

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

КАРПЕЦЬ СВІТЛАНА АНАТОЛІЇВНА

УДК 153.1 + 306.136

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПРОФІЛАКТИКА КОНФЛІКТІВ В ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ
СТОСУНКАХ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело.

_____ С.А. Карпець

Керівник роботи

Коломієць Т.В.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Житомир – 2024

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 20__ року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)
(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий

Результати захисту магістерської роботи

Здобувач вищої освіти Карпець Світлана Анатоліївна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Каріна ГОЛОЩУК

АНОТАЦІЯ

Карпець С. А. Профілактика конфліктів у дитячо-батьківських стосунках. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Впродовж теоретичного аналізу визначено, що конфлікти у дитячо-батьківських стосунках є результатом взаємодії різних потреб, очікувань та комунікативних стилів обох сторін. Встановлено, що ефективна профілактика конфліктів базується на розвитку комунікативних навичок, емоційного інтелекту та взаєморозуміння між батьками та дітьми.

Показано організацію емпіричного дослідження профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках, обґрунтовано підбір методів, релевантних меті і завданням дослідження, а також кількісно і якісно проаналізовано отримані результати. Подано аналіз ефективності різних психологічних заходів щодо запобігання конфліктам, таких як тренінги з комунікації, сімейна терапія та програми емоційної підтримки.

Проаналізовано, що впровадження програм профілактики конфліктів у навчальні заклади та громадські організації може суттєво знизити рівень конфліктності у сім'ях. Взявши за основу досвід зарубіжних колег, запропоновано розробити та впровадити в Україні спеціалізовані курси та тренінги для батьків і дітей, спрямовані на покращення взаєморозуміння та ефективного вирішення конфліктів.

Ключові слова: конфлікт, профілактика, дитячо-батьківські стосунки, комунікативні навички, емоційний інтелект.

SUMMARY

Karpets S. Prevention of conflicts in parent-child relationships. – Qualification work in manuscript form. Qualification work for obtaining the master's degree in the specialty 053 - Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

Through theoretical analysis, it has been determined that conflicts in parent-child relationships result from the interaction of different needs, expectations, and communication styles of both parties. It has been established that effective conflict prevention is based on the development of communication skills, emotional intelligence, and mutual understanding between parents and children.

The organization of empirical research on the prevention of conflicts in parent-child relationships is demonstrated, with the selection of methods relevant to the aims and objectives of the study justified, as well as the quantitative and qualitative analysis of the obtained results. An analysis of the effectiveness of various psychological measures for preventing conflicts is presented, such as communication training, family therapy, and emotional support programs.

It has been analyzed that the implementation of conflict prevention programs in educational institutions and public organizations can significantly reduce the level of conflict in families. Based on the experience of foreign colleagues, it is proposed to develop and implement specialized courses and training for parents and children in Ukraine, aimed at improving mutual understanding and effective conflict resolution.

Keywords: conflict, prevention, parent-child relationships, communication skills, emotional intelligence.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ	11
1.1. Теоретичний аналіз поняття конфлікту у дитячо-батьківських стосунках	11
1.2. Причини та фактори виникнення конфліктів між батьками та дітьми	13
1.3. Структурні компоненти ефективної психологічної профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках	16
Висновки до розділу 1.....	19
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ	21
2.1. Методи та організація дослідження профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках	21
2.2. Особливості дослідження та характеристика вибірки	24
2.3. Емпіричне дослідження ефективності методів профілактики конфліктів	27
Висновки до розділу 2.....	30
Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ	31
3.1. Психологічні стратегії запобігання конфліктам між батьками та дітьми	31
3.2. Програма та інтервенція для розвитку комунікативних навичок та емоційного інтелекту	34
Висновки до розділу 3.....	38
ВИСНОВКИ.....	40

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах швидких соціальних змін, економічної нестабільності та підвищеної соціальної напруженості сімейні відносини стають все більш вразливими до виникнення конфліктів. Особливої уваги заслуговують дитячо-батьківські стосунки, оскільки вони є фундаментом розвитку особистості дитини та стабільності сім'ї в цілому. Конфлікти в цих стосунках можуть призводити до серйозних психологічних проблем як у дітей, так і у батьків, негативно впливаючи на їхнє емоційне благополуччя та соціальну адаптацію. Тому профілактика конфліктів у дитячо-батьківських стосунках є надзвичайно актуальною темою, яка потребує глибокого наукового аналізу та практичних рекомендацій.

Профілактика конфліктів у дитячо-батьківських стосунках вивчається психологією, педагогікою, соціологією, сімейною терапією та іншими суміжними науками. Серед її дослідників відзначимо таких міжнародних вчених та психологів, як Джон Боулбі, який розробив теорію прив'язаності, Мюррей Боун з його системної сімейної терапії, Сальвадор Мінохін, відомий своїми роботами у сфері структурної сімейної терапії, Вірджинія Сатір, яка внесла значний вклад у розвиток сімейної терапії, Пол Вацлавік з його дослідженнями комунікації в сім'ї, Джон Готтман, відомий своїми дослідженнями стабільності сімейних відносин, та Ерик Берн, засновник транзакційного аналізу.

Широко відомими є роботи та дослідження таких зарубіжних вчених, як Френк Фабер і Джанет Файнбергер, які розробили методи покращення комунікації між батьками та дітьми, Дональд Вайсбергер, який зосереджувався на вирішенні конфліктів у сімейному колі. Концепції системної сімейної терапії та емоційної грамотності розроблялися у своїх працях Берт Хеллінгер та Джудіт Салтман, які внесли суттєвий внесок у розуміння динаміки сімейних відносин та методів їх поліпшення.

Роботи гуманістично орієнтованих психологів, таких як Карл Роджерс, Мартін Селігман та Річард Мей, створили фундамент для розробки методів профілактики конфліктів у сім'ї, що базуються на емпатії, відкритій комунікації та розвитку емоційного інтелекту. Ці підходи сприяють формуванню здорових взаємин між батьками та дітьми, зменшуючи ризик виникнення конфліктів.

Заслуговують на увагу також праці вітчизняних вчених-психологів, їхні дослідження сприяють глибшому розумінню специфіки дитячо-батьківських стосунків в українському контексті та розробці ефективних методів їх підтримки та покращення.

Конфлікти між дітьми та батьками можуть виникати через різні фактори, включаючи різницю у вікових потребах, комунікативні бар'єри, непорозуміння у виховних підходах та стресові ситуації. Ефективна профілактика конфліктів сприяє не лише гармонійному розвитку дітей, але й зміцненню сімейних зв'язків, що є основою стабільного суспільства.

