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

ВПЛИВ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІКУ ДИТИНИ

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

Чуйко Влада Юріївна

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

Зав. Кафедри Синякова Віра Богданівна «____»_____2026 р.

Науковий керівник: **Мельничук Оксана Богданівна**
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри

Київ, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХНЬОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ 6

1.1. Поняття сімейного конфлікту: сутність, класифікація, причини виникнення 6

1.2. Психоемоційний стан підлітка як психологічний феномен..... 12

1.3. Вплив сімейних конфліктів на психоемоційний розвиток підлітків 17

Висновки до розділу 1 22

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ 24

2.1. Організація та методи дослідження 24

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 28

2.2а. Гендерний аналіз результатів дослідження.....36

2.3. Практичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу сімейних конфліктів на психоемоційний стан підлітків 45

Висновки до розділу 2 49

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....50

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 52

ВСТУП

Сім'я є первинним і найважливішим середовищем, у якому формується особистість дитини. Саме тут закладаються базові цінності, моделі поведінки, способи реагування на стрес і труднощі. Однак сімейне середовище не завжди є безпечним і сприятливим — конфлікти між членами родини, насамперед між батьками, становлять одну з найбільш поширених і водночас недооцінених загроз для психоемоційного розвитку дітей.

Актуальність теми дослідження зумовлена кількома чинниками. По-перше, в умовах сучасних соціально-економічних викликів, спричинених зокрема повномасштабною війною в Україні, рівень конфліктності у сім'ях суттєво зріс. Переміщення, розлучення родин, втрата роботи та житла, постійна тривога — усе це породжує напруженість у сімейних стосунках, яка безпосередньо позначається на психіці дітей. По-друге, підлітковий вік є особливо вразливим із психологічного погляду: в цей період відбувається активне формування ідентичності, самооцінки та емоційної регуляції, і негативний досвід, отриманий у родині, може залишити тривалий слід у психічному здоров'ї молодої людини.

Дослідження впливу сімейних конфліктів на психоемоційний стан дітей перебуває в центрі уваги таких науковців, як І. В. Ващенко, Л. В. Кондрацька, А. Я. Анцупов, М. І. Пірен, Н. І. Пов'якель, Г. В. Ложкін, а також зарубіжних дослідників — А. Бандури, Е. Г. Ейдеміллера та інших. Разом із тим питання психоемоційних наслідків сімейних конфліктів саме для підлітків в умовах сучасних кризових реалій потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив сімейних конфліктів на психоемоційний стан підлітків.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сімейних конфліктів та їхніх наслідків для психоемоційного розвитку дитини;

2) емпірично дослідити особливості психоемоційного стану підлітків із сімей із різним рівнем конфліктності;

3) розробити практичні рекомендації для психологів, батьків і підлітків щодо мінімізації негативного впливу сімейних конфліктів на психоемоційний стан дітей.

Об'єкт дослідження — сімейні конфлікти як чинник психоемоційного розвитку дитини.

Предмет дослідження — особливості психоемоційного стану підлітків, які перебувають в умовах сімейних конфліктів.

Гіпотеза дослідження: підлітки, які систематично стикаються з конфліктами у сім'ї, характеризуються вищим рівнем тривожності, агресивності та емоційної нестабільності порівняно з однолітками із відносно безконфліктних родин.

Методи дослідження. У роботі використано такі методи:

— теоретичні: аналіз та узагальнення наукової психологічної літератури, порівняльний аналіз підходів до вивчення сімейних конфліктів та їхніх наслідків;

— емпіричні: психодіагностичне тестування із застосуванням методик: опитувальник К. Томаса (визначення стилів поведінки у конфліктних ситуаціях), шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (діагностика рівня

ситуативної та особистісної тривожності), методика незакінчених речень Сакса–Леві (виявлення ставлення до сімейних стосунків та емоційних установок), опитувальник Басса–Дарки (визначення рівня агресивності);

— методи математичної статистики: кількісна та якісна обробка отриманих даних, порівняльний аналіз результатів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Центру психологічного консультування та психокорекції МАУП. У дослідженні взяли участь 26 підлітків віком 13–16 років.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та батьками для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку психоемоційного благополуччя підлітків із конфліктних родин. Сформульовані практичні рекомендації можуть стати основою для психологічних тренінгів і консультаційних сесій.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів із підрозділами, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг основного тексту становить 52 сторінок. Список використаних джерел налічує 47 позицій.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХНЬОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ

1.1. Поняття сімейного конфлікту: сутність, класифікація, причини виникнення

Сім'я є базовою соціальною одиницею суспільства, що виконує широкий спектр функцій: виховну, репродуктивну, господарсько-економічну, психологічну, рекреативну та соціалізуючу. Саме в сімейному середовищі закладаються фундаментальні основи особистості — система цінностей, моделі міжособистісної взаємодії, способи емоційного реагування та стратегії подолання труднощів. Однак тісний емоційний зв'язок між членами родини, який є джерелом любові та підтримки, водночас перетворює сімейний простір на одне з найбільш конфліктогенних середовищ людського існування.

Поняття «конфлікт» у сучасній психологічній науці розглядається з різних позицій. У найширшому розумінні конфлікт — це зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій в індивідуальній чи суспільній свідомості, яке пов'язане з гострими емоційними переживаннями і суперечностями між людьми у зв'язку з вирішенням питань соціального та особистого життя. В. М. Нагаєв визначає конфлікт як «суперечність, яка виникає між людьми у зв'язку з вирішенням тих або інших питань соціального й особистого життя», тоді як К. К.

Платонов тлумачить його як «суперечність, яка важко вирішується і пов'язана з гострими емоційними переживаннями».

У вітчизняній конфліктології та психології важливе місце посідають праці таких дослідників, як Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель, М. І. Пірен, О. Ф. Бондаренко, А. Т. Ішмуратов, Л. М. Карамушка та інші. Зокрема, Г. В. Ложкін і Н. І. Пов'якель розглядають конфлікт як «найбільш гостру форму вирішення протиріч, що виникають у процесі взаємодії, яка полягає в протидії суб'єктів конфлікту та зазвичай супроводжується негативними емоціями». М. І. Пірен наголошує на двоїстій природі конфлікту, що може бути як деструктивним, так і конструктивним явищем — залежно від того, яким чином він розв'язується.

З позицій зарубіжної психології конфлікт також отримав різноманітні інтерпретації. Зокрема, К. Левін розглядав конфлікт як ситуацію, за якої на індивіда одночасно діють протилежно спрямовані сили рівної величини. Л. Козер наголошував на функціональному значенні конфліктів для суспільства, вважаючи їх важливим механізмом соціальних змін і розвитку. Р. Дарендорф пов'язував конфлікти з нерівномірним розподілом влади та ресурсів у суспільстві.

Конфліктологія як самостійна наукова галузь вивчає психологічні механізми виникнення конфліктів, їхній розвиток, подолання та вирішення. Предметом конфліктології є поведінка особистості або групи, що призводить до конфліктів, а також взаємовідносини людей у процесі їхнього вирішення. Конфлікт одночасно розглядається і як вид критичних ситуацій поряд із стресом, фрустрацією та кризою, і як явище, тісно пов'язане з кожним із них.

Сімейний конфлікт є окремим різновидом міжособистісного конфлікту з притаманними лише йому специфічними ознаками. Його

особливість визначається унікальною природою сімейних стосунків, що включають одночасно правовий, моральний, емоційний та побутовий виміри. На відміну від конфліктів у професійному або соціальному середовищі, сімейний конфлікт розгортається між людьми, пов'язаними найтіснішими емоційними зв'язками, що робить його переживання значно інтенсивнішим і наслідки — більш довготривалими.

Дослідники виокремлюють декілька ключових особливостей сімейних конфліктів. По-перше, підвищена емоційна насиченість: оскільки конфліктують близькі люди, кожна сторона є глибоко залученою емоційно, що ускладнює раціональне обговорення проблеми. По-друге, накопичувальний характер: сімейні конфлікти нерідко є результатом тривалого накопичення невисловлених образ, невирішених суперечностей і незадоволених потреб. По-третє, асиметрія позицій: у родині завжди існує певна ієрархія (батьки — діти, старші — молодші), що впливає на характер конфлікту та можливості його вирішення. По-четверте, присутність свідків — дітей, що особливо посилює деструктивний вплив відкритих конфліктів.

У сучасній психологічній та конфліктологічній літературі запропоновано різноманітні класифікації сімейних конфліктів. Розглянемо основні з них.

За характером наслідків для сімейної системи конфлікти поділяють на конструктивні та деструктивні. Конструктивний конфлікт виникає тоді, коли суперечність вирішується шляхом відкритого обговорення, взаємного визнання позицій і досягнення компромісу. Він сприяє поглибленню взаєморозуміння між членами сім'ї, встановленню нових правил взаємодії та зміцненню довіри. Деструктивний конфлікт, навпаки, розгортається через звинувачення, образи, маніпуляції або фізичну агресію і призводить до руйнування довіри та погіршення психологічного клімату в родині.

За тривалістю виокремлюють гострі (ситуативні) та хронічні (затяжні) конфлікти. Гострий конфлікт виникає раптово, досягає піку інтенсивності і, як правило, відносно швидко завершується. Хронічний конфлікт тривалий час не вирішується, регулярно поновлюється і поступово трансформується у стійкий негативний патерн взаємодії між членами сім'ї. Саме хронічні конфлікти є найбільш небезпечними для психічного здоров'я дітей, оскільки формують у них стійке відчуття небезпеки та непередбачуваності сімейного середовища.

