійкістю, підвищеною чутливістю до оцінки та залежністю від соціального контексту, насамперед сімейного середовища [12].

Українська психологиня Тетяна Титаренко розглядає молодший підлітковий вік як період активного становлення внутрішнього світу особистості. Вона наголошує, що у цьому віці дитина починає усвідомлювати власні переживання як значущі та індивідуальні, однак ще не володіє достатніми ресурсами для їх ефективної регуляції. Звідси виникає підвищена емоційна

напруга, внутрішні суперечності та вразливість до психотравмувальних факторів, зокрема до конфліктів у сім'ї [45].

З позицій української школи вікової психології Сергій Максименко визначає молодший підлітковий вік як етап інтенсивного розвитку особистісних новоутворень, пов'язаних із самосвідомістю та емоційною сферою. Автор підкреслює, що емоційні реакції дітей цього віку є глибокими, але водночас нестійкими, а потреба в психологічній безпеці та підтримці з боку дорослих залишається надзвичайно високою. За умов емоційно несприятливого сімейного клімату ці особливості можуть трансформуватися у стійку тривожність та емоційну дезадаптацію [45].

За даними Наталія Чепелєва, молодший підлітковий вік є сенситивним періодом для формування емоційних сценаріїв реагування на складні життєві ситуації. Авторка звертає увагу на те, що діти цього віку схильні до персоналізації подій, зокрема сімейних конфліктів, і часто інтерпретують напружені взаємини між батьками як такі, що безпосередньо стосуються їх самих. Це зумовлює високий ризик формування внутрішніх конфліктів і негативних емоційних станів [6].

Узагальнюючи підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників, можна визначити молодший підлітковий вік як період інтенсивних психоемоційних змін, що поєднує зростання самосвідомості, підвищену емоційну чутливість, нестійкість механізмів саморегуляції та високу залежність від соціального, передусім сімейного, середовища. Саме ці характеристики роблять дітей молодшого підліткового віку особливо вразливими до впливу конфліктів між батьками та визначають доцільність детального аналізу їх психоемоційного розвитку.

Таким чином, психоемоційний розвиток дітей молодшого підліткового віку характеризується поєднанням зростаючої емоційної чутливості, нестабільності саморегуляції, формуванням образу «Я» та високою залежністю від сімейного контексту. Ці особливості зумовлюють підвищену вразливість підлітків до негативного впливу сімейних факторів, зокрема конфліктів між

батьками, що робить дану вікову групу особливо значущою для наукового та практичного психологічного аналізу.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє виокремити низку специфічних психологічних особливостей психоемоційного розвитку дітей молодшого підліткового віку, які визначають характер їх реагування на складні життєві ситуації, зокрема на конфлікти між батьками.

По-перше, для молодших підлітків характерна підвищена емоційна лабільність. Емоційні стани швидко змінюються, часто мають полярний характер і не завжди усвідомлюються дитиною. Радість може раптово змінюватися тривогою, злістю або пригніченістю. За умов сімейної напруги така емоційна нестійкість посилюється, що призводить до внутрішнього дискомфорту та труднощів у поведінковій саморегуляції.

По-друге, спостерігається недостатня сформованість механізмів емоційної саморегуляції. Молодші підлітки ще не володіють стійкими навичками керування власними емоціями, вербалізації переживань та конструктивного зняття напруги [22]. У зв’язку з цим негативні емоції часто проявляються у формі імпульсивних реакцій, замкненості, дратівливості або психосоматичних скарг.

По-третє, важливою особливістю є підвищена чутливість до міжособистісних відносин значущих дорослих. Діти цього віку уважно спостерігають за взаєминами між батьками, емоційно «зчитують» напруження та конфлікти навіть за відсутності відкритих сварок. При цьому вони ще не здатні повною мірою відокремити стосунки дорослих від власного емоційного світу, що зумовлює глибоке внутрішнє переживання сімейних конфліктів.

По-четверте, характерною є тенденція до персоналізації сімейних проблем. Молодші підлітки нерідко приписують собі відповідальність за негативні події у родині, зокрема за конфлікти між батьками. Це може проявлятися у формуванні почуття провини, сорому, внутрішнього напруження та зниження самооцінки. Така особливість значно підвищує ризик емоційних порушень у разі тривалих або інтенсивних конфліктів у сім’ї.

По-п’яте, у цьому віці формується суперечливе поєднання прагнення до автономії та потреби в емоційній підтримці. З одного боку, дитина прагне самостійності, незалежності у судженнях та поведінці. З іншого — вона залишається емоційно залежною від батьків, потребує їхньої уваги, прийняття та відчуття стабільності. У конфліктних сімейних умовах ця суперечність може загострюватися, викликаючи внутрішній конфлікт і емоційну дезадаптацію.

По-шосте, молодший підлітковий вік характеризується підвищеною потребою у психологічній безпеці. Стабільність сімейного середовища, передбачуваність поведінки дорослих і відсутність хронічної напруги є необхідними умовами для нормального психоемоційного розвитку [39]. Порушення відчуття безпеки внаслідок конфліктів між батьками може призводити до формування стійкої тривожності, емоційного виснаження та порушень адаптації.

Отже, конкретні психологічні особливості психоемоційного розвитку дітей молодшого підліткового віку — емоційна нестійкість, недостатня саморегуляція, висока чутливість до сімейних взаємин, персоналізація конфліктів, суперечність між автономією та залежністю, а також потреба у психологічній безпеці — створюють підґрунтя для глибокого переживання міжбатьківських конфліктів. Саме ці особливості зумовлюють підвищений ризик негативного впливу конфліктної сімейної взаємодії на психоемоційний стан молодших підлітків, що логічно підводить до розгляду конфліктів між батьками як значущого фактору емоційного розвитку дитини.

1.2. Конфлікти між батьками як фактор ризику для емоційного розвитку дитини

У психологічній науці міжбатьківський конфлікт розглядається як складне соціально-психологічне явище, що охоплює систему напружених, суперечливих або відкрито конфліктних взаємин між подружжям, які формують

несприятливий емоційний клімат сім'ї та впливають на психоемоційний стан дитини.

Згідно з концепцією Лев Виготський, сімейні конфлікти виступають складовою соціальної ситуації розвитку дитини та можуть спричиняти внутрішні психологічні суперечності. Учений наголошував, що емоційна нестабільність значущого середовища порушує цілісність розвитку особистості та ускладнює формування емоційної рівноваги [1].

На думку Даніїл Ельконін, міжбатьківський конфлікт змінює позицію дитини в сімейній системі, позбавляючи її відчуття стабільності та передбачуваності. Особливо небезпечними є ситуації, у яких дитина стає свідком або непрямим учасником конфліктів, що порушує її емоційну безпеку та соціальну адаптацію [30].

Українська психологиня Тетяна Титаренко визначає міжбатьківський конфлікт як стан тривалого або повторюваного емоційного напруження між подружжям, що відображається на всіх членах сімейної системи. Вона підкреслює, що навіть латентні, неусвідомлені дитиною конфлікти можуть чинити значний негативний вплив на її внутрішній світ [24].

За визначенням Сергій Максименко, міжбатьківський конфлікт є формою деструктивної сімейної взаємодії, яка руйнує базове відчуття психологічної безпеки дитини та створює передумови для розвитку тривожності, емоційної нестійкості й дезадаптації [14].

Таким чином, міжбатьківський конфлікт у психологічному розумінні охоплює не лише відкриті сварки між батьками, а й приховану напруженість, емоційну холодність, пасивну агресію та хронічне протистояння, які системно впливають на психоемоційний розвиток дитини.

У наукових дослідженнях міжбатьківські конфлікти класифікуються за кількома основними критеріями, що дозволяє оцінити ступінь їх психологічної загрози для дитини.

За формою прояву розрізняють відкриті та приховані конфлікти. Відкриті конфлікти проявляються у вигляді словесних сварок, емоційно

насичених суперечок, взаємних звинувачень та агресивної поведінки. Для дитини вони є безпосереднім джерелом страху, тривоги та емоційного перенапруження [25].

Приховані конфлікти характеризуються емоційною дистанцією, мовчазним протистоянням, холодністю або пасивною агресією між батьками. Такі конфлікти часто сприймаються дітьми як менш очевидні, проте не менш травмувальні, оскільки створюють атмосферу постійної невизначеності.

За тривалістю конфлікти поділяються на ситуативні та хронічні. Ситуативні конфлікти мають епізодичний характер і за умови конструктивного вирішення зазвичай не призводять до глибоких емоційних порушень у дитини. Хронічні конфлікти є систематичними та тривалими, формують стан постійної напруги в сім'ї та становлять серйозну загрозу для психоемоційного розвитку молодших підлітків.

За інтенсивністю виділяють помірні та високоінтенсивні конфлікти. Високоінтенсивні конфлікти супроводжуються сильними емоційними вибухами, агресією, приниженням або втягуванням дитини у протистояння дорослих, що значно підвищує ризик формування тривожних і депресивних проявів [8].

За характером взаємодії конфлікти поділяються на конструктивні та деструктивні. Деструктивні конфлікти характеризуються відсутністю вирішення, накопиченням негативних емоцій і порушенням емоційного зв'язку між батьками, що створює для дитини психологічно небезпечне середовище [8].

Вплив міжбатьківських конфліктів на психоемоційний стан дитини здійснюється через низку взаємопов'язаних психологічних механізмів. Одним із провідних механізмів є порушення відчуття психологічної безпеки. Конфліктна атмосфера в сім'ї руйнує базове відчуття стабільності та передбачуваності, що є критично важливим для молодших підлітків.

Другим важливим механізмом виступає персоналізація конфлікту. Діти цього віку часто схильні приписувати собі відповідальність за напружені

взаємини між батьками, що призводить до формування почуття провини, сорому та зниження самооцінки.

Третім механізмом є емоційне зараження. Підлітки емоційно вбирають напруження дорослих, навіть за відсутності відкритих конфліктів, що сприяє накопиченню внутрішньої тривоги та емоційного виснаження.

Четвертим механізмом є конфлікт лояльності, коли дитина відчуває внутрішній тиск необхідності обирати сторону одного з батьків або одночасно підтримувати обох. Такий внутрішній конфлікт часто супроводжується сильним емоційним напруженням і дезадаптацією.

Таким чином, міжбатьківські конфлікти через сукупність психологічних механізмів можуть істотно впливати на психоемоційний розвиток дітей молодшого підліткового віку, зумовлюючи підвищену тривожність, емоційну нестійкість і порушення адаптації. Це підтверджує доцільність розгляду конфліктів між батьками як одного з ключових факторів ризику емоційного розвитку дитини.

У психологічній літературі та практиці сімейного консультування виділяється низка найбільш розповсюджених міжбатьківських конфліктів, які мають безпосередній вплив на психоемоційний стан дітей [43]. Їх особливість полягає не лише у змісті суперечностей, а й у повторюваності та емоційній значущості для дитини.

Одним із найпоширеніших є конфлікт щодо стилів виховання та батьківських ролей. Такі конфлікти виникають у разі розбіжностей у поглядах батьків на методи виховання, систему заборон і заохочень, рівень контролю та вимог до дитини. За умов постійних суперечок з цього приводу дитина опиняється у ситуації подвійних стандартів, що сприяє зростанню тривожності, внутрішньої напруги та почуття невизначеності.

Часто зустрічаються конфлікти, пов’язані з розподілом сімейних обов’язків та відповідальності. Суперечки щодо побутових питань, фінансового забезпечення сім’ї або участі у вихованні дитини можуть набувати хронічного характеру [19]. Для молодших підлітків такі конфлікти створюють атмосферу

нестабільності та емоційного напруження, навіть якщо вони не є безпосередніми учасниками суперечок.

Значну групу становлять фінансові конфлікти між батьками. Розбіжності щодо витрат, доходів, матеріального забезпечення або пріоритетів у фінансовій сфері часто супроводжуються високим рівнем емоційної напруги. Діти у таких сім'ях можуть відчувати страх за майбутнє, почуття провини або відповідальності за матеріальні труднощі родини.

Поширеними є конфлікти, пов'язані з емоційною дистанцією або відсутністю підтримки між подружжям. Такі конфлікти нерідко мають прихований характер і проявляються у формі холодності, ігнорування або пасивної агресії. Для дитини ця ситуація є особливо складною, оскільки вона відчуває напруження, але не може чітко його пояснити чи зрозуміти причини емоційного відчуження між батьками.