Об'єкт – дитячо-батьківські стосунки як соціально-психологічний феномен.

Предмет – методи та засоби профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках.

Мета дослідження: Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення ефективних методів профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках, а також розробка практичних рекомендацій для їх впровадження.

Завдання дослідження:

- 1 Провести теоретичний аналіз поняття конфлікту у дитячо-батьківських стосунках та визначити його основні причини та фактори.
- 2 Огляд існуючих моделей та підходів до профілактики конфліктів у сім'ї.
- 3 Організувати та провести емпіричне дослідження щодо ефективності різних методів профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках.

- 4 Розробити систему рекомендацій для батьків та спеціалістів щодо запобігання конфліктам у сімейних відносинах.

Гіпотеза дослідження:

Існують певні статеві, вікові та соціально-психологічні особливості, які впливають на виникнення та вирішення конфліктів у дитячо-батьківських стосунках.

Теоретико-методологічна база дослідження ґрунтується на сучасних підходах психології сім'ї, теоріях конфліктології та методах профілактики конфліктів. Використовуються принципи системності, інтегративності та міждисциплінарності, що дозволяє комплексно підходити до вивчення проблеми.

Методи та організація дослідження:

У дослідженні застосовувалися методи теоретичного аналізу, включаючи аналіз літературних джерел, синтез та узагальнення теоретичних положень. Емпіричне дослідження проводилося за допомогою анкетування та спостереження, а також методів математичної статистики для обробки отриманих даних. Вибірка становила 80 родин, які добровільно погодилися брати участь у дослідженні.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у визначенні та систематизації сучасних методів профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках, а також у розробці нової моделі інтеграції комунікативних та емоційних підходів до вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї. Теоретичне значення роботи полягає у внесенні нових знань у сферу психології сім'ї та конфліктології, що може слугувати основою для подальших досліджень у цій галузі.

Практична значущість полягає у розробці рекомендацій для батьків, педагогів та психологів щодо ефективних стратегій профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках. Результати дослідження можуть бути використані для створення навчальних програм та тренінгів, спрямованих на розвиток комунікативних навичок та емоційного інтелекту у сімейних парах.

Апробація результатів дослідження

Результати дослідження були представлені на науково-практичних конференціях:

- Коломієць Т.В., Кудревич Т.А., Карпець С.А., Харченко Т.В. «Рання соціально-психологічна реабілітація як пріоритетний напрям психологічної допомоги в умовах війни». Сучасні тренди в наукових дослідженнях. II міжнародна наукова та практична конференція, Бостон, США, 19-21.09.2024. С.233-237.
- «Психологічні чинники дисбалансу між роботою та особистим життям працюючих жінок» Інструменти і практики публічного управління: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції присвяченої науковому та творчому здобутку професора Ходаківського Є.І., 27-28.06.2024. С.181-183.
- «Баланс «робота – особисте життя» в зарубіжних дослідженнях». Студентська науково-практична конференція «Студентські читання – 2024». Житомир, 12 грудня 2024

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 55 сторінок, основний обсяг – 40 сторінок. Робота містить 3 таблиці,.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ

1.1. Теоретичний аналіз поняття конфлікту у дитячо-батьківських стосунках

Конфлікти у дитячо-батьківських стосунках є складним та багатогранним феноменом, який досліджується у межах психології, педагогіки, соціології та суміжних дисциплін. Цей тип конфліктів виникає через взаємодію різних потреб, інтересів, очікувань і прагнень дітей та батьків, які не завжди узгоджуються між собою. Конфлікт як явище є природною частиною міжособистісної взаємодії, однак у сімейному контексті його наслідки можуть мати довготривалий вплив як на дітей, так і на батьків. У літературі конфлікт визначається як протиріччя між учасниками взаємодії, що супроводжується емоційною напруженістю та прагненням до вирішення ситуації. У дитячо-батьківських стосунках конфлікти можуть бути як конструктивними, так і деструктивними. Конструктивні конфлікти сприяють розвитку взаєморозуміння, навичок вирішення суперечностей і формуванню більш гармонійних стосунків. Натомість деструктивні конфлікти породжують емоційний дискомфорт, погіршують якість стосунків і можуть негативно впливати на психологічний стан дитини [2, 14, 20].

Причини конфліктів у дитячо-батьківських стосунках є багатофакторними і включають як внутрішні, так і зовнішні аспекти. До внутрішніх факторів належать вікові та психологічні особливості дітей і батьків, особистісні риси, рівень емоційного інтелекту, а також стиль виховання. Наприклад, у ранньому віці конфлікти можуть виникати через недотримання базових потреб дитини, таких як потреба в увазі чи комфорті. У підлітковому віці напруження зростає через прагнення до автономії та самостійності, яке нерідко вступає у протиріччя з контролюючими діями

батьків. Зовнішні фактори включають соціально-економічні умови, стресові ситуації, вплив масової культури та соціальних мереж, які можуть формувати у дітей цінності, що суперечать батьківським. Окремо варто виділити комунікативні фактори, такі як недостатність спілкування або авторитарний стиль взаємодії, що посилює напруження та створює сприятливі умови для ескалації конфліктів [1, 11, 40].

Динаміка конфлікту у дитячо-батьківських стосунках проходить кілька етапів. Спершу виникає початкова суперечність, яка за відсутності ефективного вирішення переходить у фазу ескалації. Ескалація характеризується зростанням емоційної напруженості, що може виявлятися у формі словесних суперечок, проявів агресії чи пасивної поведінки. Якщо конфлікт не вирішується, він може перейти у фазу хронічного напруження, що стає деструктивним для обох сторін. Розв'язання конфлікту можливе за умови готовності сторін до діалогу, пошуку компромісу та розвитку взаєморозуміння. Конфлікти, які вдається вирішити конструктивно, можуть стати основою для покращення стосунків, сприяючи формуванню довіри та емоційної близькості [3, 16, 32].

Типологія конфліктів у дитячо-батьківських стосунках включає різноманітні підходи до їх класифікації. Залежно від теми суперечки конфлікти можуть бути побутовими, пов'язаними з розподілом обов'язків чи режимом дня, або емоційними, що виникають через переживання негативних емоцій, таких як образа чи розчарування. За інтенсивністю конфлікти поділяють на конструктивні, які сприяють вирішенню суперечностей, та деструктивні, що призводять до погіршення взаємин. Важливо також розглядати вікову специфіку конфліктів: у молодшому віці вони часто пов'язані з побутовими питаннями, тоді як у підлітковому — з прагненням до самореалізації та незалежності.