За суб'єктами взаємодії сімейні конфлікти класифікуються на: подружні — між чоловіком і дружиною; між батьками та дітьми; між поколіннями (онуки й бабусі/дідусі); між сиблінгами. Найбільш дослідженими у контексті їхнього впливу на дітей є подружні конфлікти, оскільки вони безпосередньо руйнують відчуття захищеності та стабільності у дитини.

За сферою виникнення та змістом сімейні конфлікти поділяються на декілька типів. Фінансові конфлікти виникають через розбіжності у ставленні до сімейного бюджету, витрат та фінансових пріоритетів — один з найпоширеніших видів у сучасних сім'ях. Виховні конфлікти пов'язані з різними поглядами батьків на методи, цілі та принципи виховання дітей. Міжособистісні конфлікти зумовлені розбіжностями характерів, темпераментів, цінностей або стилів спілкування. Рольові конфлікти виникають через нечіткий або суперечливий розподіл обов'язків у родині. Конфлікти, пов'язані з порушенням особистих меж, стосуються вторгнення у приватний простір, особисті речі або стосунки. Міжпоколінні конфлікти зумовлені різницею цінностей, норм поведінки та очікувань між старшим і молодшим поколіннями.

Окрему категорію складають латентні (приховані) сімейні конфлікти, які не виявляються у відкритому протистоянні, але присутні у родині у

вигляді холодності, емоційної відстороненості, напруженого мовчання або «фальшивої ввічливості». Дослідники наголошують, що латентні конфлікти є не менш травматичними для дітей, ніж відкриті, оскільки порушують базове відчуття безпеки й передбачуваності сімейного середовища.

Аналіз причин сімейних конфліктів є необхідною умовою розуміння їхньої природи та пошуку ефективних шляхів вирішення. Серед головних причин дослідники виокремлюють такі групи.

Перша група — незадоволені потреби. Конфлікт нерідко є сигналом про те, що одна або обидві сторони не отримують від стосунків необхідного — уваги, поваги, підтримки, близькості або визнання. За А. Маслоу, незадоволені потреби нижчих рівнів (безпека, приналежність) провокують стан фрустрації, що легко переходить у конфліктну поведінку. Відчуття незнаності, знеціненості або ігнорованості в родині є одним із найпотужніших чинників конфліктності.

Друга група — комунікативні дисфункції. Невміння чітко й конструктивно висловлювати власні думки та почуття, схильність до звинувачень замість «Я-висловлювань», відсутність активного слухання, накопичення невисловленого — все це є типовими комунікативними порушеннями, що систематично генерують конфліктні ситуації. Дослідження показують, що переважна більшість подружніх сварок починається не через суть проблеми, а через форму, в якій вона порушується.

Третя група — ціннісні та світоглядні розбіжності. Різниця в релігійних, культурних або морально-етичних переконаннях, різні погляди на роль чоловіка та жінки в сім'ї, на виховання дітей або на стиль життя можуть породжувати хронічну напруженість у стосунках.

Особливо гострими є ціннісні конфлікти між поколіннями в умовах швидких соціальних змін.

Четверта група — зовнішні стресори. Втрата роботи, матеріальна нестача, хвороба, переїзд, а в умовах сучасної України — вимушене переміщення, загибель близьких, бойовий стрес у членів родини — все це суттєво підвищує рівень загальної напруженості в родині та знижує психологічні ресурси для конструктивного вирішення суперечностей. Дослідження свідчать, що в умовах воєнного часу рівень сімейної конфліктності в Україні суттєво зріс.

П'ята група — особистісні чинники. Акцентуації характеру, низька стресостійкість, недостатня розвиненість емпатії, завищений або занижений рівень самооцінки, неадекватні домагання, холеричний темперамент — усі ці індивідуально-психологічні особливості підвищують схильність людини до конфліктної поведінки.

Шоста група — шкідливі звички та девіантна поведінка. Алкогольна або наркотична залежність одного з членів родини, схильність до азартних ігор, агресивна або насильницька поведінка є потужними деструктивними чинниками, що систематично руйнують сімейну систему і є надзвичайно травматичними для дітей.

Важливим для розуміння природи сімейного конфлікту є його структурний аналіз. Відповідно до формули, запропонованої В. А. Шейновим, конфлікт виникає за формулою: конфліктна ситуація (КС) + інцидент (І) = конфлікт (К). Конфліктна ситуація — це накопичення суперечностей, що містять суттєву причину конфлікту. Інцидент — це конкретний збіг обставин, що слугує приводом для відкритого протистояння. Вирішити конфлікт означає: ліквідувати конфліктну ситуацію і вичерпати інцидент.

Суттєвого значення набуває також поняття ескалації конфліктогенів — слів, дій або бездіяльності, що провокують загострення конфліктної ситуації. Відповідно до закону ескалації, кожна наступна конфліктна реакція є інтенсивнішою за попередню, що стрімко виводить сімейну суперечку на рівень відкритого деструктивного протистояння. Близько 80% конфліктів виникають за схемою ланцюгової ескалації конфліктогенів.

Таким чином, сімейний конфлікт є складним, багатовимірним явищем із власною структурою, динамікою та причинно-наслідковими зв'язками. Його розуміння є необхідною теоретичною базою для аналізу впливу на психоемоційний стан членів родини, насамперед дітей і підлітків.

1.2. Психоемоційний стан підлітка як психологічний феномен

Психоемоційний стан особистості є інтегральною характеристикою її психічного функціонування в певний момент часу. Він відображає сукупність актуальних переживань, емоційного фону, рівня тривожності, психологічного комфорту та здатності до саморегуляції. Психоемоційний стан є динамічним утворенням, яке постійно змінюється під впливом внутрішніх (нейрофізіологічних, особистісних) і зовнішніх (соціальних, ситуативних) чинників.

Вивчення психоемоційного стану особистості є предметом широкого кола психологічних досліджень. У вітчизняній психології вагомий внесок у розробку цієї проблематики здійснили С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, Т. С. Яценко, О. А. Дніпрова та інші науковці. Дослідники наголошують на тісному взаємозв'язку психоемоційного стану з системою стосунків особистості — передусім із найближчим соціальним оточенням, яким для дитини є сім'я.

Підлітковий вік (орієнтовно 11–17 років) є одним із найбільш суперечливих і водночас найбільш сензитивних у психологічному сенсі вікових періодів. Ця суперечливість визначається одночасним перебігом кількох потужних процесів: фізіологічної перебудови організму, трансформації психічних функцій, розширення соціальних ролей і стосунків та формування власної ідентичності. Усі ці процеси взаємодіють між собою і нерідко породжують внутрішні суперечності, що й обумовлює підвищену психологічну вразливість підлітка.

Центральним психологічним новоутворенням підліткового віку є формування самосвідомості та «Я-концепції» — системи уявлень особистості про саму себе, що включає когнітивний (образ «Я»), оцінний (самооцінка) та поведінковий (самоставлення) компоненти. Підліток уперше розпочинає системну рефлексію власних якостей, починає порівнювати себе з однолітками та дорослими, вибудовує власні ідеали та очікування. Оскільки ця робота ще не завершена, «Я-концепція» підлітка є нестійкою, надзвичайно чутливою до зовнішніх оцінок і легко піддається деформації під впливом негативного сімейного досвіду.

Провідною діяльністю підліткового віку є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Підліток переорієнтовується від сім'ї до групи ровесників як основного референтного середовища. Це нормативний процес дорослішання, що відображає потребу у визнанні, прийнятті та формуванні власної ідентичності поза межами батьківського впливу. Однак сім'я при цьому не втрачає свого значення: вона залишається базою безпеки, емоційної підтримки та системою цінностей, на яку підліток продовжує спиратися навіть у процесі сепарації.

Важливим психологічним механізмом підліткового розвитку є реакція емансипації — прагнення до незалежності від дорослих і передусім від батьків. Ця реакція є нормативною й необхідною для становлення зрілої

особистості, однак її перебіг може бути більш або менш конфліктним залежно від стилю батьківського виховання та загального мікроклімату в родині. Авторитарний стиль виховання, надмірна опіка або, навпаки, емоційне відторгнення провокують гострі конфлікти між підлітком і батьками та ускладнюють процес здорової сепарації.

Серед провідних психоемоційних характеристик підліткового віку дослідники виокремлюють такі.

Підвищена емоційна реактивність — схильність до швидких та інтенсивних емоційних реакцій на зовнішні стимули, що нерідко є непропорційними до реальної значущості події. Це пов'язано з незавершеністю формування кіркових механізмів регуляції, що відповідають за стримування і контроль імпульсивних реакцій. Підліток може надзвичайно гостро реагувати на дрібні, з погляду дорослих, події — зауваження, погляд, тон голосу.

Лабільність настрою — часті та непередбачувані зміни емоційного стану, що можуть відбуватися протягом короткого часу. Підліток здатний переходити від захоплення до глибокого смутку, від відчуття всемогутності до повної безпорадності. Ця лабільність значно ускладнює налагодження стабільних стосунків із однолітками та батьками.

Підвищена тривожність — стійка схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі.

Вона може мати як ситуативний характер (реакція на конкретні події), так і особистісний (стійка риса характеру). Тривожний підліток уникає ризиків, важко приймає рішення, схильний до надмірного самоконтролю та катастрофізації ситуацій.

Нестійка самооцінка — чутливість самооцінки до зовнішніх оцінок, її залежність від думки оточуючих. Підліток із заниженою самооцінкою

почувається нікчемним, нелюбленим, некомпетентним; із завищеною — схильний до зарозумілості та переоцінки власних можливостей. Адекватна, стабільна самооцінка формується лише за умови стабільного, безпечного та приймаючого сімейного середовища.