Окрему категорію становлять конфлікти, пов'язані з ревнощами, взаємними звинуваченнями та недовірою. Такі конфлікти часто супроводжуються сильними емоційними реакціями, що можуть набувати агресивного характеру. За таких умов дитина може переживати страх, сором або відчуття небезпеки, що негативно позначається на її психоемоційному стані [5].

У сучасних сім'ях також поширені конфлікти, пов'язані з впливом зовнішніх чинників, зокрема професійної зайнятості батьків, стресових соціально-економічних умов, житлових труднощів або втручання інших членів родини. Такі конфлікти, як правило, мають системний характер і створюють тривалий фон емоційної напруги.

Отже, найпоширеніші міжбатьківські конфлікти — виховні, рольові, фінансові, емоційно-дистанційні та конфлікти недовіри — мають різний зміст, але спільну психологічну особливість: вони порушують емоційну стабільність сімейного середовища. Для дітей молодшого підліткового віку такі конфлікти є значущими стресовими чинниками, що посилюють емоційну напругу та можуть призводити до формування дезадаптивних емоційних реакцій.

Вплив міжбатьківських конфліктів на психоемоційний розвиток дітей молодшого підліткового віку здійснюється не безпосередньо, а через систему психологічних механізмів, які опосередковують переживання дитиною сімейної напруги. Саме ці механізми визначають характер емоційних реакцій, рівень тривожності та ступінь адаптації підлітка до конфліктного сімейного середовища.

Провідним механізмом є порушення відчуття психологічної безпеки. Для дітей молодшого підліткового віку стабільність і передбачуваність сімейних взаємин виступають базовою умовою емоційного благополуччя. Конфлікти між батьками, особливо хронічні або інтенсивні, руйнують уявлення дитини про сім'ю як безпечний простір. Це призводить до формування стану постійної настороженості, емоційного напруження та очікування негативних подій.

Другим важливим механізмом є персоналізація сімейних конфліктів. Молодші підлітки часто інтерпретують конфлікти між батьками як такі, що мають безпосередній стосунок до них самих. Дитина може приписувати собі провину за сварки, вважати себе причиною напруження або відчувати відповідальність за емоційний стан дорослих. Це сприяє формуванню почуття провини, зниженню самооцінки та зростанню тривожності.

Третім механізмом є емоційне зараження. Перебуваючи в атмосфері конфлікту, дитина мимоволі засвоює емоційний стан батьків. Навіть за відсутності відкритих сварок приховане напруження, роздратування або емоційна холодність дорослих передаються дитині, накопичуючись у вигляді внутрішнього стресу. Це особливо характерно для прихованих конфліктів, які діти часто переживають як неясну, але постійну тривогу.

Четвертим механізмом виступає конфлікт лояльності. У ситуації міжбатьківських конфліктів дитина нерідко опиняється перед внутрішньою дилемою вибору між батьками. Прагнення зберегти прихильність до обох дорослих поєднується з неможливістю зайняти нейтральну позицію. Такий внутрішній конфлікт супроводжується сильним емоційним напруженням, почуттям розгубленості та емоційного виснаження.

П’ятим механізмом є порушення формування адаптивних моделей емоційної регуляції. Сім’я виступає основним середовищем, у якому дитина засвоює способи реагування на складні життєві ситуації. У конфліктних сім’ях підліток часто спостерігає деструктивні моделі поведінки: агресію, уникання, емоційне придушення або пасивну ворожість. Засвоєння таких моделей ускладнює розвиток навичок конструктивного подолання стресу та сприяє формуванню дезадаптивних емоційних реакцій.

Таким чином, психологічний вплив міжбатьківських конфліктів на дітей молодшого підліткового віку реалізується через комплекс взаємопов’язаних механізмів: порушення психологічної безпеки, персоналізацію конфлікту, емоційне зараження, конфлікт лояльності та деформацію емоційної саморегуляції. Сукупна дія цих механізмів зумовлює підвищений ризик формування тривожності, емоційної нестійкості та труднощів соціальної адаптації, що підтверджує необхідність подальшого емпіричного вивчення проблеми.

1.3. Механізми впливу сімейних конфліктів на емоційний стан підлітків

Сімейні конфлікти чинять вплив на психоемоційний стан підлітків не лише через сам факт напружених взаємин між батьками, а передусім через систему психологічних механізмів, які опосередковують сприймання, переживання та інтерпретацію дитиною конфліктної сімейної ситуації. У молодшому підлітковому віці ці механізми набувають особливої значущості у зв’язку з віковою емоційною чутливістю, нестабільністю саморегуляції та високою залежністю від сімейного контексту.

Одним із базових механізмів впливу сімейних конфліктів є порушення відчуття психологічної безпеки. Для підлітка сім’я виконує функцію емоційної опори, стабільності та передбачуваності. Конфлікти між батьками, особливо систематичні або інтенсивні, руйнують уявлення дитини про сім’ю як безпечний простір. У результаті формується стан хронічної настороженості, внутрішнього

напруження та тривожного очікування негативних подій, що безпосередньо відображається на емоційному самопочутті підлітка [36].

Характерною особливістю молодшого підліткового віку є схильність до персоналізації значущих подій. У контексті сімейних конфліктів це проявляється в тому, що підлітки нерідко приписують собі відповідальність за сварки або напружені стосунки між батьками. Дитина може вважати себе причиною конфліктів або відчувати необхідність «виправити» ситуацію. Така інтерпретація подій сприяє формуванню почуття провини, сорому, зниженню самооцінки та підвищенню рівня тривожності.

Ще одним важливим механізмом є емоційне зараження. Підлітки, перебуваючи у конфліктному сімейному середовищі, мимоволі переймають емоційний стан батьків. Навіть за відсутності відкритих сварок прихована напруга, роздратування або емоційна холодність дорослих передаються дитині. Унаслідок цього відбувається поступове накопичення негативних емоцій, що може проявлятися у вигляді внутрішнього неспокою, дратівливості, емоційного виснаження або психосоматичних реакцій.

Сімейні конфлікти часто залучають підлітка у складну ситуацію вибору між батьками. Механізм конфлікту лояльності полягає в тому, що дитина відчуває внутрішній тиск необхідності підтримувати обох батьків, не зраджуючи жодного з них. У молодшому підлітковому віці така ситуація переживається особливо болісно, оскільки емоційна прив’язаність до батьків поєднується з недостатньою здатністю до психологічного дистанціювання [11]. Це призводить до внутрішніх суперечностей, емоційного напруження та почуття розгубленості.

Сім’я є первинним середовищем, у якому дитина засвоює способи реагування на конфлікти та складні життєві ситуації. За умов деструктивних сімейних конфліктів підліток спостерігає агресивні, уникальні або пасивно-ворожі моделі поведінки. Засвоєння таких моделей ускладнює формування навичок конструктивного вирішення конфліктів і емоційної саморегуляції, що може призводити до імпульсивних реакцій, замкненості або емоційної нестабільності.

Сукупна дія зазначених механізмів сприяє формуванню стану хронічного стресу. Постійне перебування у конфліктному сімейному середовищі виснажує емоційні ресурси підлітка, знижує здатність до адаптації та підвищує ризик розвитку негативних емоційних станів, зокрема тривожності, пригніченості та емоційної нестійкості [5]. У молодшому підлітковому віці такі стани можуть мати тривалий характер і впливати на подальший особистісний розвиток.

Отже, вплив сімейних конфліктів на емоційний стан підлітків реалізується через систему взаємопов'язаних психологічних механізмів, серед яких ключовими є порушення психологічної безпеки, персоналізація конфлікту, емоційне зараження, конфлікт лояльності та деформація процесів емоційної регуляції. Усвідомлення дії цих механізмів є необхідною передумовою для подальшого емпіричного дослідження психоемоційного стану підлітків та розробки ефективних психологічних рекомендацій щодо зменшення негативного впливу сімейних конфліктів.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу сімейних конфліктів на психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку. Розглянуто вікові особливості психоемоційного розвитку молодших підлітків, що характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю механізмів саморегуляції, формуванням самосвідомості та високою залежністю від сімейного контексту.

Встановлено, що сімейні конфлікти виступають одним із ключових факторів ризику емоційного розвитку підлітків. Проаналізовано сутність міжбатьківських конфліктів, їх основні типи, форми прояву, тривалість та інтенсивність, а також з'ясовано, що особливо негативний вплив на психоемоційний стан дітей мають хронічні, приховані та високоінтенсивні конфлікти між батьками.

Визначено основні психологічні механізми впливу сімейних конфліктів на емоційний стан підлітків, серед яких провідними є порушення відчуття

психологічної безпеки, персоналізація конфлікту, емоційне зараження, конфлікт лояльності та порушення формування адаптивних моделей емоційної регуляції. Сукупна дія цих механізмів сприяє підвищенню рівня тривожності, емоційної напруги та емоційної нестійкості підлітків.

Отримані теоретичні положення створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження психоемоційного стану дітей молодшого підліткового віку в умовах сімейних конфліктів, а також для розробки ефективних психологічних рекомендацій, спрямованих на зменшення негативного впливу конфліктної сімейної взаємодії.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОНФЛІКТІВ МІЖ БАТЬКАМИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ

2.1. Організація, база та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження впливу конфліктів між батьками на психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку було організоване з урахуванням сучасних методологічних підходів психологічної науки, принципів системності, комплексності та наукової обґрунтованості дослідження. Його побудова ґрунтувалася на поєднанні кількісних і якісних методів аналізу, що забезпечило можливість всебічного вивчення досліджуваного феномена як на рівні об’єктивних психодіагностичних показників, так і на рівні суб’єктивного переживання дитиною сімейної ситуації.

Методологічною основою емпіричного етапу дослідження став системний підхід до аналізу психоемоційного розвитку особистості, відповідно до якого психічні явища розглядаються як складні багаторівневі утворення, що формуються під впливом сукупності соціальних, міжособистісних та індивідуально-психологічних факторів [36]. У межах даного підходу сім’я розглядається як базова соціально-психологічна система розвитку дитини, а міжбатьківські конфлікти — як деструктивний фактор, що порушує емоційну стабільність, психологічну безпеку та процеси емоційної саморегуляції підлітка.

Побудова дослідження також спиралася на положення вікової та сімейної психології, згідно з якими молодший підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку емоційної сфери, формування ідентичності, самооцінки та моделей емоційного реагування. У цьому віці діти особливо чутливо реагують на міжособистісні напруження у сімейному середовищі, що зумовлює підвищену вразливість до конфліктних форм взаємодії між батьками [11].

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти № 285 м. Києва, що забезпечило природні соціально-психологічні умови для вивчення психоемоційного стану дітей у реальному середовищі їх

повсякденного життя та розвитку. Вибір освітнього закладу як бази дослідження був зумовлений низкою факторів:

- стабільним освітнім середовищем;
- наявністю сформованого дитячого колективу;
- можливістю проведення групових та індивідуальних форм діагностики;
- доступом до дітей відповідного вікового періоду;
- можливістю системного спостереження за емоційними та поведінковими проявами підлітків [27].

Проведення дослідження в умовах навчального закладу дало змогу мінімізувати вплив зовнішніх ситуативних факторів, що могли б спотворювати результати, та забезпечити екологічну валідність отриманих даних, оскільки діагностика здійснювалася в середовищі, звичному для дітей.

У дослідженні взяли **участь** 40 дітей молодшого підліткового віку (10–13 років)**.** Гендерний склад вибірки:

- 18 дівчат
- 22 хлопці

Такий кількісний та статевий розподіл дозволив забезпечити репрезентативність вибірки та уникнути гендерної асиметрії в аналізі психоемоційних проявів.

Вибір вікової категорії 10–13 років був зумовлений психологічною специфікою молодшого підліткового віку, який характеризується:

- активною перебудовою емоційної сфери;
- нестійкістю емоційних реакцій;
- формуванням механізмів саморегуляції;
- зростанням рефлексивності;
- підвищеною чутливістю до міжособистісних конфліктів;
- залежністю емоційного стану від сімейного клімату [2].

Саме у цьому віковому періоді вплив сімейних конфліктів набуває особливої психологічної значущості, оскільки дитина вже здатна когнітивно

усвідомлювати конфліктні ситуації, інтерпретувати їх, формувати внутрішні уявлення про причини конфлікту та персоналізувати емоційні переживання.