Наслідки конфліктів у дитячо-батьківських стосунках можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивні конфлікти сприяють формуванню навичок вирішення суперечностей, розвитку комунікативних здібностей та

покращенню взаємин. Натомість деструктивні конфлікти породжують низку проблем, зокрема емоційні розлади, такі як тривожність, депресія або зниження самооцінки. У поведінковій сфері деструктивні конфлікти можуть сприяти формуванню агресивності, соціальної ізоляції чи уникання відповідальності. З огляду на це профілактика конфліктів є важливим аспектом, який спрямований на зниження ризику їх виникнення та підтримання гармонійної атмосфери у сім'ї [5, 13, 18].

Ефективна профілактика конфліктів у дитячо-батьківських стосунках базується на розвитку комунікативних навичок, емпатії та здатності до саморегуляції. Батьки відіграють ключову роль у цьому процесі, адже їхня поведінка та стиль виховання значною мірою визначають характер взаємодії у сім'ї. Встановлення чітких, але гнучких правил, відкритий діалог та готовність до компромісу є основними умовами зниження конфліктності. Особливу увагу слід приділити розвитку емоційного інтелекту як у дітей, так і у батьків, що допомагає краще розуміти емоції один одного та знаходити спільні рішення у складних ситуаціях.

1.2. Причини та фактори виникнення конфліктів між батьками та дітьми

Конфлікти між батьками та дітьми є природною складовою сімейного життя, оскільки вони відображають процес соціалізації, формування особистості дитини та взаємодію між поколіннями. Їх виникнення зумовлено багатьма чинниками, що можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми. Глибоке розуміння цих причин є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання конфліктів у сім'ї [12, 22, 31].

Одна з основних причин конфліктів між батьками та дітьми полягає у різниці потреб, очікувань та цінностей. Діти на різних етапах розвитку мають свої унікальні потреби, які можуть не співпадати з уявленнями батьків про виховання. Наприклад, у ранньому віці дитина прагне постійної уваги та

підтримки з боку дорослих, тоді як батьки можуть мати обмежений час і ресурси для задоволення цих потреб. У підлітковому віці діти прагнуть до автономії, самостійності та самовираження, що часто суперечить бажанню батьків контролювати їхнє життя. Такі розбіжності в очікуваннях породжують напруження та сприяють виникненню конфліктів.

Психологічні фактори також відіграють важливу роль у виникненні конфліктів. Особистісні риси, такі як імпульсивність, агресивність або низький рівень емоційного інтелекту, можуть підсилювати схильність до суперечок. Батьки, які не володіють навичками емоційної регуляції, часто реагують на поведінку дитини агресивно або надто емоційно, що провокує подальшу ескалацію конфлікту. З іншого боку, діти, які не вміють виражати свої почуття або потреби конструктивно, можуть використовувати провокативну поведінку як спосіб привернення уваги [7, 28].

Соціальні та культурні фактори також впливають на характер взаємин у сім'ї. У сучасному світі діти зазнають впливу соціальних мереж, засобів масової інформації та однолітків, які формують їхній світогляд, часто відмінний від батьківського. Ця різниця у цінностях і поглядах може стати джерелом конфліктів, особливо якщо батьки намагаються нав'язати свої традиційні уявлення. Наприклад, у сім'ях, де важливим є дотримання культурних або релігійних традицій, діти можуть протестувати проти обмежень, які суперечать їхнім особистим переконанням [6, 11].

Комунікаційні проблеми є ще одним важливим фактором, що сприяє виникненню конфліктів. Відсутність відкритого діалогу між батьками та дітьми, нерозуміння почуттів і потреб одне одного часто стають джерелом суперечок. Наприклад, авторитарний стиль виховання, який базується на беззаперечному підкоренні правилам, може викликати супротив з боку дітей. У той же час надмірно ліберальний підхід, коли батьки не встановлюють чітких меж, може призводити до хаосу у взаєминах та незадоволення обох сторін.

Розвиток дитини, зокрема її вікові особливості, також впливає на схильність до конфліктів. У ранньому віці діти проходять етапи розвитку, коли їхня потреба в незалежності та самостійності вступає в протиріччя з потребою у підтримці та захисті з боку батьків. Наприклад, період «кризи трьох років» часто супроводжується протестною поведінкою, оскільки дитина прагне досліджувати світ і приймати рішення самостійно. Підлітковий вік є ще одним критичним періодом, коли дитина прагне визначити свою ідентичність, що часто супроводжується конфліктами з батьками через одяг, друзів, шкільну успішність або вибір професії [15, 17, 39].

Стрес і емоційна напруженість у сім'ї також є значними чинниками, що сприяють виникненню конфліктів. Економічні труднощі, сімейні кризи, розлучення або втрата близьких створюють додаткове навантаження на батьків та дітей, що може призводити до підвищеної конфліктності. У таких умовах батьки часто не мають достатньо ресурсів для забезпечення емоційної підтримки, а діти можуть проявляти агресію або відчуження як реакцію на напружену атмосферу.

Окрім зазначених факторів, на характер конфліктів впливають особливості сімейної динаміки. Наприклад, у сім'ях із декількома дітьми конфлікти можуть виникати через конкуренцію за увагу батьків. Ролі у сім'ї також можуть спричиняти напруження: якщо один із батьків бере на себе виключно дисциплінарні функції, а інший — роль «друга», це може створювати дисбаланс у вихованні та породжувати конфлікти [12, 18, 26].

Важливо зазначити, що хоча конфлікти є неминучими у будь-якій сім'ї, їхній характер та інтенсивність значною мірою залежать від способів їх вирішення. Батьки, які вміють вислуховувати дітей, демонструють емпатію та готовність до компромісів, здатні зменшити напруження у стосунках і перетворити конфлікти на можливість для навчання та зміцнення взаємин. Натомість батьки, які уникають конфліктів або реагують на них агресивно, посилюють негативний вплив суперечок на емоційний стан дитини та стабільність сім'ї.

1.3. Структурні компоненти ефективної психологічної профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках

Ефективна психологічна профілактика конфліктів у дитячо-батьківських стосунках є складним, багатогранним процесом, який передбачає врахування численних психологічних, соціальних та емоційних аспектів взаємодії між батьками та дітьми. Основна мета такої профілактики полягає у створенні умов, які сприяють запобіганню виникненню конфліктів, мінімізації їхніх негативних наслідків та розвитку гармонійних стосунків у сім'ї. Для досягнення цієї мети необхідно враховувати структурні компоненти профілактики, які визначають її ефективність. До таких компонентів належать комунікативна складова, емоційна компетентність, розвиток емпатії, навички управління стресом, чітке визначення сімейних правил, особливості виховних підходів і робота з емоційними установками. Кожен з цих компонентів відіграє важливу роль у забезпеченні здорового емоційного клімату в сім'ї та зниженні рівня конфліктності [4, 10, 27].