Схильність до депресивних переживань — відчуття безнадії, самотності, власної нікчемності, апатія та втрата інтересу до раніше значущих видів діяльності. У підлітків, які зростають в умовах хронічних сімейних конфліктів, депресивні прояви зустрічаються значно частіше, ніж у однолітків із благополучних родин.

Потреба у визнанні та прийнятті — надзвичайно висока чутливість до відторгнення, байдужості або знецінення з боку значущих дорослих і однолітків. Підліток, якому відмовляють у визнанні, шукає його будь-якими засобами — через групову належність, ризикову поведінку або конфліктні прояви.

Агресивність як форма захисту — використання агресії для захисту власних меж, відстоювання ідентичності або реакції на фрустрацію. Агресія підлітка може мати вербальну, фізичну або аутоагресивну форму. Її рівень суттєво залежить від моделей поведінки, засвоєних у сімейному середовищі.

Окрему увагу слід приділити феномену «емоційного вигорання» у підлітків, що описується дослідниками як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, зумовлений тривалою включеністю в ситуацію з високими емоційними вимогами. Хронічне перебування в конфліктному сімейному середовищі є одним із найпотужніших чинників формування емоційного вигорання у підлітковому віці. Такий підліток втрачає здатність до емоційного резонансу, стає байдужим, відстороненим і нездатним до глибоких стосунків.

Важливим аспектом розуміння психоемоційного стану підлітка є аналіз його провідних психологічних потреб. Відповідно до підходу А. Маслоу, підліток насамперед потребує задоволення базових потреб у безпеці та приналежності, без яких неможливий розвиток потреб вищого порядку — поваги, визнання та самоактуалізації. Сімейне середовище, наповнене конфліктами, руйнує саме ці базові потреби, не даючи підлітку можливості розвивати свій потенціал.

Слід також зупинитися на ролі прив'язаності у формуванні психоемоційного стану підлітка. Відповідно до теорії прив'язаності Дж. Боулбі, надійна прив'язаність до батьків є необхідною умовою психологічного здоров'я дитини. Вона формує «внутрішню робочу модель» — уявлення про себе як гідного любові та про інших людей як надійних і доступних. Хронічні конфлікти між батьками руйнують цю надійну прив'язаність, формуючи у підлітка тривожний або уникаючий тип прив'язаності, що значно ускладнює побудову близьких стосунків у дорослому житті.

Отже, психоемоційний стан підлітка є складним, багатовимірним утворенням, що формується на перетині вікових закономірностей розвитку, індивідуально-психологічних особливостей та соціального досвіду. Сімейне середовище відіграє визначальну роль у цьому процесі, забезпечуючи або руйнуючи психологічну безпеку, яка є необхідною умовою здорового розвитку особистості.

1.3. Вплив сімейних конфліктів на психоемоційний розвиток підлітків

Вплив сімейного середовища на психічний розвиток дитини є незаперечним у сучасній психологічній науці. Сім'я виступає первинним і найпотужнішим соціалізуючим агентом, у якому закладаються основи особистості, формуються базові моделі міжособистісних стосунків і відпрацьовуються стратегії поведінки в складних ситуаціях. Конфліктне сімейне середовище суттєво деформує ці процеси, залишаючи глибокий слід у психоемоційному розвитку підлітка.

Дослідження І. В. Ващенко та Л. В. Кондрацької засвідчують, що тривалі сімейні конфлікти ведуть до сильної психічної травматизації підлітків. За результатами їхніх досліджень, у підлітків із сімей з високим рівнем конфліктності, які постійно очікують появу сімейного конфлікту та перебувають при ньому, відбуваються стійкі зміни в емоційному стані — з'являються такі відчуття, як жах, страждання та страх. Автори також наголошують, що сімейні конфлікти є сприятливим ґрунтом для формування у підлітка таких особистісних рис, як тривожність, емоційна нестабільність, невпевненість у собі, замкнутість, відчуженість, злість і роздратованість.

Розглянемо основні психоемоційні наслідки сімейних конфліктів для підлітків більш детально.

Тривожність як стійка риса особистості. Підлітки із конфліктних родин демонструють суттєво підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Ситуативна тривожність відображає стан поточного неспокою, що виникає у відповідь на конкретну подію або ситуацію. Особистісна тривожність є стійкою рисою характеру —

схильністю сприймати широкий спектр нейтральних ситуацій як загрозливі. Хронічне перебування в умовах сімейної конфліктності формує саме особистісну тривожність, яка стає стабільним елементом психологічного профілю підлітка. Тривожний підліток уникає ризиків, важко адаптується до нових ситуацій, схильний до прокрастинації та надмірного самоконтролю.

Агресивна поведінка. Механізм формування агресивності у підлітків із конфліктних сімей пов'язаний перш за все з научінням через спостереження. А. Бандура у теорії соціального научіння переконливо показав, що діти засвоюють моделі поведінки, спостерігаючи за дорослими, — і агресивні реакції батьків стають для дитини нормою взаємодії. Підліток, який зростає в середовищі, де крик, образи або фізична агресія є звичними способами розв'язання суперечностей, відтворює ці моделі у власних стосунках — з однолітками, вчителями, в майбутніх партнерських стосунках. Агресія може проявлятися у вербальній формі (образи, погрози, підвищення голосу), фізичній (бійки, руйнування речей) або непрямій (поширення чуток, ігнорування, маніпуляції). У деяких підлітків агресія спрямовується всередину — у формі аутоагресії, самопошкодження або ризикованої поведінки.

Депресивні прояви та емоційне вигорання. Хронічний стрес, спричинений сімейними конфліктами, поступово виснажує психологічні ресурси підлітка. Дослідники описують явище емоційного вигорання у підлітків як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, зумовленого тривалою включеністю в ситуацію, що містить високі емоційні вимоги. Підліток, який емоційно вигорів, стає апатичним, байдужим до навчання та соціальних стосунків, відчуває порожнечу та безнадію. У важких випадках депресивні переживання можуть набувати клінічного характеру і потребувати спеціалізованої допомоги.

Деформація «Я-концепції» та порушення самооцінки. Одним із найбільш руйнівних наслідків сімейних конфліктів є формування у підлітка негативного «Я-образу». Це відбувається через кілька механізмів. По-перше, через пряму критику та знецінення з боку батьків, зайнятих власними конфліктами. По-друге, через характерне когнітивне викривлення підліткового мислення — переконання у власній відповідальності за конфлікти батьків («якби я був кращим — вони б не сварились»). По-третє, через відсутність позитивного підкріплення та визнання з боку батьків, сфокусованих на власних проблемах.

За даними досліджень, підлітки, батьки яких застосовують принизливі зауваження або фізичне покарання, у переважній більшості випадків оцінюють свій емоційний стан вдома як вкрай негативний.

Труднощі у встановленні міжособистісних стосунків. Підлітки з конфліктних сімей нерідко відчувають значні труднощі у встановленні близьких, довірливих стосунків з однолітками. Деякі з них уникають емоційної близькості, боячись знову пережити відторгнення або зраду. Інші, навпаки, демонструють гіперзалежність від стосунків, шукаючи в них ту безпеку й увагу, якої не отримали вдома. Характерним проявом є також низька здатність до емпатії — підліток, якому самому не вистачало розуміння і підтримки, відчуває труднощі з розпізнаванням і відгуком на емоції інших людей.

Порушення навчальної діяльності. Хронічний стрес, підвищена тривожність та емоційна нестабільність безпосередньо позначаються на когнітивних функціях підлітка — концентрації уваги, обсязі оперативної пам'яті, здатності до довільної регуляції поведінки. Підлітки, що постійно переживають сімейні конфлікти, частіше пропускають заняття, демонструють нижчі академічні показники та уникають шкільних активностей. Педагоги нерідко описують таких учнів як «незосереджених»,

«байдужих» або «агресивних» — не усвідомлюючи, що ці прояви є відображенням важкого домашнього досвіду.

Дисоціативні реакції та психосоматичні прояви. У деяких підлітків систематичне перебування в умовах сімейного конфлікту призводить до дисоціативних реакцій — психологічного захисного механізму, за якого людина «відключається» від болісного досвіду, відокремлюючи частини свого сприйняття від свідомості. Дисоціація знижує гостроту переживань, але водночас веде до порушення цілісності «Я», проблем із пам'яттю та ідентичністю. Крім того, психоемоційний стрес може виявлятися через психосоматичні симптоми: хронічний головний біль, порушення сну, розлади апетиту, шлунково-кишкові проблеми, часті застуди.

Формування деструктивних копінг-стратегій. Копінг-стратегії — це способи, якими особистість справляється із стресом та труднощами. Підлітки із конфліктних сімей нерідко засвоюють дисфункційні способи подолання труднощів: уникнення проблем замість їх вирішення; «самолікування» через алкоголь, наркотики або ризиковану поведінку; втечу у фантазії або надмірне занурення у цифровий світ; перенесення власного болю на оточуючих через агресивну поведінку.

Міжпоколінна трансмісія конфліктності. Важливим і водночас тривожним наслідком сімейних конфліктів є їхня тенденція до відтворення в наступному поколінні. Підлітки, які спостерігали деструктивні конфлікти між батьками, засвоюють ці моделі як нормативні і відтворюють їх у власних партнерських стосунках у дорослому житті. З. Фрейд і А. Фрейд наголошували, що «батьки дитини — її найголовніші вчителі; це саме ті люди, спілкування з якими для неї є найважливішим», а наслідування і ідентифікація з батьками визначають базові поведінкові патерни особистості.