У дослідження не включалися діти з клінічно діагностованими психічними порушеннями, що дозволило розглядати отримані результати в межах норми психологічного розвитку. Організація емпіричного дослідження ґрунтувалася на таких принципах:

1. Принцип добровільності участі — участь дітей у дослідженні здійснювалася на добровільній основі з дотриманням етичних норм психологічної роботи.
2. Принцип конфіденційності — усі отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді без ідентифікації особистості учасників.
3. Принцип психологічної безпеки — дослідження проводилося у формі, що не створювала психологічного тиску на дітей і не викликала додаткової емоційної напруги.
4. Принцип наукової валідності — використовувалися лише апробовані психодіагностичні методики з адаптацією до української вибірки.
5. Принцип комплексності — поєднання різних методів дослідження (тестування, анкетування, аналіз результатів) забезпечило багатовимірність аналізу феномена [40].

Емпіричне дослідження здійснювалося у декілька логічно послідовних етапів.

На підготовчому етапі здійснювалися:

- формування вибірки дослідження;
- узгодження організаційних аспектів проведення дослідження з адміністрацією закладу освіти;
- розробка процедури проведення діагностики;
- підбір психодіагностичних методик відповідно до мети та завдань дослідження;
- підготовка інструкцій для учасників;
- адаптація авторської анкети [16].

Особлива увага приділялася формуванню комфортних психологічних умов для дітей, що сприяло зниженню рівня ситуативної тривожності під час проходження діагностики.

На діагностичному етапі здійснювалося безпосереднє проведення психодіагностичних процедур. Дослідження проводилося у груповій формі з елементами індивідуальної роботи.

Процедура діагностики включала:

- пояснення мети дослідження у доступній для дітей формі;
- інструктаж щодо виконання завдань;
- поетапне проходження методик;
- контроль за дотриманням інструкцій;
- фіксацію результатів [33].

Тривалість діагностичного обстеження була адаптована до вікових можливостей дітей та не перевищувала оптимальних часових меж концентрації уваги.

На аналітичному етапі здійснювалася:

- обробка первинних результатів;
- статистичне узагальнення показників;
- побудова узагальнених профілів емоційних станів;
- порівняльний аналіз даних;
- встановлення кореляційних зв’язків між показниками [33].

Інтерпретаційний етап. На цьому етапі здійснювалася психологічна інтерпретація результатів з позицій теоретичних концепцій сімейної психології, вікової психології та психології розвитку.

Для реалізації емпіричного дослідження був використаний комплекс взаємодоповнювальних методик.

Методика визначення сімейного мікроклімату (адаптація О. Бондарчук)

Методика визначення сімейного мікроклімату в адаптації О. Бондарчук була включена до психодіагностичного інструментарію дослідження з метою комплексного вивчення суб’єктивного сприймання дитиною емоційного клімату

сім’ї, характеру міжособистісної взаємодії між батьками та рівня психологічної напруги в сімейному середовищі [24].

Теоретичною основою застосування даної методики є положення сімейної психології та системної теорії сім’ї, відповідно до яких сім’я розглядається як цілісна емоційно-комунікативна система, у межах якої формуються базові моделі емоційного реагування дитини, її уявлення про міжособистісні стосунки, безпеку, підтримку та стабільність. У цьому контексті сімейний мікроклімат розуміється як інтегральна характеристика емоційної атмосфери сім’ї, що включає рівень напруженості, конфліктності, емоційної підтримки, психологічної безпеки та якості комунікації між членами родини [7].

Методика спрямована не на формальну оцінку структурних характеристик сім’ї, а на виявлення суб’єктивної психологічної реальності дитини, тобто того, як саме дитина переживає сімейні стосунки, як інтерпретує поведінку батьків і як емоційно реагує на взаємодію між ними. Це є принципово важливим у контексті дослідження психоемоційного стану, оскільки саме суб’єктивне сприймання сімейної ситуації визначає психологічні реакції дитини, а не лише об’єктивна наявність конфліктів.

Методика дозволяє комплексно оцінити такі параметри сімейного середовища:

- рівень емоційної стабільності сімейної атмосфери, що відображає ступінь передбачуваності, спокою та психологічної рівноваги у взаємодії між членами сім’ї;
- інтенсивність конфліктних проявів, яка характеризує частоту, емоційну насиченість та гостроту конфліктних ситуацій між батьками;
- ступінь психологічної напруги, що проявляється у відчутті напруженості, тривоги, очікування негативних подій у сімейному середовищі;
- рівень суб’єктивного відчуття безпеки дитиною, який відображає переживання захищеності, стабільності та емоційної підтримки;

- характер міжбатьківської взаємодії, зокрема стилі спілкування, форми розв’язання конфліктів, рівень агресивності або конструктивності комунікації [38].

Таким чином, методика забезпечує багатовимірну оцінку сімейного мікроклімату як психологічного феномена, що формується на перетині емоційних, комунікативних та міжособистісних процесів.

Методика має форму опитувальника, що складається з системи тверджень, які описують різні аспекти сімейної взаємодії та емоційного клімату сім’ї. Твердження сформульовані у доступній для дітей формі та орієнтовані на повсякденний досвід дитини у сім’ї.

Змістовно твердження охоплюють такі тематичні блоки:

1. Емоційна атмосфера сім’ї (відчуття спокою, напруження, стабільності, комфорту або дискомфорту)
2. Характер взаємодії між батьками (способи спілкування, наявність сварок, агресії, взаємної підтримки)
3. Суб’єктивне сприймання конфліктів (як дитина бачить, розуміє та інтерпретує конфлікти між батьками)
4. Психологічне самопочуття дитини у сім’ї (відчуття безпеки, захищеності, страху, напруження)
5. Емоційні реакції на сімейні ситуації (тривога, страх, сум, напруження, пригніченість). (див. *Додаток А*) [20]

Форма відповідей є стандартизованою, що дозволяє здійснювати кількісну обробку результатів та подальший статистичний аналіз.

Дослідження проводилося у груповому форматі в умовах навчального класу, у психологічно нейтральному та звичному для дітей середовищі.

Перед початком виконання методики проводився попередній психологічний інструктаж, який мав на меті:

- знизити рівень ситуативної тривожності;
- сформувати довіру до процедури дослідження;

- пояснити загальний зміст завдання у доступній для дітей формі;
- наголосити на відсутності «правильних» або «неправильних» відповідей;
- підкреслити конфіденційність результатів.

Інструкція формулювалася в нейтральній, недирективній формі, без акцентування на понятті «конфлікт», щоб уникнути навіювання та емоційного тиску.

Дітям пропонувалося уважно читати кожне твердження та обирати варіант відповіді, який найбільше відповідає їхньому реальному досвіду життя у сім'ї. Процедура проходження методики включала такі етапи:

1. роздача бланків опитувальника;
2. пояснення інструкції;
3. самостійне виконання завдань дітьми;
4. контроль за дотриманням інструкцій;
5. збір бланків відповідей.

Тривалість виконання методики була адаптована до вікових особливостей молодших підлітків і не перевищувала оптимальних часових меж збереження концентрації уваги.

Методика є особливо цінною у контексті дослідження впливу міжбатьківських конфліктів, оскільки вона:

- не фіксує лише факт конфліктності;
- не зводиться до формального підрахунку конфліктних ситуацій;
- дозволяє виявити латентні форми сімейної напруги;
- відображає емоційний образ сім'ї у свідомості дитини;
- діагностує психологічну реальність переживання сімейних процесів.

Саме ця особливість забезпечує її високу діагностичну чутливість до непрямих психологічних впливів, які не завжди проявляються у відкритих конфліктах, але формують хронічний стан емоційної напруги та нестабільності.

У структурі емпіричного дослідження методика визначення сімейного мікроклімату виконує функцію базового діагностичного інструмента, який:

- формує уявлення про загальний психологічний фон сімейного середовища;

- дозволяє інтерпретувати результати інших методик у контексті сімейної ситуації;
- створює основу для подальшого кореляційного аналізу;
- забезпечує системний підхід до аналізу психоемоційного стану дітей [20].

Таким чином, дана методика є методологічним ядром дослідження, яке забезпечує зв’язок між сімейною системою та індивідуальними емоційними проявами дитини.

Шкала тривожності (адаптація О. Скнар)

Шкала тривожності в адаптації О. Скнар була включена до психодіагностичного інструментарію дослідження з метою кількісного та якісного вимірювання рівня тривожності дітей молодшого підліткового віку як одного з ключових показників психоемоційного стану особистості в умовах сімейної напруги та міжбатьківських конфліктів.

Теоретичним підґрунтям застосування даної методики є концепції емоційної регуляції, психологічного стресу та тривожності як базового емоційного феномена, що відображає стан внутрішньої напруги, очікування загрози та переживання психологічної небезпеки. У межах сучасної психології тривожність розглядається не лише як ситуативний емоційний стан, а як відносно стійка характеристика психоемоційного функціонування особистості, що формується під впливом хронічних стресогенних факторів, зокрема сімейних конфліктів, нестабільності та емоційної напруги в родинному середовищі [34].

У контексті дослідження міжбатьківських конфліктів тривожність виступає індикатором психоемоційної дезадаптації**,** оскільки вона відображає глибинні переживання дитини, пов’язані з відчуттям небезпеки, втрати стабільності, порушенням психологічної безпеки та емоційного комфорту.

Шкала тривожності дозволяє здійснювати багаторівневу оцінку психоемоційного стану дитини за такими параметрами:

- рівень емоційної напруги, що відображає загальну напруженість психоемоційної сфери;

- внутрішня тривожність, як стійке переживання занепокоєння та внутрішнього дискомфорту;
- психологічна нестабільність, що проявляється у коливаннях емоційного фону;
- схильність до тривожних реакцій, як індивідуальна особливість реагування на стресові стимули;
- емоційна вразливість, як підвищена чутливість до психологічних навантажень [4].

Таким чином, методика не обмежується фіксацією ситуативної тривожності, а дозволяє дослідити структуру тривожності як інтегрального психоемоційного феномена**.**

Методика має форму стандартизованого опитувальника, що складається з системи тверджень, які описують різні прояви тривожності у поведінці, емоційних переживаннях та внутрішніх станах дитини. Твердження сформульовані у доступній для дітей формі та відображають:

- соматичні прояви тривожності (напруження, дискомфорт, тілесні відчуття);
- емоційні переживання (страх, занепокоєння, внутрішнє напруження);
- когнітивні прояви (очікування негативних подій, тривожні думки);
- поведінкові реакції (уникання, замкнутість, напруженість).

Структурно твердження охоплюють такі змістові блоки:

1. Емоційні прояви тривожності
2. Психофізіологічні прояви напруги
3. Когнітивні компоненти тривожності
4. Поведінкові реакції
5. Загальний емоційний фон (див. *Додаток Б*) [31]

Форма відповідей є стандартизованою, що забезпечує можливість кількісної обробки результатів та їх подальшого статистичного аналізу.

Дослідження проводилося у груповій формі в умовах навчального класу, у знайомому та психологічно безпечному для дітей середовищі.

Перед початком виконання методики здійснювався психологічний інструктаж, який включав:

- пояснення мети завдання у нейтральній, недирективній формі;
- зниження рівня ситуативної тривожності;
- створення атмосфери психологічної безпеки;
- формування довіри до процедури дослідження;
- наголошення на добровільності участі;
- підкреслення відсутності оцінювання особистості [31].

Інструкція формулювалася з урахуванням вікових особливостей молодших підлітків та без використання термінології, що могла б викликати емоційний дискомфорт або навіювання.

Процедура виконання включала такі етапи:

1. роздача бланків опитувальника;
2. усне пояснення інструкції;
3. самостійне читання тверджень дітьми;
4. вибір відповідей відповідно до власних переживань;
5. контроль дотримання інструкцій;
6. збір заповнених бланків.

Тривалість проходження методики становила в середньому 10–15 хвилин, що відповідає віковим можливостям концентрації уваги дітей молодшого підліткового віку.

Під час проведення шкали тривожності враховувалися психологічні особливості вікової групи:

- підвищена емоційна чутливість;
- схильність до соціальної бажаності відповідей;
- потреба у підтримці та схваленні;
- страх оцінювання;
- потреба у психологічній безпеці.

З цією метою:

- не використовувалися оціночні формулювання;

- не створювався ситуаційний тиск;
- не здійснювалося порівняння результатів між дітьми;
- підкреслювалася анонімність відповідей;
- створювалася атмосфера довіри.

Це дозволило мінімізувати фактори спотворення результатів та підвищити їх достовірність.

Шкала тривожності була обрана як ключовий інструмент дослідження психоемоційного стану з таких причин:

1. Тривожність є базовим індикатором психоемоційної напруги.
2. Вона чутливо реагує на хронічні стресові фактори.
3. Вона безпосередньо пов’язана з сімейною нестабільністю.
4. Вона є універсальним показником психологічної дезадаптації.
5. Вона відображає як ситуативні, так і стійкі емоційні порушення.