Першим і одним із ключових структурних компонентів є комунікативна складова, яка забезпечує відкритість, чесність та взаєморозуміння у спілкуванні між батьками та дітьми. Конфлікти в родині часто виникають через неефективну або недостатню комунікацію. Батьки можуть недостатньо слухати дитину, не враховувати її думку або використовувати авторитарний стиль спілкування, який знижує рівень довіри та породжує напруження. Тому важливим завданням профілактики є навчання як батьків, так і дітей навичкам активного слухання, асертивної комунікації та конструктивного вираження своїх потреб і почуттів. Ефективне спілкування сприяє не лише вирішенню конфліктів, але й запобігає їх виникненню, оскільки дозволяє сторонам зрозуміти та прийняти точку зору іншого [9, 21, 24].

Другим компонентом є розвиток емоційної компетентності у всіх членів сім'ї. Емоційна компетентність охоплює здатність розпізнавати, розуміти,

виражати та регулювати свої емоції, а також сприймати емоції інших людей. Багато конфліктів у дитячо-батьківських стосунках пов'язані з невмінням ефективно управляти своїми емоціями, такими як гнів, розчарування або образа. Навчання батьків і дітей емоційній грамотності допомагає уникати імпульсивних реакцій, які можуть загострювати ситуацію. Крім того, розвиток емоційної компетентності сприяє формуванню емпатії — ще одного важливого компонента профілактики.

Емпатія як третій структурний компонент ефективної профілактики відіграє центральну роль у покращенні взаємин у сім'ї. Емпатія передбачає здатність поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її емоції та мотиви. Батьки, які демонструють емпатію до своїх дітей, створюють атмосферу прийняття та підтримки, що знижує ймовірність виникнення конфліктів. З іншого боку, діти, які вміють проявляти емпатію, стають більш чутливими до потреб батьків і готовими до співпраці. Емпатія розвивається через спільне проведення часу, активне слухання та заохочення до відкритого обговорення почуттів і переживань [8, 25, 35].

Ще одним важливим компонентом є навички управління стресом, які допомагають як батькам, так і дітям зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях. Стрес є одним із ключових факторів, що провокує конфлікти в сім'ї. Батьки, які перебувають у стані постійної напруженості, частіше реагують на поведінку дітей із роздратуванням або агресією. Тому профілактичні заходи повинні включати навчання методам релаксації, дихальних вправ, медитації або фізичної активності, які допомагають знижувати рівень стресу. Крім того, важливо навчати дітей розуміти свої стресові реакції та шукати конструктивні способи їх подолання.

Чітке визначення сімейних правил і меж є наступним компонентом ефективної профілактики конфліктів. Дитячо-батьківські стосунки потребують ясності щодо очікувань, ролей і відповідальності кожного члена сім'ї. Відсутність чітких правил може призводити до непорозумінь та суперечок. Батьки повинні встановлювати правила, які є зрозумілими,

справедливими та відповідними віковим можливостям дитини. Важливо, щоб ці правила були обговорені спільно з дитиною, оскільки це сприяє її залученню до їх дотримання та формує відповідальність.

Наступним компонентом є виховний стиль батьків, який визначає характер взаємодії з дитиною. Дослідження показують, що авторитарний стиль виховання, який базується на жорсткому контролі та примушенні, часто провокує конфлікти, тоді як демократичний стиль, що передбачає повагу до думки дитини, сприяє гармонійним стосункам. Ліберальний стиль виховання, хоча й створює ілюзію свободи, може призводити до хаосу та непорозумінь. Тому профілактика конфліктів повинна включати навчання батьків адаптивним підходам до виховання, які враховують індивідуальні особливості дитини та її потреби [19, 23].

Окремо варто зазначити роботу з емоційними установками, які часто визначають поведінку батьків і дітей у конфліктних ситуаціях. Негативні установки, такі як «дитина завжди повинна підкорятися» або «батьки ніколи не розуміють мене», можуть формувати основи для тривалих конфліктів. Профілактика має на меті зміну таких установок через навчання батьків і дітей позитивному мисленню, розвитку гнучкості у сприйнятті ситуацій та формуванню більш адаптивних переконань.

Важливим є інтеграція всіх зазначених компонентів у системний підхід до профілактики конфліктів. Це передбачає використання різних методів і стратегій, які взаємодоповнюють одна одну. Наприклад, розвиток емоційної компетентності повинен поєднуватися з навчанням комунікативних навичок та управління стресом. Робота з батьками та дітьми може проводитися через тренінги, психологічне консультування, групову терапію або участь у сімейних програмах [15, 33].

Ефективна психологічна профілактика конфліктів у дитячо-батьківських стосунках також потребує врахування вікових особливостей дитини. Наприклад, для молодших дітей важливими є розвиток базових

навичок спілкування та розуміння емоцій, тоді як для підлітків слід акцентувати увагу на питаннях автономії, самостійності та відповідальності.

Структурний компонент	Опис
Комунікативна складова	Навчання батьків і дітей активного слухання, асертивної комунікації та конструктивного вираження почуттів.
Розвиток емоційної компетентності	Здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати свої емоції, а також сприймати емоції інших.
Емпатія	Розвиток здатності поставити себе на місце іншого, зрозуміти його емоції та мотиви.
Навички управління стресом	Навчання методам релаксації, дихальних вправ, медитації для зниження рівня стресу.
Чітке визначення сімейних правил і меж	Встановлення зрозумілих, справедливих правил і меж у сім'ї, які обговорюються спільно з дитиною.
Виховний стиль батьків	Формування демократичного стилю виховання, який враховує потреби і думки дитини.
Робота з емоційними установками	Зміна негативних установок через розвиток позитивного мислення та адаптивних переконань.

Отже, структурні компоненти ефективної профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках формують цілісну систему, спрямовану на створення гармонійних взаємин у сім'ї. Комунікація, емоційна компетентність, емпатія, управління стресом, чіткі правила, адаптивний виховний стиль та робота з емоційними установками є взаємопов'язаними елементами, які разом забезпечують зниження рівня конфліктності та сприяють здоровому розвитку дитини. Їхнє комплексне впровадження дозволяє не лише запобігати конфліктам, але й зміцнювати взаємини між батьками та дітьми, створюючи основу для їхнього емоційного благополуччя та стабільності.

Висновки до розділу 1

Отже, теоретичний аналіз поняття конфлікту у дитячо-батьківських стосунках свідчить про багатофакторність цього явища, його вплив на

розвиток дитини та функціонування сім'ї. Розуміння причин, типів та динаміки конфліктів дозволяє розробляти ефективні стратегії їх профілактики, які спрямовані на створення гармонійних стосунків між батьками та дітьми.