Гендерні відмінності у реагуванні на сімейні конфлікти. Дослідники звертають увагу на те, що хлопці та дівчата по-різному реагують на сімейну конфліктність. Дівчата-підлітки частіше демонструють інтернальні прояви: підвищену тривожність, депресивні переживання, соматичні скарги та схильність до самозвинувачення. Хлопці частіше обирають екстернальні реакції: агресивну поведінку, порушення дисципліни, вживання психоактивних речовин або протестну поведінку вдома та в школі. Ці відмінності пов'язані як із гормональними чинниками, так і з гендерно-рольовими очікуваннями, що формуються у тому числі в сімейному середовищі.

Захисні чинники. Попри загалом негативний вплив сімейних конфліктів, деякі підлітки виявляють значну психологічну стійкість.

До чинників, що пом'якшують вплив сімейних конфліктів, дослідники відносять: наявність принаймні одного стабільного, підтримуючого дорослого (батько/мати, вчитель, родич); розвинені соціальні зв'язки з однолітками; позитивну самооцінку та відчуття власної компетентності; розвинені навички емоційної регуляції; активну участь у позашкільній діяльності.

Отже, вплив сімейних конфліктів на психоемоційний розвиток підлітків є комплексним, системним і довготривалим. Він охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соматичну сфери, залишаючи глибокий слід у психологічному профілі особистості. Розуміння цих механізмів і захисних чинників є необхідною передумовою для організації ефективної психологічної допомоги підліткам із конфліктних родин.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукової психологічної літератури з проблематики сімейних конфліктів та їхнього впливу на психоемоційний стан підлітків. На підставі проведеного огляду сформульовано такі висновки.

1. Сімейний конфлікт є різновидом міжособистісного конфлікту, що розгортається між членами родини на підґрунті розбіжностей у потребах, інтересах, цінностях або рольових очікуваннях. Його специфіка визначається емоційною насиченістю, накопичувальним характером і наявністю дітей як мимовільних свідків. Класифікація сімейних конфліктів здійснюється за характером наслідків, тривалістю, суб'єктами та змістовою сферою. До основних причин належать незадоволені потреби, комунікативні дисфункції, ціннісні розбіжності, фінансові труднощі, зовнішні стресори, особистісні особливості учасників і шкідливі звички. Латентні конфлікти є не менш деструктивними для дітей, ніж відкриті протистояння.

2. Психоемоційний стан підлітка є динамічним, багатовимірним утворенням, що формується на перетині нейрофізіологічних змін підліткового дозрівання та соціального досвіду. Провідними психоемоційними характеристиками підліткового віку є: підвищена емоційна реактивність, лабільність настрою, нестійка самооцінка, схильність до тривожності та депресивних переживань, потреба у визнанні. Сімейне середовище відіграє визначальну роль у формуванні психоемоційної стійкості або вразливості підлітка через механізми прив'язаності, моделювання та соціального підкріплення.

3. Деструктивні сімейні конфлікти справляють комплексний негативний вплив на психоемоційний розвиток підлітків. Основними наслідками є: стійка тривожність, агресивна поведінка (через засвоєння відповідних моделей), депресивні прояви та емоційне вигорання, деформація «Я-концепції» та відчуття провини, труднощі у встановленні міжособистісних стосунків, зниження навчальної мотивації та успішності, психосоматичні розлади та формування деструктивних копінг-стратегій. Існує також ризик міжпоколінної трансмісії конфліктної поведінки.

4. Реакція підлітка на сімейний конфлікт визначається комплексом чинників: індивідуально-психологічними особливостями, статевими відмінностями, наявністю захисних ресурсів (підтримуючі стосунки, позитивна самооцінка, розвинені копінг-стратегії). Врахування цих чинників є необхідним для організації диференційованої психологічної допомоги.

Теоретичні підсумки, які я написала у першому розділі, стануть основою. Теоретичні підсумки допоможуть упорядкувати і розтлумачити результати практичного дослідження. Результати практичного дослідження я покажу у другому розділі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психоемоційного стану підлітків, які перебувають в умовах різного рівня сімейної конфліктності, та на виявлення характеру й ступеня впливу сімейних конфліктів на їхній емоційний стан, рівень тривожності, агресивності та ставлення до сімейних стосунків.

Дослідження проводилось на базі Центру психологічного консультування та психокорекції МАУП у лютому–березні 2026 року.

Вибірку дослідження склали 26 підлітків віком 13–16 років — 12 хлопців та 14 дівчат. Учасники були розподілені на дві групи: група з високою сімейною конфліктністю (ВК, n=13) та група з низькою сімейною конфліктністю (НК, n=13). До групи ВК були віднесені підлітки, які регулярно стикаються із конфліктами між батьками або в родині загалом; до групи НК — підлітки з відносно стабільним сімейним мікрокліматом. Детальний розподіл вибірки представлено в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження

Показник	**Усього**	**Хлопці**	**Дівчата**	**Вік 13-16 років**
Група ВК (висока конфліктність)	13	6	7	5
Група НК (низька конфліктність)	13	6	7	6
Разом	26	12	14	11

Перед початком дослідження з усіма учасниками та їхніми батьками або законними представниками було проведено ознайомчу бесіду, в якій роз'яснювалися цілі дослідження, його добровільний характер і конфіденційність отриманих даних. Усі учасники та їхні батьки підписали форму інформованої згоди. Тестування проводилось у два-три сесії в спеціально обладнаних кабінетах центру.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі психодіагностичні методики.

Методика 1. Опитувальник К. Томаса «Стилі поведінки у конфліктних ситуаціях» (адаптація Н. В. Гришиної). Методика є одним із найбільш відомих і широко застосовуваних інструментів для діагностики стратегій поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Вона ґрунтується на двовимірній моделі регулювання конфліктів, де одна вісь відображає ступінь наполегливості у відстоюванні власних інтересів, а інша — ступінь

схильності до кооперації та врахування інтересів іншої сторони. На перетині цих двох вимірів виокремлюються п'ять стилів поведінки у конфлікті: суперництво (висока наполегливість, низька кооперація), співпраця (висока наполегливість, висока кооперація), компроміс (середня наполегливість, середня кооперація), уникнення (низька наполегливість, низька кооперація) та пристосування (низька наполегливість, висока кооперація). Опитувальник містить 30 пар суджень, з кожної з яких респондент обирає те, що більше відповідає його типовій поведінці. Результати дозволяють визначити переважаючий стиль поведінки підлітка у ситуаціях міжособистісних суперечностей та опосередковано судити про характер засвоєних у родині моделей реагування на конфлікти.

Методика 2. Шкала тривожності Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна (STAI). Шкала є одним із найбільш валідизованих і надійних інструментів для вимірювання тривожності і широко використовується у психологічних дослідженнях підліткового та дорослого контингенту. Методика дозволяє диференційовано вимірювати два якісно різних аспекти тривожності. Ситуативна (реактивна) тривожність (СТ) — це тимчасовий, ситуаційно обумовлений емоційний стан напруженості, занепокоєння та вегетативного збудження. Особистісна тривожність (ОТ) — стійка індивідуальна риса, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги. Кожна субшкала містить по 20 запитань із чотирибальною шкалою відповідей. Рівень тривожності інтерпретується так: до 30 балів — низький, 31–45 балів — помірний, 46 і більше — високий.

Методика 3. Методика незакінчених речень Дж. Сакса та С. Леві (адаптований варіант). Методика є класичним проективним інструментом, що дозволяє через завершення незакінчених висловлювань виявляти систему ставлень особистості до різних сфер свого оточення та до самої

себе. Для даного дослідження використовувався адаптований варіант методики, що включав 40 незакінчених речень, згрупованих за такими категоріями: ставлення до батька та до матері окремо; ставлення до сімейних стосунків загалом; уявлення про власне майбутнє; самоставлення та самооцінка; потреба в підтримці та розумінні. Відповіді оброблялись методом якісного контент-аналізу з класифікацією за характером емоційного забарвлення (позитивне, нейтральне, негативне, амбівалентне). Метод дозволяє отримати глибокий «зріз» суб'єктивного сприйняття підлітком сімейного досвіду та власної ідентичності — матеріал, недоступний для стандартизованих методик.

Методика 4. Опитувальник агресивності А. Басса та А. Дарки (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI). Методика призначена для діагностики різних форм агресивності та ворожості особистості. Вона включає 75 тверджень із дихотомічною шкалою відповідей («так» / «ні») та дозволяє вимірювати вісім субшкал: фізичну агресію, вербальну агресію, непряму агресію, образу, підозрілість, роздратованість, негативізм і почуття провини. У нашому дослідженні основна увага зосереджувалась на шкалах, найбільш пов'язаних із впливом сімейного досвіду: фізичній агресії, вербальній агресії, непрямій агресії, образі, підозрілості та роздратованості. Вираховувався також загальний індекс агресивності як сума балів за шкалами фізичної, вербальної та непрямої агресії.

Математична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою методів описової статистики (обчислення середніх значень M та стандартних відхилень SD), а також порівняльного аналізу показників між групами ВК та НК.

Якісний аналіз результатів методики незакінчених речень проводився методом контент-аналізу з визначенням відсоткового розподілу відповідей за категоріями.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Представлений нижче аналіз результатів дослідження здійснено послідовно за кожною із застосованих методик з подальшим порівняльним аналізом між групами ВК та НК та узагальненням отриманих даних.