У структурі дослідження шкала виконує функцію індикатора психоемоційного неблагополуччя, що дозволяє:

- оцінити рівень внутрішньої напруги дітей;
- співвіднести його з показниками сімейного мікроклімату;
- встановити кореляційні зв’язки між сімейними конфліктами та психоемоційним станом;
- забезпечити кількісну верифікацію психологічних висновків.

Адаптація шкали тривожності О. Скнар відповідає вимогам психометричної надійності та валідності, що забезпечує:

- стабільність результатів при повторних вимірюваннях;
- адекватність віковому розвитку дітей;
- коректність інтерпретації показників;
- відповідність культурному контексту української вибірки.

У загальній структурі емпіричного дослідження шкала тривожності виконує функцію центрального емоційного індикатора, який дозволяє кількісно зафіксувати психоемоційний стан дитини та пов’язати його з показниками сімейної взаємодії.

У поєднанні з методикою визначення сімейного мікроклімату та іншими психодіагностичними інструментами вона забезпечує:

- системний підхід до аналізу психоемоційного стану;
- комплексне розуміння механізмів впливу сімейних конфліктів;
- логічну цілісність емпіричної моделі дослідження [28].

Методика «Емоційні стани підлітка» (українська адаптація)

Методика «Емоційні стани підлітка» була включена до психодіагностичного інструментарію дослідження з метою комплексного вивчення домінуючих емоційних станів дітей молодшого підліткового віку в умовах сімейної напруги та міжбатьківських конфліктів. Її застосування дозволяє дослідити не лише окремі емоційні прояви, а цілісну структуру емоційної сфери підлітка, включаючи фонові емоційні стани, емоційну стабільність, рівень внутрішньої напруги та характер емоційного реагування на стресові ситуації.

Теоретичною основою методики є положення психології емоцій, вікової психології та психології розвитку, згідно з якими емоційні стани розглядаються як інтегральні психічні утворення, що поєднують у собі емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти. У сучасних психологічних концепціях емоційний стан не зводиться лише до окремих емоційних реакцій, а розглядається як відносно стійкий фон психічного функціонування, що визначає загальний рівень психологічного благополуччя або неблагополуччя особистості [18].

У контексті сімейних конфліктів емоційні стани дитини формуються під впливом хронічної психологічної напруги, емоційної нестабільності сімейного середовища та порушення відчуття психологічної безпеки. Саме тому дослідження емоційних станів дозволяє виявити глибинні наслідки міжбатьківських конфліктів, які не завжди проявляються у формі відкритих поведінкових реакцій, але формують внутрішній психоемоційний фон дитини.

Методика «Емоційні стани підлітка» дозволяє комплексно дослідити такі параметри емоційної сфери:

- емоційну стабільність, як здатність підтримувати відносну рівновагу емоційних станів;
- рівень внутрішньої напруги, як показник психоемоційного перевантаження;
- емоційну реактивність, як інтенсивність емоційних реакцій на зовнішні стимули;
- рівень фрустрації, як показник незадоволених потреб та внутрішнього напруження;
- схильність до негативних емоційних переживань, зокрема тривоги, страху, пригніченості;
- загальний емоційний фон, як інтегральну характеристику психоемоційного стану особистості [42].

Таким чином, методика дозволяє перейти від фрагментарного аналізу окремих емоцій до системного розуміння емоційного функціонування дитини**.**

Методика має форму стандартизованого психодіагностичного опитувальника, що складається з системи тверджень, спрямованих на виявлення типових емоційних станів та переживань підлітка.

Твердження формулюються у формі описів внутрішніх станів, емоційних переживань та психоемоційних відчуттів, які є зрозумілими для дітей молодшого підліткового віку та відповідають їхньому життєвому досвіду.

Змістовно методика охоплює такі блоки:

1. Стабільність емоційного фону (відчуття рівноваги, спокою, внутрішнього комфорту)
2. Внутрішня напруга (переживання напруження, перевантаження, психоемоційної втоми)
3. Негативні емоційні стани (сум, тривога, пригніченість, страх)
4. Емоційна реактивність (інтенсивність та швидкість емоційних реакцій)

5. Фрустраційні переживання (відчуття безсилля, роздратування, емоційного виснаження) (див. *Додаток В*) [26]

Форма відповідей є стандартизованою, що забезпечує можливість кількісної оцінки показників та їх подальшої статистичної обробки.

Методика застосовувалася у груповій формі в умовах навчального класу, що забезпечувало комфортне та психологічно безпечне середовище для дітей. Перед початком виконання методики проводився попередній психологічний інструктаж, який мав на меті:

- зниження рівня ситуативної тривожності;
- формування довірливого ставлення до дослідження;
- пояснення завдання у доступній формі;
- нейтралізацію страху оцінювання;
- створення атмосфери психологічної безпеки [35].

Інструкція формулювалася без використання складної психологічної термінології, у нейтральній формі, з акцентом на суб'єктивному переживанні власних емоцій.

Процедура проведення включала:

1. роздачу бланків опитувальника;
2. пояснення інструкції;
3. самостійне виконання завдань дітьми;
4. контроль дотримання інструкцій;
5. збір результатів.

Тривалість виконання методики становила в середньому 10–15 хвилин, що відповідає віковим можливостям молодших підлітків щодо концентрації уваги та когнітивного навантаження.

При застосуванні методики враховувалися вікові психологічні особливості дітей 10–13 років:

- підвищена емоційна лабільність;
- нестабільність емоційного фону;
- формування навичок рефлексії;
- зростання здатності до усвідомлення власних переживань;
- підвищена чутливість до міжособистісних стосунків;
- залежність емоційного стану від соціального середовища.

Це забезпечило вікову адекватність методики та коректність її застосування саме для цієї вікової групи.

Методика «Емоційні стани підлітка» була включена до дослідження з таких причин:

1. Вона дозволяє дослідити інтегральний психоемоційний стан дитини.
2. Вона відображає не лише ситуативні, а й фонові емоційні процеси.
3. Вона чутлива до хронічних психологічних впливів.
4. Вона дозволяє виявити глибинні наслідки сімейної напруги.
5. Вона забезпечує системний аналіз емоційної сфери.

У структурі дослідження методика виконує функцію комплексного індикатора емоційного благополуччя/неблагополуччя, що дозволяє поєднати дані про сімейний мікроклімат, тривожність та емоційні стани у єдину емпіричну модель.

Авторська анкета переживання сімейних конфліктів

Авторська анкета переживання сімейних конфліктів була розроблена в межах даного дослідження з метою отримання якісних психологічних даних щодо суб’єктивного переживання дітьми молодшого підліткового віку конфліктів між батьками, а також виявлення глибинних внутрішніх інтерпретацій сімейних ситуацій, емоційних реакцій та психологічних механізмів адаптації до конфліктного сімейного середовища.

Необхідність створення авторської методики була зумовлена тим, що стандартизовані психодіагностичні інструменти, як правило, фіксують кількісні показники психоемоційного стану, але не завжди дозволяють розкрити внутрішню психологічну логіку переживання дитиною сімейних конфліктів, її індивідуальні інтерпретації подій, смислові структури, суб'єктивні уявлення та емоційні наративи [12].

У цьому контексті авторська анкета розглядається не як тест у класичному психометричному значенні, а як якісно-аналітичний інструмент психологічного дослідження**,** орієнтований на феноменологічний підхід до вивчення внутрішнього світу дитини.

Методологічною основою авторської анкети є:

- феноменологічний підхід у психології, який орієнтований на дослідження суб'єктивного досвіду особистості;
- наративний підхід, що розглядає особистісні переживання як смислові конструкції;
- системна сімейна психологія, де дитина розглядається як елемент сімейної системи;
- теорія психологічної безпеки;
- концепція емоційної прив'язаності;
- теорія конфлікту лояльності в сімейній психології [21].

У межах цих підходів сімейний конфлікт розглядається не лише як міжособистісна подія між батьками, а як психологічна подія у внутрішньому світі дитини, яка може формувати:

- почуття провини;
- страх втрати стабільності;
- тривожність;
- емоційну нестабільність;
- внутрішні конфлікти;
- амбівалентні переживання;
- порушення базового відчуття безпеки.

Завдання анкети:

- виявлення частоти та сприймання сімейних конфліктів;
- дослідження емоційних реакцій дитини;
- аналіз когнітивних інтерпретацій конфліктів;
- виявлення рівня персоналізації конфлікту;
- дослідження почуття відповідальності дитини;
- виявлення конфлікту лояльності;
- аналіз переживань страху втрати сімейної стабільності;
- виявлення механізмів психологічного захисту;
- аналіз форм емоційної адаптації.

Анкета має змішану структуру та включає:

- закриті питання (шкальні відповіді);
- напіввідкриті питання;
- відкриті рефлексивні питання.

Змістовно вона структурована за такими тематичними блоками:

1. Блок сімейної взаємодії (як дитина сприймає взаємодію між батьками)
2. Блок емоційних реакцій (емоційні відповіді на конфлікти)
3. Блок когнітивних інтерпретацій (як дитина пояснює конфлікти)
4. Блок персоналізації (чи вважає дитина себе причиною конфліктів)
5. Блок відповідальності (відчуття провини, відповідальності за сімейну ситуацію)
6. Блок конфлікту лояльності (внутрішні суперечності між прихильністю до обох батьків)
7. Блок страху втрати стабільності (переживання розпаду сім’ї, нестабільності)
8. Блок копінг-стратегій (способи психологічного захисту та адаптації)

Анкета включає різні типи питань:

- шкальні твердження (оцінка за градаційною шкалою частоти або інтенсивності);
- рефлексивні питання (короткі відкриті відповіді);
- описові питання (наративні відповіді);

- оцінні судження (інтерпретація подій дитиною);
- проєктивні формулювання (опосередковане виявлення переживань).

Такий формат забезпечує глибину та багатовимірність психологічного аналізу.

Анкета застосовувалася після проведення стандартизованих методик, що дозволяло:

- знизити ситуативну тривожність;
- створити атмосферу довіри;
- підготувати дитину до рефлексії;
- забезпечити психологічну готовність до відкритих відповідей.

Процедура включала:

1. психологічний вступ;
2. пояснення мети анкети у доступній формі;
3. наголошення на добровільності відповідей;
4. забезпечення конфіденційності;
5. індивідуальне заповнення анкети;

- можливість не відповідати на питання, які викликають дискомфорт. (див. *Додаток Г*)

Анкета проводилася в індивідуальному форматі або в малих групах, що дозволяло зберегти психологічну безпеку дітей.

Побудована система емпіричного дослідження відображає розуміння психоемоційного стану дитини не як сукупності окремих симптомів, а як цілісного психологічного феномена, що формується у складному взаємозв'язку зовнішніх умов сімейного середовища та внутрішніх психічних процесів [37].

Конфлікти між батьками в межах даного дослідження розглядаються не лише як соціальна подія, а як психологічний фактор, який поступово інтегрується у внутрішній світ дитини, трансформуючись у переживання, емоційні стани, установки, почуття безпеки або небезпеки, стабільності або нестабільності.

Обраний інструментарій дозволяє побачити цю багатовимірність впливу: від характеристик сімейної атмосфери — до внутрішніх емоційних станів, від кількісно вимірюваної тривожності — до індивідуальних смислових інтерпретацій сімейних подій. Таким чином, дослідження вибудовується не як механічне зіставлення показників, а як спроба наблизитися до розуміння того**,** як саме дитина проживає сімейні конфлікти, які психологічні механізми при цьому активуються та яким чином формується її психоемоційний стан.

Саме така логіка побудови емпіричної частини дозволяє перейти від опису методів до аналізу реальних психологічних проявів, від інструментів — до змісту, від структури дослідження — до його смислового наповнення. Отримані емпіричні дані стають не просто набором числових показників, а матеріалом для інтерпретації внутрішнього досвіду дітей, які зростають у умовах сімейної напруги та конфліктності.

2.2. Аналіз отриманих результатів

Зібрані емпіричні дані дозволяють перейти до безпосереднього аналізу психоемоційного стану дітей молодшого підліткового віку та особливостей його формування в умовах сімейної напруги і конфліктів між батьками. Отримані результати розглядаються як відображення внутрішніх емоційних процесів, переживань та психологічних реакцій дітей на специфіку сімейного середовища, в якому відбувається їхній розвиток.