Конфлікти між батьками та дітьми зумовлені комплексом причин і факторів, включаючи різницю у потребах та очікуваннях, психологічні особливості, соціальний вплив, комунікаційні бар'єри, вікові особливості розвитку дитини, стресові ситуації та динаміку сімейних взаємин. Глибоке розуміння цих чинників є необхідним для розробки ефективних методів профілактики та вирішення конфліктів, які сприятимуть створенню гармонійних стосунків у сім'ї та здоровому розвитку дітей. Успішне подолання конфліктів базується на відкритій комунікації, розвитку емоційного інтелекту та готовності обох сторін до співпраці.

Розділ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ

2.1. Методи та організація дослідження профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках

Дослідження профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках є багатокомпонентним процесом, який потребує ретельного вибору методів та належної організації емпіричної роботи. Це зумовлено багатогранністю досліджуваного феномена, що охоплює психологічні, соціальні та поведінкові аспекти. Вибір методів дослідження залежить від мети, завдань, а також специфіки вибірки, до якої належать як батьки, так і діти. Ефективна організація дослідження передбачає комплексний підхід, що включає якісні та кількісні методи, побудову вибірки, збір даних, їх аналіз та інтерпретацію отриманих результатів [34].

Основною метою такого дослідження є виявлення ефективних стратегій профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках та оцінка їхньої дієвості. Відповідно до цієї мети визначаються завдання, які можуть включати вивчення причин і факторів конфліктів, аналіз поведінкових моделей взаємодії в сім'ї, оцінку рівня комунікативних та емоційних навичок, а також розробку та апробацію профілактичних програм.

Важливим етапом дослідження є вибір методів збору даних. Для вивчення конфліктів у дитячо-батьківських стосунках широко використовуються такі методи:

Анкетування та опитування дозволяють отримати великий обсяг інформації щодо думок, оцінок і переживань батьків та дітей. Анкети можуть містити як закриті, так і відкриті питання, спрямовані на вивчення причин конфліктів, особливостей виховних підходів та оцінки ефективності комунікації у сім'ї. Наприклад, анкети можуть включати шкали для оцінки

стилів виховання, таких як авторитарний, демократичний або ліберальний, а також рівня задоволеності стосунками.

Глибинні інтерв'ю з батьками та дітьми дозволяють отримати якісні дані про динаміку конфліктів, специфіку взаємовідносин і вплив певних факторів на ескалацію чи вирішення суперечностей. Цей метод особливо корисний для виявлення прихованих аспектів взаємодії, які можуть бути неочевидними під час заповнення анкет.

Неформалізоване або структуроване спостереження за поведінкою членів сім'ї у природних умовах дозволяє зафіксувати типові реакції батьків і дітей у конфліктних ситуаціях. Наприклад, дослідники можуть спостерігати за взаємодією під час спільного виконання завдань, таких як гра, обговорення побутових питань або прийняття рішень.

Для дослідження емоційних аспектів конфліктів та несвідомих установок можуть використовуватися проєктивні тести, такі як тест Розенцвейга на фрустрацію або методика незакінчених речень. Ці методи допомагають виявити ставлення до конфліктів, сприйняття сімейної динаміки та внутрішні конфлікти.

Важливими є стандартизовані тестові методики для оцінки рівня емоційного інтелекту, рівня стресу, конфліктності або особливостей комунікації. Наприклад, можна використовувати опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, тест Томаса-Кілмена для визначення стилів поведінки у конфлікті або шкалу оцінки батьківського стресу.

Організація дослідження починається з формулювання проблеми, визначення мети та завдань, а також побудови робочої гіпотези. Наприклад, гіпотеза може полягати у припущенні, що розвиток емоційного інтелекту у батьків і дітей сприяє зниженню рівня конфліктності у сімейних стосунках. Наступним етапом є формування вибірки. Для забезпечення репрезентативності вибірка повинна включати сім'ї з різним рівнем доходу, різних вікових груп дітей, а також сім'ї з різними виховними стилями.

Оптимальний розмір вибірки залежить від методу збору даних та цілей дослідження, проте зазвичай він становить від 50 до 60 сімей.

На етапі збору даних важливо забезпечити етичність дослідження, дотримуючись принципів конфіденційності, добровільності участі та інформованої згоди. Усі учасники повинні бути ознайомлені з метою дослідження, методами збору інформації та можливими результатами. У випадку роботи з дітьми необхідно отримати згоду батьків.

Після збору даних розпочинається етап аналізу. Для обробки кількісних даних використовуються методи математичної статистики, такі як кореляційний аналіз, факторний аналіз або t-критерій Стьюдента. Це дозволяє виявити зв'язки між різними змінними, наприклад, між стилем виховання батьків і рівнем конфліктності у сім'ї. Якісні дані, отримані під час інтерв'ю або спостереження, аналізуються за допомогою контент-аналізу, що дозволяє виділити основні теми та патерни поведінки.

Ефективною формою організації профілактичного впливу є тренінги для батьків, спрямовані на розвиток комунікативних та емоційних навичок, навчання способам управління стресом і конструктивного вирішення конфліктів. Такі програми можуть включати рольові ігри, обговорення типових конфліктних ситуацій, моделювання альтернативних сценаріїв взаємодії, а також домашні завдання для практичного закріплення нових навичок. Крім того, можна організовувати спільні заняття для батьків і дітей, спрямовані на розвиток емпатії, довіри та співпраці.

На завершальному етапі дослідження проводиться оцінка ефективності впроваджених заходів. Це може бути досягнуто через порівняння результатів до і після впливу, наприклад, за допомогою повторного анкетування або тестування учасників. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити, наскільки ефективними були профілактичні програми та які аспекти потребують додаткового опрацювання.

2.2. Особливості дослідження та характеристика вибірки

Організація емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках, потребує ретельного врахування особливостей вибірки, яка є об'єктом аналізу. Вибірка визначає репрезентативність отриманих результатів, можливість узагальнення висновків та їхню практичну значущість. У даному дослідженні вибірку становили 50 сімей, які проживають у Житомирі. Сім'ї були відібрані таким чином, щоб врахувати їхню різноманітність за соціальними, демографічними та економічними характеристиками, що дозволило отримати більш об'єктивне уявлення про специфіку конфліктів у дитячо-батьківських стосунках та розробити ефективні рекомендації для їх профілактики.