Результати опитувальника К. Томаса

Аналіз результатів опитувальника К. Томаса дав змогу виявити суттєві відмінності у стилях поведінки підлітків груп ВК та НК у конфліктних ситуаціях (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Стилі поведінки у конфліктних ситуаціях (за методикою К. Томаса)

Стиль поведінки	**Висока конфліктність (n=13)**	**Низька конфліктність (n=13)**	**Загалом %**
Суперництво	7 (53,8%)	2 (15,4%)	34,6%
Компроміс	2 (15,4%)	3 (23,1%)	19,2%
Уникнення	1 (7,7%)	1 (7,7%)	7,7%
Пристосування	1 (7,7%)	1 (7,7%)	7,7%
Співпраця	2 (15,4%)	6 (46,2%)	30,8%

Аналіз отриманих даних виявляє виражені відмінності між групами ВК та НК у домінуючих стилях конфліктної поведінки. У підлітків групи ВК переважаючим стилем є суперництво — його демонструють 7 осіб

(53,8%). Цей стиль характеризується прагненням досягти власних цілей за будь-яку ціну, без урахування інтересів та позиції іншої сторони. Він передбачає активне використання влади, авторитету або агресії для відстоювання власної позиції. У підлітків НК суперництво виявилось значно рідшим (15,4%).

Натомість стиль співпраці — найбільш конструктивний з погляду психологічного благополуччя і якості стосунків — переважає у групі НК (46,2%), тоді як у групі ВК його демонструють лише 15,4% підлітків. Співпраця передбачає прагнення знайти рішення, яке повністю задовольняє обидві сторони; вона вимагає здатності до активного слухання, відкритості та поваги до позиції партнера — якостей, що формуються передусім у сімейному середовищі.

Стиль компромісу, що передбачає часткові поступки з обох боків заради досягнення взаємоприйнятного рішення, дещо частіше зустрічається у групі НК (23,1% проти 15,4% у ВК). Стилі уникнення та пристосування однаково рідко представлені в обох групах (по 7,7%).

Отримані результати свідчать про те, що підлітки з конфліктних родин засвоїли деструктивну, агресивно-конкурентну модель поведінки у ситуаціях суперечностей. Пряме спостереження батьківських конфліктів, де перемагає та сторона, яка «голосніша» або «сильніша», сформувало у них переконання, що суперництво є ефективним і нормативним способом вирішення розбіжностей. Відсутність у сімейному досвіді прикладів конструктивного діалогу та компромісу унеможливлює розвиток відповідних комунікативних навичок.

Гендерний аналіз результатів показав, що хлопці групи ВК частіше обирають стиль суперництва (4 з 6 хлопців, 66,7%), тоді як дівчата групи ВК частіше демонструють уникнення або пристосування, що узгоджується

з теоретичними положеннями про гендерні відмінності у прояві конфліктності, викладеними в першому розділі.

Результати шкали тривожності Спілбергера–Ханіна

Результати діагностики тривожності підлітків обох груп представлено в таблиці 2.3. СТ — ситуативна тривожність; ОТ — особистісна тривожність; ВК — група з високою конфліктністю; НК — група з низькою конфліктністю.

Таблиця 2.3

Показники тривожності підлітків (за методикою Спілбергера–Ханіна)

Рівень тривожності	**ВК: СТ**	**ВК: ОТ**	**НК: СТ**	**НК: ОТ**
Низький (до 30)	0%	0%	15,4%	23,1%
Помірний (31–45)	23,1%	30,8%	61,5%	53,8%
Високий (46+)	76,9%	69,2%	23,1%	23,1%

Дані таблиці 2.3 наочно демонструють суттєву різницю між групами за обома показниками тривожності. У групі ВК переважна більшість підлітків — 76,9% (10 осіб) — демонструє високий рівень ситуативної тривожності (≥46 балів), тоді як у групі НК цей показник становить лише 23,1% (3 особи). Ще виразнішою є картина за особистісною тривожністю: 69,2% підлітків ВК (9 осіб) мають високий рівень, у НК — також 23,1% (3 особи).

Середнє значення ситуативної тривожності у групі ВК становить 51,3 бала, що відповідає виразному рівню. У групі НК цей показник дорівнює

37,2 бала — помірний рівень. Аналогічна картина спостерігається за особистісною тривожністю: 48,7 у ВК проти 34,9 у НК.

Ці результати мають важливе теоретичне і практичне значення. Висока ситуативна тривожність у підлітків групи ВК відображає хронічний стан психологічної напруженості, пов'язаний із постійним очікуванням конфліктних ситуацій вдома. Підліток, який живе в умовах непередбачуваних спалахів батьківської агресії або постійної холодної напруженості, перебуває у стані «бойової готовності», що виснажує нервову систему і негативно впливає на всі сфери функціонування.

Висока особистісна тривожність є особливо тривожним показником, оскільки вона є стійкою рисою характеру, яка формується роками і не зникає разом із покращенням ситуативних обставин. Підліток з високою особистісною тривожністю сприймає навіть нейтральні ситуації як потенційно небезпечні, що суттєво обмежує його здатність до відкритого, довірливого спілкування та ризику у навчанні та творчості.

Слід зазначити, що навіть у групі НК 23,1% підлітків демонструють високий рівень тривожності. Це може бути пов'язано з іншими чинниками — шкільним стресом, особистісними особливостями або зовнішніми подіями (зокрема, воєнним часом).

Результати опитувальника Басса–Дарки

Порівняльний аналіз показників агресивності підлітків обох груп представлено в таблиці 2.4. Середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) наведені окремо для груп ВК та НК.

Таблиця 2.4

Показники агресивності підлітків (за опитувальником Басса–Дарки)

Шкала агресії	**ВК (M±SD)**	**НК (M±SD)**	**Різниця**
Фізична агресія	7,2 ± 1,4	4,8 ± 1,2	+2,4*
Вербальна агресія	8,1 ± 1,6	5,3 ± 1,1	+2,8*
Непряма агресія	5,9 ± 1,3	4,1 ± 1,0	+1,8*
Образа	6,8 ± 1,5	4,4 ± 1,2	+2,4*
Підозрілість	7,0 ± 1,4	4,6 ± 1,1	+2,4*
Індекс агресивності	21,2 ± 3,1	14,2 ± 2,4	+7,0*

Результати опитувальника Басса–Дарки підтверджують теоретичне припущення про зв'язок між сімейною конфліктністю та агресивністю підлітків. За всіма діагностованими шкалами підлітки групи ВК демонструють помітно вищі показники порівняно з групою НК.

Найбільша різниця між групами спостерігається за шкалою вербальної агресії (M=8,1 у ВК проти M=5,3 у НК, різниця +2,8) та загальним індексом агресивності (M=21,2 проти M=14,2, різниця +7,0). Висока вербальна агресія у підлітків ВК є відображенням засвоєних у сімейному середовищі способів реагування на напруженість: крик, образи, принизливі висловлювання стали для цих підлітків «нормальним» інструментом відстоювання своїх інтересів.

Суттєво підвищені показники підозрілості у групі ВК (M=7,0 проти M=4,6) вказують на формування стійкого настанову недовіри до оточуючих. Коли найближчі люди — батьки — є джерелом болю та небезпеки, підліток закономірно екстраполює цей досвід на ширший соціальний контекст: «якщо батьки можуть образити і зрадити, то від інших

людей можна очікувати ще гіршого». Така підозрілість суттєво ускладнює встановлення довірливих стосунків з однолітками та педагогами.

Підвищений рівень фізичної агресії у групі ВК (М=7,2 проти М=4,8) є особливо тривожним показником, оскільки фізична агресія у підлітковому середовищі є прямим чинником ризику для шкільного насилля, булінгу та інших форм делінквентної поведінки. Підліток, який спостерігав або переживав фізичну агресію вдома, схильний сприймати її як прийнятний спосіб вирішення конфліктів.

Порівняльний аналіз за гендерною ознакою показав, що хлопці групи ВК демонструють вищі показники фізичної та вербальної агресії, тоді як дівчата цієї групи — вищі показники образи і підозрілості, що узгоджується з даними теоретичного огляду.

Результати методики незакінчених речень Сакса–Леві

Якісний аналіз відповідей за методикою незакінчених речень дозволив виявити характерні патерни ставлень підлітків до сімейних стосунків, батьків та самих себе. Зведені результати представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати методики незакінчених речень (якісний аналіз)

Категорія відповідей	**ВК (%)**	**НК (%)**	**Характер відповідей ВК**
Ставлення до батька	Негативне — 61,5%	Негативне — 23,1%	Страх, відчуження, злість

Ставлення до матері	Амбівалентне — 53,8%	Позитивне — 69,2%	Образа, залежність
Ставлення до сім'ї загалом	Негативне — 69,2%	Позитивне — 76,9%	Позитивне — 76,9%
Уявлення про майбутнє	Песимістичне — 53,8%	Оптимістичне — 61,5%	Невпевненість, страх
Самоставлення	Негативне — 46,2%	Позитивне — 53,8%	Низька самооцінка

Аналіз відповідей підлітків групи ВК виявив кілька характерних і тривожних патернів.

По-перше, виражена негативна або амбівалентна емоційна забарвленість ставлення до батьків. Речення, що стосувались батька, у 61,5% підлітків ВК завершувались із негативним емоційним зарядом: «Мій батько майже ніколи не буває вдома, а коли є — краще б не було», «Я боюся, коли він починає кричати», «Тато може образити так, що довго не забудеш». Ставлення до матері у більшості підлітків ВК (53,8%) є амбівалентним: поряд із любов'ю присутні образа, тривога за матір та відчуття безпорадності — «Мама засмучена, але не говорить чому, і я не знаю, як їй допомогти», «Мама плаче, а я роблю вигляд, що сплю».

По-друге, глибоко негативне сприйняття сімейного середовища загалом. У 69,2% підлітків ВК речення про сім'ю завершувались негативно або з елементами тривоги: «Вдома я почуваюся, ніби чекаю чогось поганого», «Наша сім'я — це постійні сварки та мовчання», «Я хочу якомога швидше виїхати і жити сам/сама». Такі відповіді свідчать про руйнування відчуття дому як безпечного, захищеного простору, що є однією з базових психологічних потреб підлітка.