Аналіз спрямований на виявлення взаємозв’язків між характеристиками сімейної атмосфери, рівнем тривожності, емоційними станами та суб’єктивним переживанням сімейних конфліктів. Такий підхід дозволяє не обмежуватися фіксацією окремих показників, а розглядати психоемоційний стан дитини як цілісну систему, що формується під впливом сімейних взаємин.

Отримані дані створюють основу для узагальнення психологічних закономірностей, які характеризують вплив міжбатьківських конфліктів на емоційний розвиток дітей, та дозволяють перейти до їх структурованого аналізу й інтерпретації.

Результати методики визначення сімейного мікроклімату (адаптація О. Бондарчук)

Дослідження сімейного мікроклімату було спрямоване на виявлення суб'єктивного сприйняття дітьми емоційної атмосфери в сім'ї, характеру міжбатьківської взаємодії, рівня психологічної напруги та відчуття емоційної безпеки у сімейному середовищі. Методика дозволяє оцінити не лише наявність або відсутність конфліктів між батьками, але й загальний психологічний контекст сімейного життя, в якому формується психоемоційний стан дитини [15].

Особливістю даного інструменту є те, що він фіксує саме суб'єктивний досвід дитини, тобто те, як дитина сприймає, переживає та інтерпретує сімейну атмосферу, а не лише об'єктивні зовнішні прояви сімейних взаємин. Це дозволяє розглядати сімейний мікроклімат як психологічний фактор, який безпосередньо впливає на формування внутрішніх емоційних станів, почуття безпеки, стабільності та психологічного комфорту.

Аналіз результатів здійснювався шляхом поетапного розгляду відповідей респондентів на окремі питання опитувальника з подальшим інтегральним узагальненням показників.

Таблиця 2.1

Показники сприйняття емоційної атмосфери сім'ї респондентами

Варіант відповіді	**Кількість дітей**	**%**
1 – ніколи	6	15%
2 – рідко	5	12,5%
3 – інколи	13	32,5%
4 – часто	10	25%
5 – завжди	6	15%

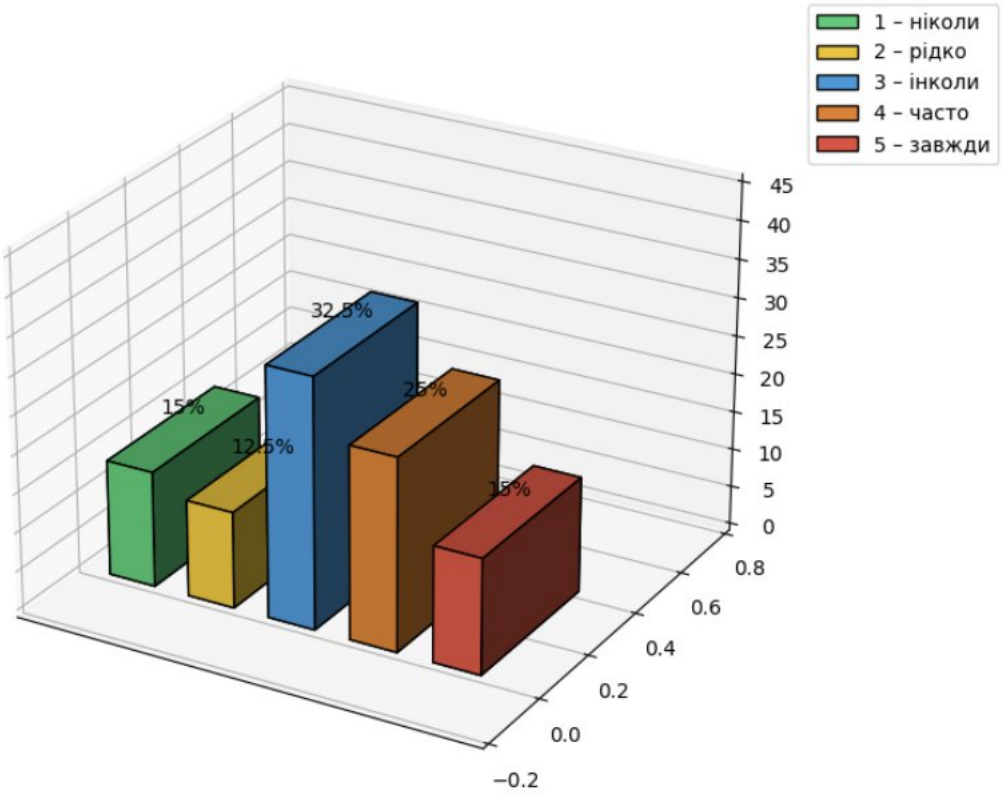


Рисунок 2.1 Структура оцінок емоційної атмосфери сім'ї (n = 40)

Лише 40% дітей (варіанти 4–5) сприймають сімейну атмосферу як стабільно доброзичливу. Водночас 60% респондентів демонструють нестабільне або негативне сприйняття сімейного клімату (варіанти 1–3), що свідчить про переважання емоційної нестійкості у сімейному середовищі. Отримані дані свідчать, що лише третина дітей стабільно сприймає сімейну атмосферу як спокійну та доброзичливу. Більшість респондентів (60%) зазначають періодичну або постійну напруженість у сімейному середовищі, що вказує на нестабільність емоційного клімату в більшості сімей. Така ситуація формує у дітей стан психологічної невизначеності та знижує рівень відчуття емоційної безпеки.

Таблиця 2.2

Частота міжбатьківських конфліктів за оцінкою дітей

Варіант	**К-сть**	**%**
1 – ніколи	5	12,5%
2 – рідко	6	15%
3 – інколи	11	27,5%

4 – часто	10	25%
5 – завжди	8	20%

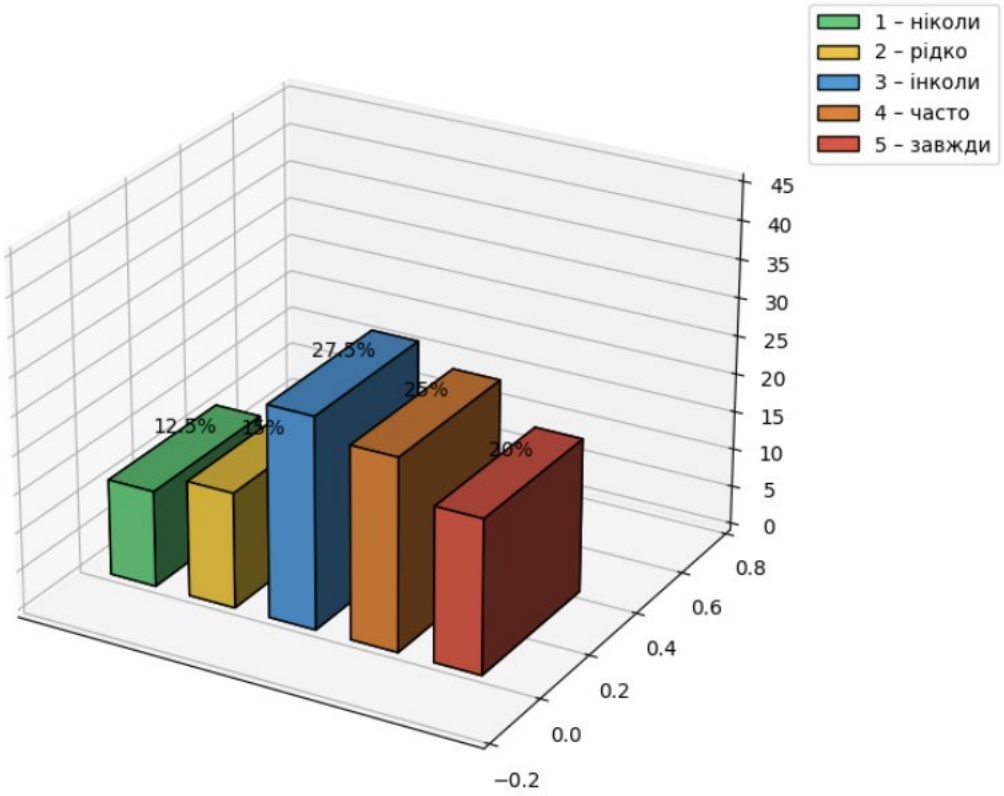


Рисунок 2.2 Розподіл оцінок частоти міжбатьківських конфліктів (n=40)

45% дітей (варіанти 4–5) фіксують часті або постійні міжбатьківські конфлікти, а ще 27,5% — періодичні (варіант 3).

Аналіз показує, що **72,5% дітей** у тій чи іншій формі стикаються з конфліктними ситуаціями між батьками. Це свідчить про те, що конфліктність є системною характеристикою сімейного середовища для більшості респондентів, а не поодиноким явищем. Регулярне спостереження за міжбатьківськими конфліктами створює умови для хронічної емоційної напруги у дитини.

Таблиця 2.3

Емоційні реакції дітей на конфлікти між батьками

Варіант	**К-сть**	**%**
1 – ніколи	4	10%
2 – рідко	6	15%
3 – інколи	11	27,5%

4 – часто	10	25%
5 – завжди	9	22,5%

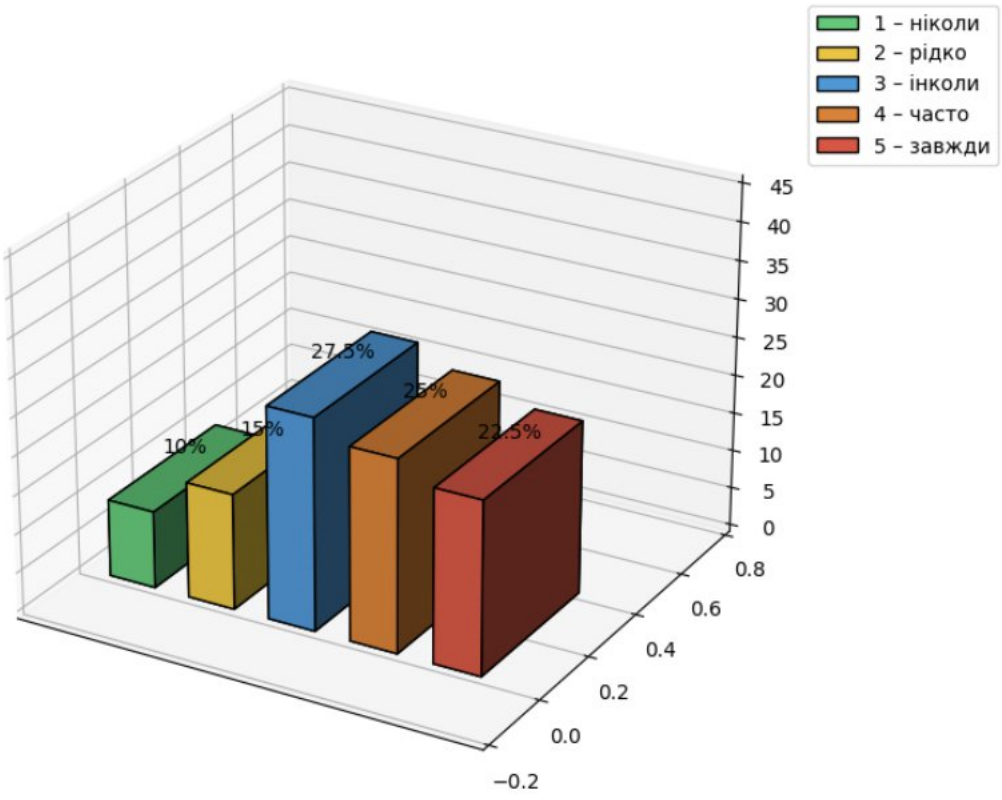


Рисунок 2.3 Рівень емоційного напруження дітей після конфліктів батьків (n=40)

47,5% дітей постійно або часто відчувають емоційне напруження після конфліктів (варіанти 4–5), ще 27,5% — інколи. Загалом **75% респондентів** мають негативні емоційні реакції на міжбатьківські конфлікти. Це свідчить про високий рівень емоційної залученості дитини у сімейні конфлікти та про те, що конфлікти між батьками не сприймаються дітьми як нейтральні події, а переживаються як психологічно значущі та емоційно травмувальні ситуації.