Дослідження проводилося у першій половині 2024 року, що дозволило включити до вибірки сім'ї з актуальними соціально-економічними умовами та стилями виховання, характерними для сучасного українського суспільства. Сім'ї, які взяли участь у дослідженні, були відібрані на основі добровільності та інформованої згоди. Важливо, що попередньо всі учасники отримали інформацію про цілі дослідження, методи збору даних і гарантії конфіденційності.

Характеристика вибірки відображає її ключові соціально-демографічні параметри. У дослідженні брали участь сім'ї, які мають дітей різного віку, однак переважна більшість - це сім'ї з однією або двома дітьми. Такий склад вибірки відповідає загальним демографічним тенденціям у регіоні, де середній розмір сім'ї здебільшого обмежується двома дітьми. Ця характеристика важлива, оскільки кількість дітей у сім'ї може впливати на характер взаємовідносин між батьками та дітьми, а також на ймовірність виникнення конфліктів. Наприклад, у сім'ях із більшою кількістю дітей може спостерігатися підвищений рівень конкуренції за батьківську увагу, що створює додаткові джерела напруження.

Соціально-економічний статус сімей, які взяли участь у дослідженні, був різноманітним. Це дозволило врахувати вплив матеріального добробуту на характер дитячо-батьківських стосунків. Більшість сімей належали до середнього класу, мали стабільний дохід і достатній рівень матеріального забезпечення. Однак значна частина респондентів відзначила наявність певних фінансових труднощів, таких як недостатній рівень доходу для задоволення базових потреб або періодичні економічні проблеми. Також серед учасників були сім'ї з вищим рівнем матеріального забезпечення, що дозволило порівняти вплив різного економічного статусу на частоту та характер конфліктів.

Особливу увагу було приділено професійному статусу матерів, оскільки їхня зайнятість або незайнятість може суттєво впливати на взаємодію з дітьми. Більшість матерів, які взяли участь у дослідженні, працювали на повний або частковий робочий день, що відображає загальну тенденцію серед сучасних сімей. Однак у меншій частини матерів спостерігалася відсутність зайнятості, що дозволяло їм приділяти більше часу дітям. Така різниця у професійній діяльності також враховувалася під час аналізу, оскільки працюючі матері можуть мати обмежені ресурси для емоційної підтримки дітей через завантаженість та стрес на роботі.

Географічна локалізація вибірки в межах Житомира дозволила отримати однорідну групу учасників, які проживають в одному соціокультурному середовищі. Це важливо для врахування специфіки взаємодії у міському середовищі, де діти та батьки мають доступ до різних ресурсів, включаючи освітні, культурні та соціальні. Соціальні умови, характерні для міста, включають доступ до сучасних технологій, розвинену інфраструктуру для навчання та дозвілля дітей, а також більший вплив масової культури, що може впливати на характер стосунків між батьками та дітьми.

Ще однією важливою характеристикою вибірки було вікове різноманіття дітей. У дослідженні брали участь сім'ї з дітьми різного віку, від дошкільнят до підлітків. Це дозволило охопити широкий спектр вікових особливостей, які

впливають на динаміку конфліктів у сім'ї. Наприклад, у сім'ях із дошкільнятами конфлікти частіше пов'язані з проблемами дисципліни, тоді як у підлітковому віці вони стосуються питань автономії, навчання та спілкування з однолітками.

Організація дослідження включала кілька етапів. Перший етап полягав у формуванні вибірки та проведенні первинного опитування для збору основних демографічних даних. Це дало змогу не лише описати вибірку, але й сформулювати гіпотези про зв'язки між соціально-демографічними характеристиками сімей і частотою конфліктів. Другий етап включав використання анкет і психодіагностичних методик для оцінки рівня конфліктності, комунікативних навичок батьків та дітей, а також емоційного стану учасників. Анкети та тести були адаптовані до українського контексту, що забезпечувало достовірність отриманих даних. Третій етап передбачав проведення глибинних інтерв'ю з окремими сім'ями, щоб деталізувати дані, отримані на попередніх етапах, та виявити приховані аспекти взаємодії, які не можна було зафіксувати у стандартизованих анкетах.

Зібрані дані дозволили провести детальний аналіз впливу різних факторів на характер і частоту конфліктів у сім'ї. Наприклад, було виявлено, що у сім'ях із середнім та високим рівнем доходу конфлікти часто пов'язані з питаннями автономії дітей і виховними підходами. У той же час, у сім'ях із нижчим рівнем матеріального забезпечення основними джерелами конфліктів виступали стрес і недостатня емоційна підтримка. Порівняння сімей із працюючими та непрацюючими матерями показало, що у працюючих матерів конфлікти частіше виникають через обмежений час, який вони можуть приділити дітям, тоді як у непрацюючих матерів частіше спостерігалися суперечки через надмірний контроль.

Таким чином, вибірка з 50 сімей, залучених до дослідження, забезпечила репрезентативність та різноманітність отриманих даних. Її соціально-демографічна структура дозволила врахувати вплив таких факторів, як кількість дітей, рівень доходу, зайнятість матерів та вік дітей, на динаміку

конфліктів у дитячо-батьківських стосунках. Організація дослідження включала використання комплексного підходу до збору даних, що забезпечило глибоке розуміння специфіки конфліктів і розробку ефективних рекомендацій для їх профілактики.

2.3. Емпіричне дослідження ефективності методів профілактики конфліктів

У рамках дослідження ефективності методів профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках було обрано вибірку з 50 сімей, які проживають у Житомирі. Дослідження проводилося у першій половині 2024 року. Вибірка включала сім'ї з різним матеріальним рівнем доходу, кількістю дітей (від 1 до 3) та статусом зайнятості матерів (працюючі або непрацюючі). Усі сім'ї були поділені на дві групи: одна брала участь у тренінгах із профілактики конфліктів (25 сімей), друга слугувала контрольною групою (25 сімей).



Рис. 1. Покращення результатів: тренування чи не тренування

Кількісний аналіз спрямований на оцінку впливу тренінгів на рівень конфліктності у сім'ях. Учасникам було запропоновано оцінити рівень конфліктності до і після участі у профілактичних заходах за шкалою від 1 до 10 (де 1 - дуже низький рівень конфліктності, 10 - дуже високий). Різниця між

середніми показниками до і після впровадження тренінгів дозволила оцінити ефективність запропонованих методів. Для кількісного аналізу були використані t-критерій Ст'юдента та кореляційний аналіз.

Кількісний аналіз показав, що у групі, яка брала участь у тренінгах, спостерігалось значне покращення показників рівня конфліктності. Середній рівень покращення (різниця між показниками до і після тренінгів) у групі, яка брала участь у тренінгах, склав +2,1 бала, тоді як у контрольній групі - лише +0,6 бала. Результати t-тесту показали, що ця різниця є статистично значущою ($t = 3.45$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що тренінги позитивно вплинули на зниження рівня конфліктності у дитячо-батьківських стосунках.