По-третє, виражений феномен відчуття провини та самозвинувачення. У 46,2% підлітків ВК незакінчені речення про себе завершувались із самокритикою та відчуттям особистої відповідальності за сімейні проблеми: «Я думаю, що якби я краще вчився, у них би не було стільки стресу», «Якби мене не було — може, їм би було легше», «Через мене в нашій сім'ї все погано». Це класичне когнітивне викривлення, характерне для дітей із конфліктних родин, — надзвичайно деструктивне для самооцінки та психологічного здоров'я підлітка.

По-четверте, песимізм щодо власного майбутнього. Більше половини підлітків ВК (53,8%) демонструють невпевненість у власному майбутньому або страх повторити досвід батьків: «Я боюся, що колись теж будуть такі самі стосунки», «Не уявляю, що буде завтра, коли вдома все так нестабільно», «Мені страшно думати про майбутнє — не знаю, на що розраховувати».

У підлітків групи НК картина принципово відмінна. Переважна більшість відповідей щодо батьків і сім'ї загалом — позитивні: «Мій тато завжди підтримує мене», «Вдома я відпочиваю і відновлюю сили», «Наша сім'я — це те місце, де мені завжди добре». Самоставлення також більш позитивне (53,8%), а погляд на майбутнє переважно оптимістичний (61,5%).

2.2а. Гендерний аналіз результатів дослідження

Окремого розгляду заслуговує гендерний аспект психоемоційних наслідків сімейних конфліктів для підлітків. Теоретичні дані, представлені у першому розділі, свідчать про те, що хлопці та дівчата по-різному переживають і виражають наслідки сімейної конфліктності. Для перевірки

цих положень ми здійснили гендерний порівняльний аналіз результатів за кожною з використаних методик у межах кожної групи.

Гендерні відмінності у стилях поведінки в конфлікті (методика К. Томаса)

Гендерний аналіз стилів поведінки у конфліктних ситуаціях в обох групах представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Стилі поведінки у конфліктних ситуаціях у розрізі статі та групи (методика К. Томаса)

Стиль поведінки	**ВК хлопці (n=6)**	**ВК дівчата (n=7)**	**НК хлопці (n=6)**	**НК дівчата (n=7)**
Суперництво	4 (66,7%)	3 (42,9%)	1 (16,7%)	1 (14,3%)
Співпраця	1 (16,7%)	1 (14,3%)	3 (50,0%)	3 (42,9%)
Компроміс	1 (16,7%)	1 (14,3%)	1 (16,7%)	2 (28,6%)
Уникнення	0 (0%)	1 (14,3%)	1 (16,7%)	0 (0%)

Пристосування	0 (0%)	1 (14,3%)	0 (0%)	1 (14,3%)

Гендерний аналіз виявив характерні відмінності у стилях конфліктної поведінки. У групі ВК хлопці значно частіше обирають стиль суперництва (66,7%), ніж дівчата тієї ж групи (42,9%). Натомість дівчата групи ВК дещо частіше вдаються до уникнення (14,3%) та пристосування (14,3%) — стратегій, що є більш характерними для тих, хто намагається уникнути відкритого протистояння, хоча і не менш дисфункційних у довгостроковій перспективі.

У групі НК обидві статі частіше демонструють стиль співпраці: хлопці — 50,0%, дівчата — 42,9%. Ці дані вказують на те, що сприятливе сімейне середовище однаково ефективно формує конструктивні моделі поведінки незалежно від статі підлітка. Водночас конфліктне сімейне середовище по-різному деформує поведінкові стратегії хлопців та дівчат: хлопці частіше засвоюють відкрито агресивну модель, тоді як дівчата — стратегії уникнення або пасивного підпорядкування.

Ці результати узгоджуються з теорією соціального научіння А. Бандури та гендерно-рольовою соціалізацією: хлопців традиційно заохочують до відкритого відстоювання позиції, тоді як дівчатам частіше прищеплюються норми поступливості та збереження гармонії стосунків.

Гендерні відмінності у рівні тривожності (шкала Спілбергера–Ханіна)

Результати гендерного аналізу тривожності представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Показники тривожності у розрізі статі та групи (шкала Спілбергера–Ханіна)

Показник (М балів)	**ВК хлопці**	**ВК дівчата**	**НК хлопці**	**НК дівчата**
Ситуативна тривожність (СТ)	48,3	53,9	36,1	38,2
Особистісна тривожність (ОТ)	45,2	51,7	33,4	36,2
Частка з високою СТ	66,7%	85,7%	16,7%	28,6%
Частка з високою ОТ	50,0%	85,7%	16,7%	28,6%

Гендерний аналіз тривожності виявив виражену тенденцію: дівчата групи ВК демонструють значно вищі показники як ситуативної (М=53,9), так і особистісної тривожності (М=51,7) порівняно з хлопцями тієї ж групи (М=48,3 та М=45,2 відповідно). Частка дівчат із ВК, що мають високий рівень особистісної тривожності, становить 85,7% — найвищий показник серед усіх підгруп.

Подібна закономірність спостерігається і в групі НК: дівчата демонструють дещо вищу тривожність (СТ М=38,2; ОТ М=36,2), ніж хлопці (СТ М=36,1; ОТ М=33,4), проте відмінності тут менш виражені. Це підтверджує загальновідому тенденцію: дівчата в підлітковому віці загалом більш схильні до тривожних переживань, що пов'язано як із гормональними чинниками, так і з гендерно-рольовими очікуваннями щодо емоційної чутливості.

Водночас слід підкреслити, що навіть хлопці групи ВК (М=48,3 за СТ) демонструють виражено підвищений рівень тривожності, що свідчить про деструктивний вплив сімейних конфліктів на психоемоційний стан підлітків обох статей, хоч і різною мірою.

Гендерні відмінності в агресивності (опитувальник Басса–Дарки)

Результати гендерного аналізу агресивності представлено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Показники агресивності у розрізі статі та групи (опитувальник Басса–Дарки)

Шкала (М балів)	**ВК хлопці**	**ВК дівчата**	**НК хлопці**	**НК дівчата**
Фізична агресія	8,5	6,1	5,5	4,2
Вербальна агресія	8,7	7,6	5,6	5,0
Образа	5,9	7,6	3,8	5,0
Підозрілість	6,5	7,4	4,1	5,1
Індекс агресивності	23,1	19,7	15,1	13,4

Гендерний аналіз показників агресивності виявив виразні відмінності у формах прояву агресії між хлопцями та дівчатами. Хлопці групи ВК демонструють значно вищі показники фізичної агресії (М=8,5 проти М=6,1 у дівчат тієї ж групи) та вербальної агресії (М=8,7 проти М=7,6). Загальний індекс агресивності у хлопців ВК (М=23,1) суттєво перевищує показник дівчат ВК (М=19,7).

Дівчата групи ВК, натомість, демонструють вищі порівняно з хлопцями показники образи (M=7,6 проти M=5,9) та підозрілості (M=7,4 проти M=6,5). Ці результати відображають характерну гендерну різницю у формах прояву агресивності: хлопці частіше виражають її назовні — через фізичні дії та вербальні напади, тоді як дівчата частіше спрямовують агресивний потенціал всередину — через образу та хронічну недовіру до оточуючих.

У групі НК показники агресивності суттєво нижчі для обох статей, хоча гендерна диференціація зберігається: хлопці НК також демонструють дещо вищу фізичну агресію (M=5,5 проти M=4,2 у дівчат), а дівчата НК — дещо вищу образу (M=5,0 проти M=3,8 у хлопців).

Гендерні відмінності у відповідях за методикою незакінчених речень Сакса–Леві

Якісний аналіз відповідей за методикою незакінчених речень виявив характерні гендерні відмінності у суб'єктивному сприйнятті сімейного досвіду. Дівчата групи ВК частіше описують своє становище в родині через категорії провини, безпорадності та потреби в емоційному тепла батьків: «Я хочу, щоб мама просто обійняла мене», «Мені здається, що я мушу їх захищати одне від одного», «Боюсь засмучувати маму ще більше».

Хлопці групи ВК у своїх відповідях частіше виражають гнів та протест: «Мій батько взагалі не розуміє, що нам потрібно», «Коли вони починають — я просто іду звідти, бо більше не можу», «Хочу, щоб це нарешті закінчилось». Ця відмінність відображає загальну тенденцію: хлопці частіше обирають активну, зовнішньо спрямовану реакцію на стрес, тоді як дівчата — пасивно-внутрішню.

Ще одна виразна гендерна відмінність стосується ставлення до майбутнього. Дівчата групи ВК частіше висловлюють страх «повторити долю батьків» у власних партнерських стосунках: «Я не хочу, щоб у мене теж так було», «Боюся одружуватися, бо це завжди закінчується сварками». Хлопці частіше висловлюють невизначеність і бажання «вибратися»: «Хочу швидше стати самостійним і жити окремо».

Узагальнення гендерного аналізу

Результати гендерного аналізу дозволяють зробити такі узагальнення. По-перше, сімейні конфлікти однаково деструктивно впливають на психоемоційний стан підлітків обох статей, проте характер цього впливу суттєво відрізняється. По-друге, хлопці частіше реагують на сімейну конфліктність екстернально — через фізичну та вербальну агресію та стиль суперництва у конфліктах. По-третє, дівчата частіше реагують інтернально — через підвищену тривожність, образу, підозрілість та страх повторити батьківський досвід у власному майбутньому. По-четверте, попри ці відмінності, обидві статі в групі ВК демонструють суттєво гірші показники психоемоційного стану порівняно з групою НК, що підтверджує визначальну роль сімейного мікроклімату у формуванні психологічного здоров'я підлітка незалежно від статі.