Таблиця 2.4

Рівень суб’єктивного відчуття психологічної безпеки у сім’ї

Варіант	**К-сть**	**%**
1 – ніколи	6	15%

2 – рідко	7	17,5%
3 – інколи	12	30%
4 – часто	9	22,5%
5 – завжди	6	15%

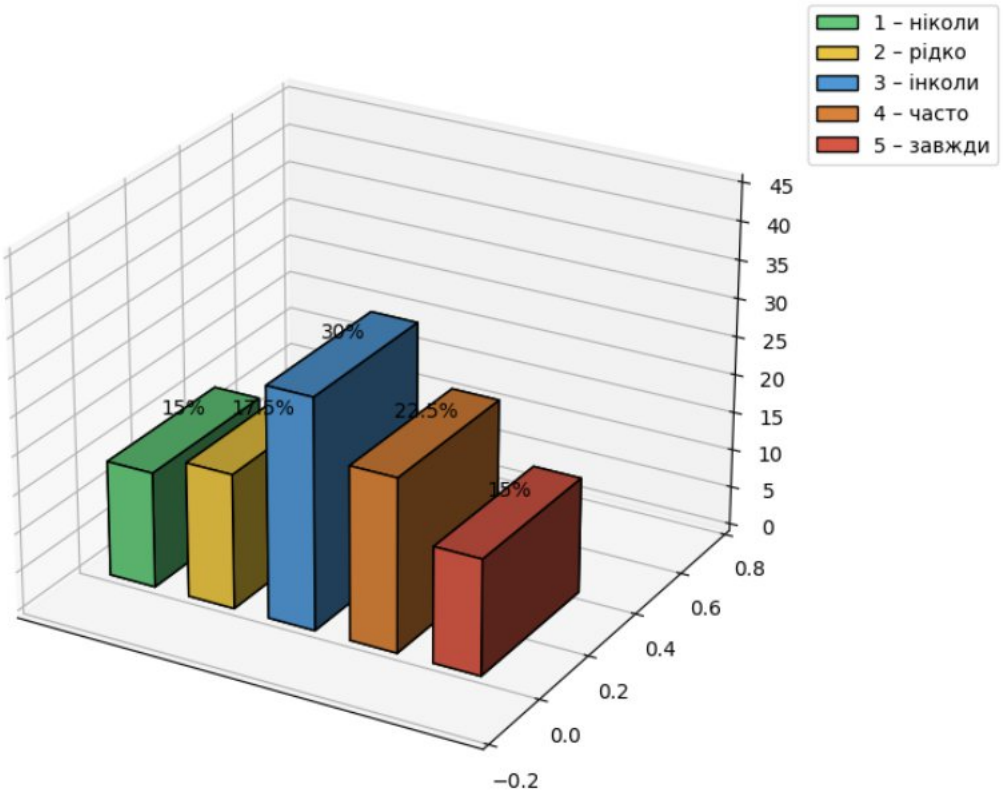


Рисунок 2.4 Показники відчуття психологічної безпеки у сім'ї (n=40)

Лише 37,5% дітей (варіанти 4–5) мають стабільне відчуття психологічної безпеки у сім'ї. У 62,5% респондентів це відчуття є нестійким або відсутнім. У психологічному контексті це є важливим індикатором емоційної вразливості та внутрішньої нестабільності.

Таблиця 2.5

Поведінкові стратегії дітей у ситуаціях сімейної конфліктності

Варіант	**К-сть**	**%**
1 – ніколи	7	17,5%
2 – рідко	6	15%

3 – інколи	11	27,5%
4 – часто	9	22,5%
5 – завжди	7	17,5%

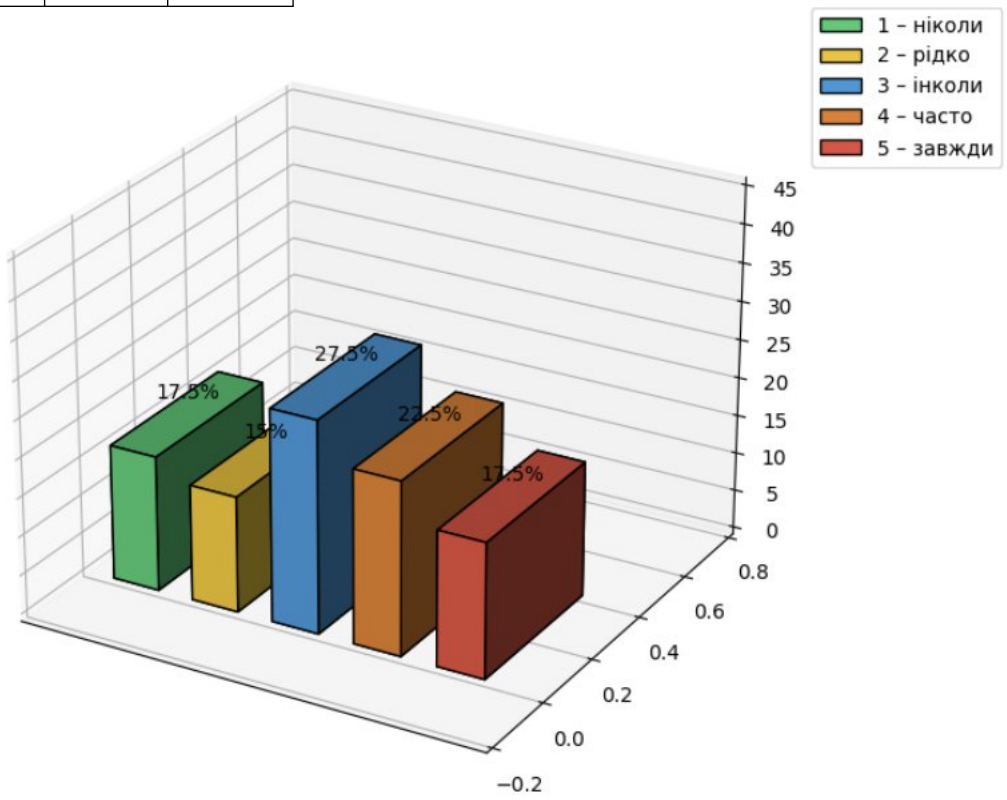


Рисунок 2.5 Поведінкові реакції уникнення в умовах сімейних конфліктів (n=40)

57,5% дітей (варіанти 4–5 + частково 3) демонструють поведінкові стратегії уникнення, що є психологічною реакцією на сімейні конфлікти та проявом емоційного дискомфорту.Така поведінка є формою психологічного захисту та свідчить про емоційне перенапруження, яке дитина намагається знизити шляхом дистанціювання від травмувальної ситуації.

На основі інтегрального аналізу сумарних балів за методикою всі респонденти були умовно розподілені за типами сімейного мікроклімату:

- Сприятливий (емоційно стабільний) — 13 дітей**,** що становить 32,5% вибірки
- Напружений (емоційно нестабільний) — 17 дітей**,** що становить 42,5% вибірки
- Конфліктний (емоційно дестабілізований) — 10 дітей**,** що становить 25% вибірки

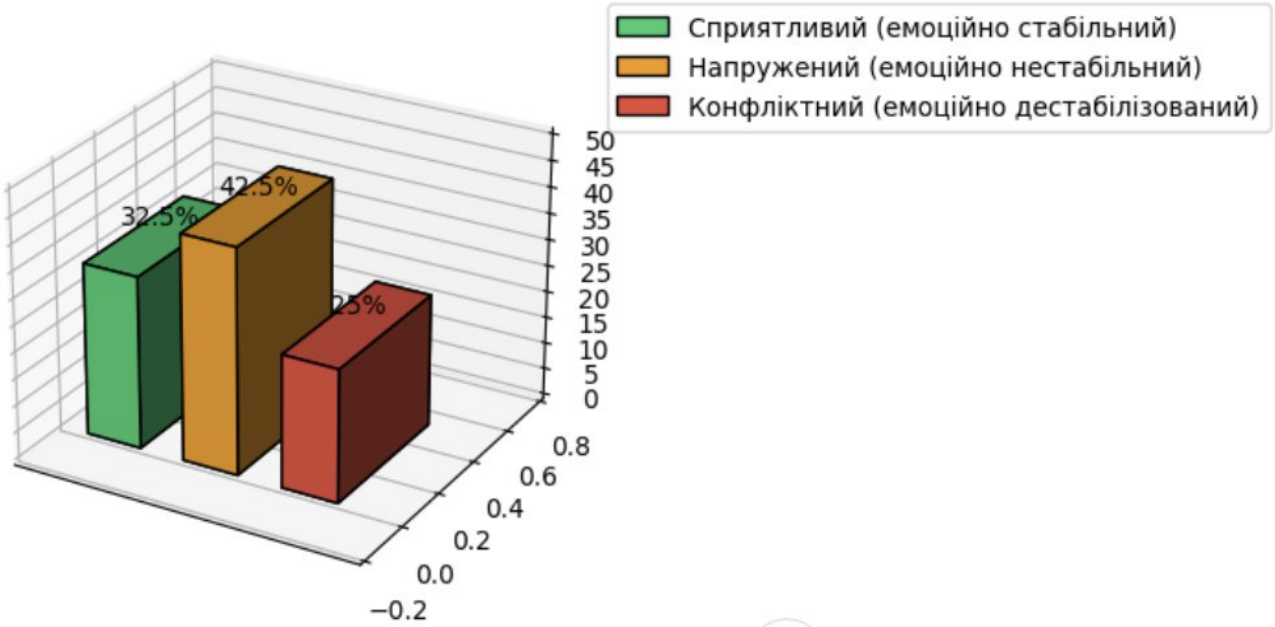


Рисунок 2.6 Типологія сімейного мікроклімату респондентів (n=40)

Результати дослідження сімейного мікроклімату свідчать про домінування емоційної нестабільності у сімейному середовищі більшості респондентів. Лише третина дітей перебуває в умовах емоційно стабільного та психологічно безпечного сімейного простору. Переважна частина вибірки (67,5%) зростає в умовах напруженого або конфліктного мікроклімату, що створює системний психологічний ризик для формування їхнього психоемоційного стану.

Отримані дані підтверджують, що сімейна атмосфера, емоційна нестабільність та міжбатьківські конфлікти виступають значущими чинниками формування внутрішньої тривожності, зниження відчуття психологічної безпеки та емоційної вразливості дітей молодшого підліткового віку.

2.3. Психологічні рекомендації щодо зниження негативного впливу сімейних конфліктів

Результати дослідження сімейного мікроклімату свідчать про високий рівень конфліктності у значної частини респондентів, нестійкість відчуття психологічної безпеки та виражені емоційні реакції дітей на міжбатьківські сварки. Встановлено, що більшість дітей у тій чи іншій формі переживають напруження, тривогу або демонструють поведінкові стратегії уникнення під час

конфліктів між батьками. Отримані дані обґрунтовують необхідність розроблення системи психологічних рекомендацій, спрямованих на мінімізацію негативного впливу сімейних конфліктів на емоційний розвиток дитини [23].

Сімейний конфлікт як феномен не є однозначно деструктивним явищем. У межах системного підходу до сім'ї він може розглядатися як природний компонент міжособистісної взаємодії, що за умови конструктивного вирішення сприяє розвитку партнерських відносин. Однак у випадках, коли конфлікти набувають хронічного характеру, супроводжуються емоційною агресією, вербальним тиском або демонстративним протистоянням, вони трансформуються у фактор психотравматизації дитини. Регулярне спостереження за міжбатьківськими сварками порушує базове відчуття стабільності, яке є фундаментом формування довіри до світу та емоційної безпеки [32].

Психологічні рекомендації щодо зниження негативного впливу сімейних конфліктів мають ґрунтуватися на урахуванні вікових особливостей дитини, рівня інтенсивності конфліктів, стилю батьківської взаємодії та загального емоційного фону родини. Передусім важливим є підвищення психологічної обізнаності батьків щодо наслідків відкритої конфліктної взаємодії. Дослідження показують, що навіть у випадках, коли конфлікт не адресований дитині безпосередньо, вона інтерпретує його як загрозу сімейній цілісності. У молодшому шкільному віці це часто супроводжується ірраціональним почуттям провини, тоді як у підлітковому періоді може проявлятися у формі емоційної дистанціації або агресивної реактивності. Тому першим кроком у профілактиці негативного впливу є формування у батьків розуміння того, що дитина завжди залишається активним учасником сімейного емоційного поля.

Особливого значення набуває формування культури конструктивної комунікації у подружжі. Конструктивний конфлікт передбачає збереження поваги до партнера, використання технік «Я-повідомлень», уникнення узагальнень та особистісних звинувачень, а також орієнтацію на пошук спільного рішення. Перехід від емоційно насиченого протистояння до

раціонального обговорення знижує інтенсивність психологічної напруги та мінімізує травматичний вплив на дитину. Важливим аспектом є також здатність батьків демонструвати моделі примирення, адже саме завершення конфлікту, його позитивна розв'язка та відновлення емоційного контакту формують у дитини відчуття стабільності та передбачуваності сімейного середовища.