Кореляційний аналіз показав значущий зв'язок між рівнем матеріального забезпечення сім'ї та покращенням показників рівня конфліктності (коефіцієнт кореляції $r = 0.43$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що сім'ї з вищим матеріальним статусом краще використовували методи, запропоновані на тренінгах. Можливо, це пов'язано з тим, що такі сім'ї мають більше ресурсів для реалізації запропонованих рекомендацій (наприклад, доступ до книг, консультацій психологів або інших додаткових ресурсів).

Також було виявлено вплив зайнятості матерів на результати: сім'ї, де матері не працюють, показали більшу ефективність тренінгів (+2,4 бала покращення проти +1,8 бала у сім'ях із працюючими матерями). Це може бути пов'язано з тим, що непрацюючі матері мають більше часу для взаємодії з дітьми та впровадження рекомендацій.

Графічна візуалізація результатів показала чітку різницю між групами. Сім'ї, які брали участь у тренінгах, демонстрували значно більшу позитивну динаміку у порівнянні з контрольною групою. Крім того, було помітно, що покращення спостерігалися у всіх вікових групах дітей, однак найбільший ефект тренінги мали для сімей із дітьми молодшого шкільного віку.

Якісний аналіз базувався на результатах глибинних інтерв'ю з батьками та спостереженнях під час тренінгів. Інтерв'ю дозволили виявити конкретні зміни у поведінці батьків та дітей, а також визначити, які аспекти тренінгів

були найбільш корисними. Більшість батьків, які брали участь у тренінгах, зазначили, що після занять вони почали більше звертати увагу на емоції дітей, а також намагаються висловлювати свої емоції більш спокійно. Наприклад, один із респондентів зазначив: *"Після тренінгів я почав не лише забороняти щось дитині, але й пояснювати, чому це важливо. Дитина стала реагувати набагато спокійніше."*

Ще одним важливим аспектом, який підкреслили учасники тренінгів, було усвідомлення важливості активного слухання. Батьки зазначали, що тепер вони намагаються не лише чути, але й розуміти точку зору своєї дитини. Наприклад, мати двох дітей поділилася: *"Мені здавалося, що я і так слухаю свою дитину, але тренінги показали, наскільки важливо не перебивати і давати дитині час висловитися. Це суттєво знизило кількість наших суперечок."*

Спостереження під час тренінгів виявили, що батьки, які активно брали участь у вправах, демонстрували кращі результати у посттренінговому періоді. Особливо ефективними виявилися рольові ігри, де батьки та діти разом шукали конструктивні способи вирішення конфліктів. У ході таких вправ було помітно, що діти починають відкритіше висловлювати свої емоції, а батьки — проявляти більше емпатії.

Контрольна група, яка не брала участі у тренінгах, демонструвала значно менші покращення. За результатами глибинних інтерв'ю, батьки з контрольної групи зазначали, що у них бракує знань і навичок для ефективного вирішення конфліктів. Наприклад, один із респондентів сказав: *"Я розумію, що іноді дію надто емоційно, але я не знаю, як змінити цю звичку."*

Учасники з тренінгової групи також високо оцінили модуль із навчання навичок управління стресом. Багато батьків зазначили, що дихальні вправи та техніки релаксації допомогли їм зменшити рівень напруження у складних ситуаціях. Це, у свою чергу, позитивно вплинуло на їхню взаємодію з дітьми.

Таким чином, кількісний та якісний аналіз підтвердили ефективність методів профілактики конфліктів, запропонованих у рамках тренінгів.

Висновки до розділу 2

Отже, методи та організація дослідження профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках повинні враховувати складність і багатовимірність цього явища. Комбінування кількісних і якісних методів, використання стандартизованих тестів, анкетування, інтерв'ю, спостереження та експериментальних підходів дозволяє отримати цілісну картину динаміки конфліктів і їхніх чинників. Організація роботи включає ретельне планування, формування репрезентативної вибірки, етичність процедур, аналіз даних та оцінку ефективності профілактичних заходів. Такий підхід забезпечує можливість не лише виявити особливості конфліктів у сім'ї, а й розробити ефективні рекомендації для їхньої профілактики.

Кількісні дані показали статистично значуще покращення у групі, яка проходила тренінги, що свідчить про позитивний вплив профілактичних заходів на зниження рівня конфліктності. Якісний аналіз виявив, що учасники тренінгів не лише змінили свої моделі поведінки, але й усвідомили важливість емпатії, активного слухання та управління емоціями. Це дозволяє зробити висновок, що такі заходи є дієвим інструментом для покращення дитячо-батьківських стосунків.

Розділ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ

3.1. Психологічні стратегії запобігання конфліктам між батьками та дітьми

Запобігання конфліктам між батьками та дітьми є одним із ключових завдань сучасної психології сім'ї, оскільки саме у сімейному середовищі формуються базові моделі соціальної поведінки, емоційна стабільність та відчуття безпеки у дитини. Конфлікти у дитячо-батьківських стосунках є природним явищем, однак їхня частота, інтенсивність та спосіб вирішення суттєво впливають на психологічний розвиток дитини та її взаємодію з іншими людьми. Для того щоб мінімізувати виникнення конфліктів і створити гармонійне середовище в сім'ї, необхідно використовувати психологічні стратегії запобігання конфліктам, які спрямовані на формування конструктивної взаємодії, розвитку емпатії, саморегуляції та комунікативних навичок [19, 29].

Однією з основних психологічних стратегій запобігання конфліктам є побудова довірливих стосунків між батьками та дітьми. Взаємодовіра є фундаментом для відкритої та конструктивної комунікації, яка дозволяє уникати непорозумінь і запобігати ескалації напруження. Для цього батькам важливо демонструвати відкритість, чесність і готовність вислухати дитину без осуду. Наприклад, у ситуаціях, коли дитина зробила помилку, важливо не лише висловлювати своє незадоволення, але й обговорювати, як можна виправити ситуацію, підкреслюючи підтримку й розуміння. Такий підхід сприяє зміцненню емоційного зв'язку між батьками та дітьми, а також формує у дитини відчуття безпеки.

Другим важливим аспектом є розвиток навичок активного слухання у батьків. Часто конфлікти виникають через те, що діти відчувають себе недооціненими або не почутими. Активне слухання включає не лише увагу до

слів дитини, але й розуміння її емоційного стану. Наприклад, коли дитина висловлює своє незадоволення, батьки можуть реагувати фразами типу: *"Я розумію, що ти зараз засмучений, але давай обговоримо, як ми можемо це вирішити разом."* Такий підхід знижує напруження, допомагає дитині усвідомити, що її точка зору важлива, і формує навички конструктивного вирішення проблем [3, 30].