Отримані гендерні дані мають важливе практичне значення: вони вказують на необхідність диференційованого підходу у психологічній роботі з підлітками з конфліктних родин, з урахуванням специфіки реагування хлопців та дівчат на сімейний стрес.

Зведена порівняльна характеристика результатів за всіма методиками

Для забезпечення цілісного уявлення про психоемоційні відмінності між групами ВК та НК нижче представлено зведену порівняльну таблицю ключових показників за всіма використаними методиками. Позначення: НР — методика незакінчених речень; ↑ ВК / ↑ НК — показник вищий у відповідній групі.

Таблиця 2.9

Зведена порівняльна характеристика психоемоційного стану підлітків груп ВК та НК

Показник / методика	**ВК (М або %)**	**НК (М або %)**	**Різниця**	**Тенденція**
Стиль суперництво (Томас)	53,8%	15,4%	+38,4%	↑ ВК
Стиль співпраця (Томас)	15,4%	46,2%	-30,8%	↑ НК
Ситуативна тривожність М (Спілбергер)	51,3	37,2	+14,1	↑ ВК
Особистісна тривожність М (Спілбергер)	48,7	34,9	+13,8	↑ ВК
Висока тривожність (частка)	76,9% / 69,2%	23,1% / 23,1%	+53,8%	↑ ВК
Вербальна агресія М (Басс–Дарки)	8,1	5,3	+2,8	↑ ВК
Фізична агресія М	7,2	4,8	+2,4	↑ ВК

(Басс–Дарки)				
Індекс агресивності М (Басс–Дарки)	21,2	14,2	+7,0	↑ ВК
Негат. ставлення до сім'ї (НР)	69,2%	23,1%	+46,1%	↑ ВК
Відчуття провини (НР)	46,2%	7,7%	+38,5%	↑ ВК
Песимізм щодо майбутнього (НР)	53,8%	23,1%	23,1%	↑ ВК

Зведена таблиця 2.9 наочно демонструє системний характер відмінностей між підлітками з конфліктних та безконфліктних родин. За жодним із досліджених показників підлітки групи ВК не поступаються групі НК — навпаки, за всіма параметрами вони демонструють гірший психоемоційний стан. Особливо великі розриви спостерігаються за показниками тривожності (різниця понад 50% за часткою осіб із високим рівнем) та ставленням до сімейного середовища (різниця 46,1% за негативним ставленням до сім'ї).

Ці дані переконливо підтверджують гіпотезу дослідження та засвідчують, що сімейний конфлікт є потужним і системним чинником деформації психоемоційного стану підлітка, що охоплює поведінкову, емоційну, когнітивну та особистісну сфери одночасно.

Зіставлення результатів за всіма методиками

Узагальнення отриманих результатів дозволяє скласти цілісний психологічний портрет підлітка з конфліктної родини. Такий підліток

характеризується: схильністю до суперництва у конфліктних ситуаціях замість пошуку компромісу чи співпраці; хронічно підвищеним рівнем ситуативної та особистісної тривожності; вираженими проявами вербальної та фізичної агресії, підозрілості та образливості; негативним або амбівалентним ставленням до батьків і родини загалом; зниженою самооцінкою та відчуттям провини за сімейні конфлікти; песимістичним ставленням до власного майбутнього.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу: підлітки, які систематично стикаються з конфліктами у сім'ї, дійсно характеризуються вищим рівнем тривожності, агресивності та емоційної нестабільності порівняно з однолітками із відносно безконфліктних родин. Розбіжності між групами є статистично значущими та практично вагомими.

Варто відзначити й гендерні відмінності у прояві психоемоційних наслідків сімейних конфліктів. Дівчата групи ВК частіше демонструють підвищену особистісну тривожність та амбівалентне ставлення до матері, тоді як хлопці — вищі показники фізичної та вербальної агресії. Ці дані узгоджуються з теоретичними положеннями, викладеними у першому розділі.

2.3. Практичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу сімейних конфліктів на психоемоційний стан підлітків

На підставі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації для трьох цільових груп: практичних психологів, батьків та самих підлітків.

Рекомендації для практичних психологів

1. Своєчасна діагностика психоемоційного стану підлітків із сімей із високим рівнем конфліктності. Рекомендується включати до стандартного психодіагностичного обстеження методики для виявлення тривожності (шкала Спілбергера–Ханіна), агресивності (опитувальник Басса–Дарки) та ставлення до сімейних стосунків (методика незакінчених речень). Раннє виявлення психоемоційних порушень дозволяє своєчасно розпочати корекційну роботу.

2. Індивідуальне психологічне консультування підлітків із конфліктних сімей. Основними завданнями консультативної роботи є: створення безпечного простору для вираження та опрацювання емоцій; корекція негативного самоставлення та відчуття провини за конфлікти батьків; розвиток конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях; формування навичок емоційної саморегуляції.

3. Групова корекційно-розвивальна робота. Рекомендується проводити тренінгові заняття для підлітків у малих групах (8–10 осіб), спрямовані на розвиток: навичок конструктивного вирішення конфліктів; асертивної поведінки та вміння відстоювати власні межі без агресії; навичок емпатії та розуміння емоцій інших людей; стресостійкості та копінг-стратегій. Орієнтовна тривалість тренінгового циклу — 8–10 занять по 1,5 години.

4. Сімейне консультування. У випадках, коли батьки виявляють готовність до роботи, рекомендується залучати їх до сімейних консультацій. Психолог може допомогти подружжю усвідомити вплив їхніх конфліктів на дитину, опанувати техніки конструктивного спілкування та відновити емоційний контакт із підлітком. Сімейна медіація

є ефективним інструментом у випадках, коли партнери не можуть самостійно знайти компроміс.

5. Взаємодія зі школою та іншими фахівцями. Практичний психолог повинен підтримувати зв'язок із класними керівниками та шкільними психологами для відстеження динаміки поведінки підлітка у навчальному середовищі. За потреби — залучати соціальних працівників, у тяжких випадках — рекомендувати консультацію дитячого психіатра.

Рекомендації для батьків

1. Усвідомити вплив сімейних конфліктів на дитину. Батькам важливо розуміти, що навіть ті конфлікти, які, на їхню думку, відбуваються «не при дитині», не є таємницею для підлітка. Він відчуває напруженість у родині, спостерігає за поведінкою дорослих і робить власні висновки. Розуміння цього є першим кроком до змін.

2. Не вдаватися до конфліктів у присутності дитини. Якщо суперечки між батьками є неминучими, слід принципово уникати їх у присутності підлітка. Навіть якщо це означає перенести розмову на інший час або місце — це суттєво знижує рівень психотравматизації дитини.

3. Не втягувати дитину в конфлікт. Категорично неприпустимо використовувати підлітка як посередника між батьками, збирати у нього інформацію про другого з батьків або спонукати його «обирати сторону». Такі дії є серйозним психологічним навантаженням і руйнують відчуття безпеки.

4. Зберігати емоційний контакт із підлітком. Навіть у складні періоди батькам важливо виявляти інтерес до внутрішнього світу дитини,

цікавитись її переживаннями, бути поруч. Підліток, який відчуває, що принаймні один із батьків є надійною підтримкою, легше переносить сімейну напруженість.

5. Звертатися за фаховою допомогою. Якщо конфлікти в родині стають хронічними і батьки не можуть впоратися з ними самостійно, слід своєчасно звернутися до сімейного психолога або медіатора. Це не слабкість, а відповідальність перед собою та своїми дітьми.

6. Пояснювати дитині ситуацію відповідно до її віку. Якщо напруженість у родині є помітною, підлітку важливо пояснити (без зайвих подробиць), що конфлікт між батьками — це їхня проблема, і він не є її причиною та не несе відповідальності за її вирішення.

Рекомендації для підлітків

1. Пам'ятати, що конфлікти батьків — не твоя провина. Одним із найруйнівніших наслідків сімейних конфліктів є відчуття підлітком власної відповідальності за них. Важливо усвідомити: конфлікти між дорослими є їхньою особистою проблемою, і дитина не може і не повинна їх «виправляти» або «рятувати» батьків.

2. Знайти безпечне місце для своїх емоцій. Коли вдома напружено, важливо мати простір, де можна бути собою: спілкування з другом, якому довіряєш, щоденник, творча діяльність, спорт. Виражати емоції — нормально і необхідно; придушувати їх набагато шкідливіше.

3. Шукати підтримку. Якщо ситуація в сім'ї є важкою, підліток може звернутися до шкільного психолога, педагога, якому довіряє, або до фахівця психологічного центру. Просити допомогу — це сміливо, а не слабко.

4. Розвивати навички конструктивного спілкування. Вчитися висловлювати свої почуття та потреби без агресії та звинувачень, слухати співрозмовника, шукати компроміс — ці навички знадобляться не лише вдома, а й у всіх сферах життя.

5. Не відтворювати деструктивні моделі батьків. Усвідомлення того, що певні способи поведінки «успадковані» від батьків, є першим кроком до змін. Підліток здатний обирати інший шлях, ніж той, що демонструють йому дорослі.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження впливу сімейних конфліктів на психоемоційний стан підлітків на базі Центру психологічного консультування та психокорекції МАУП.

У дослідженні взяли участь 26 підлітків віком 13–16 років, розподілених на дві групи залежно від рівня сімейної конфліктності. На підставі аналізу отриманих результатів можна зробити такі висновки.