Окремої уваги потребує питання відновлення емоційної безпеки дитини після конфліктної ситуації. Нерідко батьки припускаються помилки, вважаючи, що якщо конфлікт завершено, додаткових пояснень не потрібно. Проте відсутність вербалізації залишає дитину у стані невизначеності. Рекомендованим є надання короткого, віковідповідного пояснення, що підтверджує стабільність сім'ї та відсутність загрози її цілісності. Така практика сприяє зниженню тривожності та запобігає формуванню катастрофічних уявлень [16].

Значущим напрямом є також розвиток у дітей навичок емоційної саморегуляції. З огляду на те, що повністю усунути конфлікти з сімейного життя неможливо, важливо навчити дитину ефективно справлятися з переживаннями. Психологічна робота може включати вправи на дихальну релаксацію, техніки усвідомленості, методи когнітивного переосмислення ситуації. Такі інструменти сприяють формуванню внутрішніх ресурсів стійкості та знижують ризик розвитку хронічної тривожності.

У випадках, коли конфліктність у сім'ї має системний характер, доцільним є залучення сімейного консультування або психотерапії. Системний підхід дозволяє розглядати конфлікт не як ізольовану проблему окремого члена родини, а як прояв дисфункціональної взаємодії в межах сімейної системи. Робота з усією родиною сприяє усвідомленню патернів поведінки, формуванню нових стратегій комунікації та зниженню рівня емоційної ескалації.

Профілактичний аспект рекомендацій передбачає також співпрацю освітнього середовища з родиною. Педагоги та шкільні психологи мають бути чутливими до проявів емоційної дезадаптації, які можуть сигналізувати про напружену сімейну ситуацію. Виявлення підвищеної тривожності, поведінкового уникнення, зниження академічної мотивації або агресивних

реакцій має слугувати підставою для делікатного з’ясування можливих причин та надання підтримки [5].

Загалом результати дослідження підтверджують, що систематичні міжбатьківські конфлікти формують у дітей стійке відчуття емоційної нестабільності, підвищену тривожність та поведінкові стратегії дистанціювання. Відсутність стабільного відчуття безпеки може стати підґрунтям для формування внутрішньої вразливості, труднощів у міжособистісній взаємодії та зниження адаптаційного потенціалу. Саме тому психологічні рекомендації мають бути спрямовані не лише на зниження частоти конфліктів, але й на відновлення базових компонентів емоційної безпеки — передбачуваності, підтримки та довіри.

Таким чином, комплексна система психологічних заходів, що поєднує просвітницьку роботу з батьками, розвиток ресурсів дитини та професійний супровід сім’ї, може суттєво знизити негативний вплив конфліктності на психоемоційний стан дитини. Формування стабільного сімейного мікроклімату є важливою умовою гармонійного розвитку особистості, забезпечення психологічної стійкості та профілактики емоційних порушень у майбутньому.

Висновки до другого розділу

У розділі 2 організовано та проведено емпіричне дослідження впливу конфліктів між батьками на психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку (10–13 років) на базі ЗЗСО № 285 м. Києва. Дослідження ґрунтувалося на системному підході та принципі комплексності, що забезпечило аналіз психоемоційного стану дитини у взаємозв’язку із сімейним середовищем. Для отримання повної картини застосовано поєднання стандартизованих методик та авторської анкети, що дозволило врахувати як кількісні показники, так і суб’єктивне переживання дітьми сімейної ситуації.

Результати методики визначення сімейного мікроклімату засвідчили домінування емоційної нестабільності у сімейному середовищі більшості респондентів. Значна частина дітей повідомляє про регулярні або періодичні

конфлікти між батьками, а також про емоційні реакції у вигляді напруження і тривоги після сварок, що вказує на високий рівень психологічної залученості дитини у сімейні конфлікти. Виявлено й поведінкові стратегії уникнення (прагнення не перебувати вдома під час конфліктів), які можуть розглядатися як форма психологічного захисту в умовах хронічної напруги.

Інтегральний аналіз підтвердив переважання напруженого та конфліктного типів мікроклімату над сприятливим, що свідчить про недостатній рівень психологічної безпеки у значної частини вибірки та наявність ризиків для емоційної стабільності дітей. Отримані дані обґрунтовують необхідність практичного блоку — розроблення психологічних рекомендацій, спрямованих на зниження негативного впливу міжбатьківських конфліктів і підтримку психоемоційного благополуччя підлітків.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було послідовно реалізовано поставлені завдання, що дозволило комплексно дослідити вплив конфліктів між батьками на психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку та сформулювати науково обґрунтовані практичні рекомендації.

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення конфліктів між батьками та їх впливу на психоемоційний стан дітей. У межах теоретичного розділу узагальнено сучасні наукові концепції сімейної, вікової та системної психології, що розглядають сім'ю як цілісну соціально-психологічну систему, в межах якої формуються базові механізми емоційної регуляції дитини. Встановлено, що міжбатьківські конфлікти виступають не лише ситуативним проявом міжособистісних суперечностей, а фактором, який здатний впливати на емоційну стабільність, почуття безпеки та рівень тривожності дитини.

Теоретичний аналіз дозволив визначити ключові механізми такого впливу: порушення психологічної безпеки, формування хронічної напруги, виникнення конфлікту лояльності, інтеріоризація негативних моделей взаємодії та послаблення довіри до сімейної системи. Особливу увагу приділено молодшому підлітковому віку як сенситивному періоду розвитку емоційної сфери, коли дитина вже здатна усвідомлювати конфліктну ситуацію, але ще не має сформованих механізмів стійкої саморегуляції. Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив наукову позицію про системний характер впливу міжбатьківських конфліктів на психоемоційний розвиток дітей.

2. Проведено емпіричне дослідження емоційних проявів, рівня напруження та особливостей переживання міжбатьківських конфліктів дітьми молодшого підліткового віку. У межах емпіричного етапу дослідження обстежено 40 дітей віком 10–13 років із застосуванням комплексу психодіагностичних методик. Отримані результати засвідчили, що для більшості респондентів сімейне середовище характеризується емоційною нестабільністю. Значна частина дітей повідомляє про регулярні або періодичні конфлікти між батьками, що свідчить про системність конфліктності у сімейному мікрокліматі.

Переважна більшість респондентів відчуває напруження або тривогу після сварок, що вказує на високий рівень емоційної залученості дитини у конфліктну взаємодію дорослих. Виявлено також зниження суб'єктивного відчуття психологічної безпеки та формування поведінкових стратегій уникнення як реакції на конфліктні ситуації. Інтегральний розподіл типів сімейного мікроклімату показав переважання напруженого та конфліктного типів над сприятливим, що підтверджує наявність системних ризиків для емоційної стабільності дітей. Таким чином, емпіричні дані підтвердили гіпотезу про зв'язок між міжбатьківськими конфліктами та підвищеним рівнем емоційної вразливості, напруження й тривожності у дітей молодшого підліткового віку.

3. Розроблено та апробовано психологічні рекомендації щодо профілактики та зменшення негативного впливу конфліктів між батьками на дітей. На основі теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження сформульовано систему психологічних рекомендацій, спрямованих на мінімізацію негативних наслідків сімейної конфліктності.

Рекомендації передбачають підвищення психологічної обізнаності батьків щодо впливу їхньої взаємодії на дитину, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, відновлення відчуття безпеки у дитини після конфліктної ситуації, а також розвиток її навичок емоційної саморегуляції. Окрему увагу приділено ролі освітнього середовища у ранньому виявленні ознак емоційного неблагополуччя та організації психологічної підтримки. Запропонована система рекомендацій має прикладне значення та може бути використана у практиці шкільних психологів, педагогів і сімейних консультантів.

Отже, поставлені завдання дослідження виконано у повному обсязі. Отримані результати підтверджують, що міжбатьківські конфлікти виступають значущим чинником формування психоемоційного стану дітей молодшого підліткового віку та потребують комплексного профілактичного й психологічного супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрахіна А. Р. Вплив стилів взаємовідносин в родині на емоційні стани підлітків : кваліфікаційна робота. Київ, 2023. 82 с.
2. Авксентьєва О. М. Психологічні особливості дитячо-батьківських взаємин у сім'ях, які перебувають у складних життєвих обставинах : кваліфікаційна робота. Харків, 2022. 95 с.
3. Антіпова Т. О. Вплив структури сім'ї на особливості батьківсько-дитячих стосунків : кваліфікаційна робота. Київ, 2024. 88 с.
4. Басенко О. Особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів : дис. … д-ра філософії : 053 Психологія. Київ, 2023. 210 с.
5. Бєлоглавок Є. Ю., Ніколаєв Л. О. Психологічні особливості взаємодії молодших підлітків з батьками у конфліктних ситуаціях. Редакційна колегія. 2021. С. 25–30.
6. Валіцька А. О., Головська І. Г. Емоційний стан підлітків в умовах війни. Technologies of scientists and implementation of modern methods : матеріали 24-ї міжнар. наук.-практ. конф. Copenhagen : International Science Group, 2024. С. 215–221.
7. Веклич Г. М. Допомога дітям молодшого дошкільного віку у вирішенні проблемних ситуацій. Київ : Видавничий дім, 2023. 204 с.
8. Волощенко І. О. Вплив дитячо-батьківських взаємин на особливості тривожності у дітей дошкільного віку : кваліфікаційна робота. Київ, 2024. 90 с.
9. Гаврилюк В. А. Вплив тривожності підлітків на стратегії подолання міжособистісних конфліктів : бакалаврська робота. Київ, 2025. 76 с.
10. Гончар Л. В. Формування гуманних взаємин батьків з дітьми молодшого шкільного та підліткового віку : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. 180 с.
11. Гречешнюк І. В. Емоційний стан дитини в ситуації розлучення батьків : кваліфікаційна робота. Київ, 2022. 84 с.

12. Гузь Н., Гузь В. Психолого-педагогічний супровід батьків дітей раннього віку у подоланні стресу та тривоги. Науковий вісник МДПУ. Серія: Педагогіка. 2025. № 2 (35). С. 40–49.
13. Гузюк Д. В. Вплив дитячо-батьківських відносин на формування особистості підлітка : бакалаврська робота. Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. 85 с.
14. Дворецька О. В. Психологічні особливості розвитку синдрому недолюбленої дитини : кваліфікаційна робота. Київ, 2024. 96 с.
15. Демченко О. О. Особистісно-емоційні особливості дітей, батьки яких розлучилися : кваліфікаційна робота. Київ, 2024. 92 с.
16. Дзідзоєва А. С. Психолого-педагогічний супровід конфліктних школярів підліткового віку : кваліфікаційна робота. Київ, 2024. 87 с.
17. Долженко Г. В. Сімейні стосунки та їх вплив на формування відносин до дитини : кваліфікаційна робота. Київ, 2025. 82 с.
18. Заєць Д. Вплив стилю сімейного виховання на рівень тривожності дітей : кваліфікаційна робота. Київ, 2025. 79 с.
19. Іванченко С. М. Соціально-психологічні детермінанти формування особистості підлітків у контексті сімейних взаємин : дис. … д-ра філософії : 053 Психологія. Київ, 2025. 235 с.
20. Каськов І., Хуртенко О. Психологічний феномен тривожних переживань молодших школярів із неповних сімей. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 3. С. 77–83.
21. Койда К. А. Вплив дитячо-батьківських стосунків на девіантну поведінку підлітків : кваліфікаційна робота. Київ, 2021. 88 с.
22. Лапікура О. В. Вплив факторів родинного середовища на психоемоційний стан підлітків. 2023. № 89. С. 112–118.
23. Лапікура О. В. Вплив факторів родинного середовища на психоемоційний стан підлітків. 2023. № 89. С. 112–118.
24. Литвиненко В. І. Особливості негативних емоційних станів в підлітковому віці : кваліфікаційна робота. Київ, 2024. 88 с.