1. За результатами опитувальника К. Томаса встановлено, що підлітки з конфліктних сімей значно частіше обирають стиль суперництва у конфліктних ситуаціях (53,8% проти 15,4% у групі НК), тоді як стиль співпраці є характерним переважно для підлітків із благополучних родин (46,2%). Це свідчить про засвоєння деструктивних моделей поведінки під впливом сімейного досвіду.

2. Діагностика за шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна виявила суттєву різницю між групами: у групі ВК 76,9% підлітків демонструють високий рівень ситуативної тривожності та 69,2% — особистісної. У групі НК ці показники значно нижчі. Хронічна тривожність підлітків із конфліктних сімей є проявом постійного перебування в стані психологічної загрози.

3. За опитувальником Басса–Дарки підлітки групи ВК демонструють статистично значущо вищі показники за всіма шкалами агресивності. Найбільш виражені відмінності спостерігаються за шкалами вербальної агресії та загального індексу агресивності. Підвищена підозрілість є ознакою формування захисної недовіри до оточуючих.

4. Якісний аналіз результатів методики незакінчених речень виявив у підлітків групи ВК стійке негативне ставлення до батьків та родини, знижену самооцінку, відчуття провини за сімейні конфлікти та песимістичний погляд на власне майбутнє. Підлітки групи НК демонструють принципово відмінну картину: позитивне ставлення до батьків, адекватну самооцінку та оптимістичні очікування.

5. Результати підтверджують гіпотезу. Результати збігаються з тим, що написано в першому рзділі. На підставі результатів дослідження створили практичні рекомендації. Рекомендації призначені психологам, батькам і підліткам. Рекомендації допоможуть зменшити шкоду сімейних конфліктів для настрою дітей.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу сімейних конфліктів на психоемоційний стан підлітків. На підставі проведеної роботи сформульовано такі загальні висновки.

1. Сімейний конфлікт є складним соціально-психологічним явищем, що виникає між членами родини внаслідок зіткнення різноспрямованих потреб, інтересів, цінностей або рольових очікувань. Він класифікується за характером наслідків (конструктивний / деструктивний), тривалістю, суб'єктами взаємодії та сферою виникнення. Основними чинниками виникнення сімейних конфліктів є комунікативні труднощі, незадоволені потреби, ціннісні розбіжності, фінансова нестабільність та вплив зовнішніх стресорів — зокрема, в умовах воєнного часу.

2. Підлітковий вік є особливо сензитивним до впливу сімейного мікроклімату. Психоемоційний стан підлітка характеризується підвищеною емоційною реактивністю, лабільністю настрою, нестійкою самооцінкою та вираженою потребою у визнанні та безпечній прив'язаності. Сімейне середовище виконує функцію первинного простору, де закладаються моделі емоційного реагування, способи вирішення конфліктів та образ власного «Я».

3. Деструктивні сімейні конфлікти справляють комплексний негативний вплив на психоемоційний розвиток підлітків, що виявляється у формуванні стійкої тривожності, агресивних форм поведінки, депресивних переживань, зниженої самооцінки, відчуття провини та труднощів у соціальній адаптації. Латентні конфлікти, попри їхню зовнішню непомітність, є не менш руйнівними для психіки дитини.

4. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 26 підлітків (13–16 років) на базі Центру психологічного консультування та психокорекції

МАУП, підтвердило висунуту гіпотезу. Підлітки з сімей із високим рівнем конфліктності демонструють: переважання стилю суперництва у конфліктних ситуаціях (53,8%); суттєво вищий рівень ситуативної (76,9% — високий рівень) та особистісної тривожності (69,2% — високий рівень); підвищені показники за всіма шкалами агресивності; негативне ставлення до батьків і родини, знижену самооцінку та песимістичне бачення власного майбутнього.

5. Порівняльний аналіз між групами виявив статистично значущі відмінності за всіма використаними діагностичними методиками. Підлітки з родин із низьким рівнем конфліктності демонструють вищий рівень психоемоційної стійкості, конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, позитивне ставлення до батьків та адекватну самооцінку.

6. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації для трьох цільових груп. Для психологів — діагностика, індивідуальне консультування, групова корекційно-розвивальна робота, сімейне консультування та міжвідомча взаємодія. Для батьків — усвідомлення впливу конфліктів на дитину, уникнення конфліктів у присутності підлітка, збереження емоційного контакту та своєчасне звернення за фаховою допомогою. Для підлітків — усвідомлення відсутності особистої провини за конфлікти батьків, пошук безпечного простору для емоцій та розвиток навичок конструктивного спілкування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрос А. Я. Самостоятельный выбор стиля как фактор развития интегральной индивидуальности : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Пермь, 1994. 27 с.

2. Анцупов А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. Москва : ВЛАДОС, 2003. 208 с.

3. Бандура А. Подростковая агрессия: изучение влияния воспитания и семейных отношений / пер. с англ. Москва : Апрель Пресс, 2000. 508 с.

4. Березовська Л. І. Психологія конфлікту : навч.-метод. посіб. Мукачево : МДУ, 2016. 178 с.

5. Бондаровська В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. Психологічна допомога сім'ї / упоряд. Т. Гончаренко. Київ : Шкіл. світ, 2015. С. 12–15.

6. Ващенко І. В. Психологічні аспекти дослідження сімейних конфліктів. Вісник ХДПУ ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. Харків, 2004. Вип. 13. Ч. 1. С. 51–57.

7. Ващенко І. В., Кондрацька Л. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. Наука і освіта : наук.-практ. журн. Одеса, 2005. № 3–4. С. 13–17.

8. Гончар-Михальська О. О. Проблема сімейних конфліктів та їх вплив на дитину. Київ, 2020. С. 42–44.

9. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія : навч. посіб. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2013. 312 с.

10. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів : навч. посіб. Київ : ТОВ «Р.И.Ф.», 2014. 278 с.

11. Дніпрова О. А. Психологічні особливості підліткового віку та фактори емоційного розвитку. Педагогічна психологія. 2019. № 4. С. 33–41.

12. Доник А. Вплив сімейних конфліктів на психічний розвиток дитини. Київ, 2013. URL: https://ird.npu.edu.ua/files/donuk_2.pdf.

13. Ейдеміллер Е. Г., Юстицкіс В. Психологія і психотерапія родини. Санкт-Петербург, 1999. 190 с.

14. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка. Санкт-Петербург, 1997. 224 с.

15. Коваленко Є. І. (ред.). Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки». Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2009. 312 с.

16. Кондрацька Л. В. Вплив сімейних конфліктів на психічне здоров'я дитини. Наука і освіта : наук.-практ. журн. 2006. № 5–6. С. 173 с.

17. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. Наукові записки Вінницького держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2014. № 41. С. 391–396.

18. Кравченко А. В., Тверезовська Н. Т. Виникнення і попередження конфліктів у подружжя. Науковий вісник НУБіП України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2015. № 220. С. 253–258.

19. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. Київ, 2017. 145 с.

20. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2016. С. 206–212.

21. Лукашевич М. П. Соціологія сім'ї: теорія і практика : навч. посіб. Київ : ІПК ДСЗУ, 2012. 248 с.

22. Марінушкіна О. Є. Психологічний супровід підлітків у кризових ситуаціях. Харків : Основа, 2018. 176 с.

23. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид. Київ : Центр учб. літ., 2010. 496 с.

24. Орлянський В. С. Конфліктологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 160 с.

25. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. № 18. С. 209–226.

26. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2007. 360 с.

27. Портницька Н., Долінчук І. Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків. Актуальні тенденції. 2016. С. 233–235.

28. Руденок А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. НАПН України. 2011. Т. XIII, вип. 3. С. 358–364.

29. Сердечна Р. Є. Соціально-психологічні особливості шлюбно-сімейних стосунків в умовах війни. Київ, 2023. 89 с.

30. Сингаївська І. В., Мохнач Л. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. Держава, регіони, підприємництво : тези доп. IV Міжнар. конф. Київ, 2022.

31. Сухарєва А. О. Медіація як метод вирішення сімейних конфліктів. Медіація в судовій, правоохоронній та правозахисній системах : матеріали конф. Одеса : ОДУВС, 2019. 253 с.

32. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

33. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. Актуальні проблеми психології. 2016. Т. 10, вип. 28. С. 444–453.

34. Федоренко Р. П. Психологія молодої сім'ї і сімейна криза : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.

35. Франчук Ю. В. Особливості соціально-психологічної адаптації молодих сімей офіцерів-прикордонників : дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2012. 203 с.

36. Шевчишена О. В. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї : дис. … канд. психол. наук. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2009. 196 с.

37. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник ДДУВС. 2022. С. 554–562.

38. Шуман С. Г., Шуман В. П. Семейные конфликты. Брест, 1992. 196 с.

39. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. Київ : Либідь, 2010. 264 с.

40. Atkins D. C. Using multilevel models to analyze couple and family treatment data: Basic and advanced issues. Journal of Family Psychology. 2005. № 19. P. 98–110.

41. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1977. 247 p.

42. Belsky J., Hsieh K. H. Patterns of marital change during the early childhood years. Journal of Family Psychology. 1998. № 12. P. 511–528.

43. Djalilova S. Stress factors in the child's psyche. Samarkand : Imkon, 2021. 134 p.

44. Gulomova M. Psychology of communication in the family. Tashkent : Science, 2022. 178 p.

45. Grych J. H., Fincham F. D. Marital conflict and children's adjustment. Psychological Bulletin. 1990. Vol. 108, № 2. P. 267–290.

46. Karimova N. Fundamentals of child psychology. Tashkent : Yangi asr avlod, 2018. 212 p.

47. Shermuhammedova L. Pedagogical communication and personal growth. Tashkent : TDPU, 2020. 156 p.