25. Лісіцин К. В. Особливості психоемоційного стану дітей з повних та неповних сімей : кваліфікаційна робота. Київ, 2023. 93 с.
26. Літвінової Ю. Психолого-педагогічні умови становлення поваги до батьків у підлітковому віці : кваліфікаційна робота. Київ, 2025. 92 с.
27. Мельник А., Магдисюк Л., Козак Г. Теоретичні основи дослідження медико-психологічних особливостей психосоматичних проявів депресивних станів та тривожності у дитячому та підлітковому віці. Психологія: реальність і перспективи. 2025. № 24. С. 71–80.
28. Мещерякова Ю. О. Психологічний вплив типологізації сім'ї на розвиток підлітка : кваліфікаційна робота. Київ, 2024. 90 с.
29. Павліченко Т. С. Вплив стилю сімейного виховання на уявлення про майбутню сім'ю у підлітків : кваліфікаційна робота. Київ, 2025. 81 с.
30. Подра А. А. Психосоматичне здоров'я підлітків та молоді із подавленими забороненими емоціями у сімейному вихованні : кваліфікаційна робота. Київ, 2023. 120 с.
31. Попович В. О. Особливості впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку : кваліфікаційна робота. Київ, 2025. 90 с.
32. Принда А. П. Негативний вплив сімейної депривації на психогенезу підлітків : магістерська робота. Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. 110 с.
33. Роменська К. Ю. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери підлітків у центрах дитячої та юнацької творчості : кваліфікаційна робота. Київ, 2025. 94 с.
34. Рябокінь К. О. Вплив стилів сімейного виховання на тривожність підлітків : кваліфікаційна робота. Київ, 2025. 86 с.
35. Сухецька Т. В. Вплив сімейного виховання на розвиток мотивації до успіху у дітей та підлітків : бакалаврська робота. Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. 78 с.

36. Твердохліб К. Є. Взаємообумовленість фізичного перфекціонізму та емоційного благополуччя у дітей підліткового віку : кваліфікаційна робота. Київ, 2024. 84 с.
37. Тиха К. В. Соціально-психологічні особливості агресивної поведінки в підлітковому віці : кваліфікаційна робота. Київ, 2024. 89 с.
38. Храпко Т. А., Гросу А. В. Теоретичні засади впливу родинних конфліктів на самооцінку дитини. Modern science: trends, challenges, solutions : матеріали 3-ї міжнар. наук.-практ. конф. Liverpool : Cognum Publishing House, 2025. С. 210–216.
39. Чекстере О. Ю., Гнатюк О. В., Пророк Н. В. Вплив дитячо-батьківських відносин на життєстійкість молодших школярів в умовах воєнного стану. Габітус. 2025. № 70. С. 102–105.
40. Adriana D. I. C. U. The family environment of children with divorced parents and their emotional disturbances. Anthropological Researches and Studies. 2024. No. 14. P. 438–451.
41. Kharchenko V. Роль батька у формуванні сімейних цінностей дитини. Herald of Kyiv Institute of Business and Technology. 2024. Vol. 51, No. 2. P. 156–172.
42. Kong R., Chen R., Meng L. Parental conflict and adolescents' socially adverse emotions: the mediating role of family functioning. Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Article 1387698.
43. Liu D., Vazsonyi A. T. Longitudinal links between parental emotional distress and adolescent delinquency: the role of marital conflict and parent–child conflict. Journal of Youth and Adolescence. 2024. Vol. 53, No. 1. P. 200–216.
44. Nangia V. Crisis of parental conflict: impact on children and families. Horyzonty Wychowania. 2023. Vol. 22, No. 64. P. 71–82.
45. Valero-Moreno S. et al. Psycho-emotional adjustment in parents of adolescents: a cross-sectional and longitudinal analysis of the impact of the COVID pandemic. Journal of Pediatric Nursing. 2021. Vol. 59. P. e44–e51.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення сімейного мікроклімату
(адаптація О. Бондарчук)
Інструкція для респондента (дитини)

Тобі пропонується серія тверджень про атмосферу у твоїй сім'ї та про те, як спілкуються між собою твої батьки. Прочитай кожне твердження уважно та обери той варіант відповіді, який найбільше відповідає твоєму реальному життєвому досвіду.

Тут немає правильних або неправильних відповідей. Важливо, щоб ти відповідав(ла) чесно, так як ти це відчуваєш насправді.

Твої відповіді є конфіденційними і будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового дослідження.

Форма відповідей

Для кожного твердження необхідно обрати один із варіантів:

1 – ніколи
2 – рідко
3 – інколи
4 – часто
5 – завжди

Опитувальник

Блок 1. Емоційна атмосфера сім'ї

1. У нашій сім'ї зазвичай панує спокійна атмосфера.
2. Я відчуваю напруження, коли перебуваю вдома.
3. Мені комфортно знаходитися вдома разом із сім'єю.
4. У нашій родині часто відчувається напруга.
5. Я відчуваю, що вдома я у безпеці.

Блок 2. Взаємодія між батьками

6. Мої батьки часто сваряться між собою.
7. Батьки розмовляють між собою спокійно.
8. Я часто чую крики або підвищені голоси між батьками.
9. Батьки вміють домовлятися між собою.
10. Між батьками часто виникають конфлікти.

Блок 3. Сприйняття конфліктів дитиною

11. Я хвилююся, коли батьки сваряться.
12. Мені стає страшно, коли між батьками виникають конфлікти.
13. Я намагаюся не бути поруч, коли батьки сваряться.
14. Я відчуваю напруження під час сварок батьків.
15. Конфлікти між батьками сильно впливають на мій настрій.

Блок 4. Відчуття психологічної безпеки

16. Я почуваюся захищеним(ою) у своїй сім'ї.
17. Я боюся, що сім'я може розпастися.
18. Я відчуваю стабільність у сімейних стосунках.
19. Я переживаю за стосунки між батьками.
20. Я відчуваю емоційну підтримку з боку сім'ї.

Блок 5. Емоційні реакції дитини

21. Я часто переживаю через атмосферу в сім'ї.
22. Я почуваюся сумно через стосунки між батьками.
23. Я відчуваю внутрішню напругу вдома.
24. Мене засмучують сімейні конфлікти.
25. Я почуваюся спокійно у сімейному середовищі.

Додаток Б

Шкала тривожності для дітей молодшого підліткового віку

(адаптація О. Скнар)

Інструкція для респондента (дитини)

Тобі пропонується серія тверджень, які описують різні емоційні стани, переживання та відчуття. Прочитай кожне твердження уважно та обери варіант відповіді, який найбільше відповідає тому, як ти зазвичай себе почуваєш.

Тут немає правильних або неправильних відповідей. Важливо відповідати чесно, так, як ти це відчуваєш насправді.

Твої відповіді є конфіденційними і будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового дослідження.

Для кожного твердження необхідно обрати один із варіантів:

1 – ніколи
2 – рідко
3 – інколи
4 – часто
5 – майже завжди

Опитувальник

Блок 1. Емоційні прояви тривожності

1. Я часто відчуваю внутрішнє хвилювання без явної причини.
2. Мені важко заспокоїтися, коли я хвилююся.
3. Я часто переживаю через різні дрібниці.
4. Я відчуваю напруження всередині себе.
5. Я легко починаю хвилюватися.

Блок 2. Психофізіологічні прояви

6. Коли я хвилююся, у мене напружується тіло.
7. Під час хвилювання у мене може боліти голова або живіт.
8. Я відчуваю втому через постійне напруження.

9. Моє серце починає битися швидше, коли я хвилююся.
10. Мені важко розслабитися.

Блок 3. Когнітивні прояви тривожності

11. Я часто думаю, що може статися щось погане.
12. Мені важко перестати думати про проблеми.
13. Я часто уявляю негативні ситуації.
14. Я боюся зробити помилку.
15. Я переживаю за майбутнє.

Блок 4. Поведінкові реакції

16. Я намагаюся уникати ситуацій, які мене хвилюють.
17. Я стаю замкнутим(ою), коли мені тривожно.
18. Я уникаю спілкування, коли хвилююся.
19. Я відчуваю напруження поруч з іншими людьми.
20. Мені важко говорити про свої переживання.

Блок 5. Загальний емоційний фон

21. Я часто почуваюся напружено.
22. Я часто почуваюся невпевнено.
23. Я почуваюся емоційно нестабільно.
24. Я часто почуваюся пригніченим(ою).
25. Я часто почуваюся спокійно. *(зворотне твердження)*

Додаток В

Методика «Емоційні стани підлітка»
(українська адаптація)
Інструкція для респондента (дитини)

Прочитай уважно кожне твердження. Подумай, як ти зазвичай себе почуваєш, і познач той варіант відповіді, який найбільше підходить до твого стану.

Відповідай так, як ти відчуваєш насправді. Тут немає правильних або неправильних відповідей.

Твої відповіді не будуть оцінюватися і є конфіденційними.

Форма відповідей

Використовується п’ятибальна шкала:

1 – зовсім не характерно
2 – рідко
3 – інколи
4 – часто
5 – дуже характерно

ОПИСИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
(формат тверджень побудований як самохарактеристика)
Стан внутрішнього спокою та стабільності

1. Я почуваюся спокійно і врівноважено.
2. Я відчуваю внутрішню рівновагу.
3. Я зазвичай почуваюся емоційно стабільно.

Стан внутрішньої напруги

4. Я часто відчуваю напруження всередині себе.
5. Мені важко розслабитися.
6. Я почуваюся емоційно перевантаженим(ою).

Тривожно-депресивні переживання

7. Я часто почуваюся пригніченим(ою).
8. Я часто відчуваю тривогу.
9. Я часто переживаю без явної причини.

Емоційна реактивність

10. Я дуже емоційно реагую на події.
11. Мій настрій часто змінюється.
12. Мені важко контролювати свої емоції.

Фрустраційні стани

13. Я часто почуваюся роздратованим(ою).
14. Я часто почуваюся виснаженим(ою).
15. Я відчуваю внутрішнє невдоволення.

Загальний емоційний фон

16. Я загалом задоволений(а) своїм емоційним станом. *(зворотне твердження)*
17. Мені часто емоційно важко.
18. Я почуваюся психологічно втомленим(ою).

Додаток Г

Авторська анкета переживання сімейних конфліктів у дітей молодшого підліткового віку

Загальна ідея інструменту

Дана анкета має дослідницько-рефлексивний формат і не є тестом у психометричному розумінні. Вона створена як інструмент якісного психологічного аналізу внутрішнього досвіду дитини та спрямована на фіксацію індивідуальних переживань, смислових інтерпретацій та емоційних реакцій, пов'язаних із конфліктами між батьками.

Анкета побудована у формі психологічного самовираження дитини, а не у форматі стандартизованого опитувальника.

Психологічна позиція дослідника

Дослідник не оцінює відповіді дитини, не інтерпретує їх у момент заповнення та не здійснює психологічного тиску. Анкета використовується як інструмент фіксації суб'єктивного досвіду.

Звернення до дитини

Ти можеш відповідати на ці запитання так, як відчуваєш насправді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Це не тест і не контрольна робота.

Ти можеш відповідати коротко або розгорнуто. Якщо якесь запитання тобі некомфортне — ти можеш його пропустити.

Твої відповіді є конфіденційними.

РЕФЛЕКСИВНО-ДОСЛІДНИЦЬКІ БЛОКИ

І. Сприйняття сімейної атмосфери

1. Як би ти описав(ла) атмосферу у своїй сім'ї?
2. Що ти відчуваєш, коли всі члени сім'ї разом?

3. Коли вдома спокійно — що ти зазвичай відчуваєш?

II. Досвід конфліктів між батьками

4. Як часто ти бачиш або чуєш, що батьки сваряться?
5. Що ти зазвичай робиш у такі моменти?
6. Що ти відчуваєш під час сварок між батьками?

III. Внутрішні переживання

7. Які почуття у тебе виникають після конфліктів між батьками?
8. Чи залишаються ці почуття надовго?
9. Чи думаєш ти про ці конфлікти, коли залишаєшся наодинці?

IV. Смислові інтерпретації

10. Як ти думаєш, чому батьки сваряться?
11. Чи здається тобі, що ти можеш бути причиною цих конфліктів? Чому?
12. Як ти пояснюєш собі ці ситуації?

V. Персоналізація та відповідальність

13. Чи відчуваєш ти провину за те, що батьки сваряться?
14. Чи намагаєшся ти якось допомогти їм помиритися?
15. Чи здається тобі, що ти маєш щось зробити, щоб вони не сварилися?

VI. Конфлікт лояльності

16. Чи буває так, що ти не знаєш, кого підтримати — маму чи тата?
17. Чи важко тобі бути "між ними"?
18. Як ти почуваєшся у такі моменти?

VII. Страх втрати стабільності

19. Чи боїшся ти, що сім’я може розпастися?
20. Про що ти думаєш, коли батьки сваряться?
21. Чи боїшся ти змін у своїй сім’ї?

VIII. Адаптаційні стратегії (копінг)

22. Що допомагає тобі заспокоїтися після конфліктів?
23. З ким ти можеш поговорити про свої переживання?
24. Що ти робиш, щоб відволіктися?
25. Що тебе підтримує у складні моменти?