Ще одним важливим компонентом є розвиток емпатії у батьків і дітей. Емпатія, або здатність розуміти емоції іншої людини, є ключовим фактором у запобіганні конфліктам. Батькам важливо вчитися ставити себе на місце дитини, розуміти її потреби та переживання. Наприклад, у ситуаціях, коли дитина проявляє агресію або протест, замість того щоб карати її, батьки можуть запитати: *"Що сталося? Чому ти так почуваєшся?"* Таке ставлення допомагає дитині відкриватися, а не захищатися, що зменшує ймовірність конфлікту. Водночас важливо розвивати емпатію і у дітей, наприклад, через рольові ігри або обговорення ситуацій, у яких дитина має змогу уявити себе на місці іншої людини.

Важливим психологічним аспектом профілактики конфліктів є формування емоційної компетентності як у батьків, так і у дітей. Емоційна компетентність включає здатність усвідомлювати, виражати та регулювати свої емоції. Часто конфлікти виникають через неадекватні реакції на стрес або нездатність контролювати свої емоції. Батькам важливо демонструвати приклади конструктивної емоційної поведінки, наприклад, пояснювати свої почуття словами: *"Мене це засмучує, тому що я хвилююся за тебе."* Водночас важливо навчати дітей розпізнавати та називати свої емоції, наприклад: *"Здається, ти зараз злий. Чому? Що ти хочеш сказати?"* Розвиток емоційного інтелекту у дітей допомагає їм ефективніше взаємодіяти не лише з батьками, але й з однолітками [26, 36, 37].

Наступною стратегією є впровадження сімейних правил та ритуалів. Встановлення чітких і зрозумілих правил поведінки знижує ймовірність конфліктів, оскільки діти знають, чого від них очікують. Важливо, щоб ці

правила були справедливими, враховували вікові та індивідуальні особливості дитини і пояснювалися у спокійній атмосфері. Наприклад, замість того щоб просто забороняти дитині дивитися телевізор, можна пояснити: *"Ми дивимося телевізор лише після виконання домашніх завдань, тому що навчання важливе для твого майбутнього."* Сімейні ритуали, такі як спільні вечери або читання перед сном, створюють атмосферу єдності та довіри, що допомагає зменшити напруження у стосунках [8, 10, 38].

Особливу роль у профілактиці конфліктів відіграє розвиток навичок управління стресом. Стрес є одним із ключових чинників, що провокує конфлікти, тому батькам і дітям важливо навчитися ефективно справлятися з напруженням. Для цього можуть використовуватися різні методи, такі як дихальні вправи, фізична активність, медитація або творчі заняття (малювання, музика). Наприклад, під час конфліктної ситуації батьки можуть запропонувати дитині разом зробити кілька глибоких вдихів, щоб заспокоїтися, а потім обговорити проблему.

Також важливим є індивідуальний підхід до виховання, що враховує унікальні особливості кожної дитини. Діти відрізняються за темпераментом, стилем мислення, рівнем емоційної чутливості, тому універсальні методи виховання можуть бути неефективними. Наприклад, дитині з високою емоційною чутливістю важливо забезпечити м'який підхід і більше підтримки, тоді як дитині з більш самостійним характером може знадобитися більше простору для прийняття власних рішень. Батькам слід вивчати особливості своєї дитини та адаптувати свої методи взаємодії відповідно до її потреб.

Останньою, але не менш важливою стратегією є залучення до конструктивного вирішення конфліктів через тренінги та психологічне консультування. Психологічні тренінги для батьків допомагають розвивати навички ефективного спілкування, емпатії, управління емоціями та стресом. У таких програмах батьки можуть навчитися розпізнавати причини конфліктів, моделювати конструктивні сценарії їх вирішення та формувати позитивні взаємини з дітьми. Наприклад, на тренінгах часто використовуються рольові

ігри, де батьки й діти розігрують типові конфліктні ситуації, щоб знайти найкращі способи їх вирішення.

3.2. Програма та інтервенція для розвитку комунікативних навичок та емоційного інтелекту

Розвиток комунікативних навичок та емоційного інтелекту (EI) у батьків і дітей є основою для формування гармонійних сімейних стосунків та ефективної профілактики конфліктів. Емоційний інтелект, який включає здатність розуміти, регулювати та виражати власні емоції, а також сприймати і враховувати емоції інших, має важливе значення для побудови ефективної взаємодії у сімейному середовищі. Програма розвитку комунікативних навичок та емоційного інтелекту спрямована на навчання як батьків, так і дітей конструктивному спілкуванню, розпізнаванню емоцій та ефективному управлінню ними, що сприяє зниженню рівня конфліктності у сім'ї.

Метою програми є покращення якості комунікації між батьками та дітьми через розвиток у них емпатії, навичок активного слухання, емоційної саморегуляції та вміння розв'язувати конфлікти конструктивним шляхом. Завдання програми включають: підвищення рівня усвідомлення емоційних процесів, навчання навичкам ефективного спілкування, формування довірливих стосунків між батьками та дітьми, а також зниження рівня емоційного напруження у стосунках.

Програма базується на психологічних концепціях розвитку емоційного інтелекту (М. Селігман, Д. Гоулман), теорії емпатії (К. Роджерс), принципах активного слухання (Т. Гордон) та когнітивно-поведінковому підході до вирішення конфліктів. Програма реалізується у форматі тренінгів, інтерактивних занять та індивідуального консультування.

Для ефективного розвитку комунікативних навичок і емоційного інтелекту у батьків і дітей у рамках профілактики конфліктів використовується низка вправ, які сприяють покращенню розуміння емоцій, активного слухання,

емпатії та конструктивного вирішення суперечностей. Такі вправи не лише надають учасникам можливість теоретично засвоїти нові підходи, але й допомагають закріпити їх на практиці, адаптувати до повсякденного сімейного життя. Нижче наведено приклади вправ, які можна використовувати в індивідуальній або груповій роботі з батьками та дітьми.

Структура програми

Програма складається з п'яти модулів, кожен з яких включає теоретичну частину, інтерактивні вправи, практичні завдання та домашні активності.

Модуль 1. Усвідомлення емоцій та їх впливу на взаємодію спрямований на розвиток у батьків і дітей здатності розпізнавати власні емоції та розуміти їхній вплив на поведінку. Учасники вивчають базові емоції (радість, страх, злість, сум) і як вони проявляються у різних ситуаціях.

- Поняття емоційного інтелекту. Вплив емоцій на спілкування і прийняття рішень.
- **Практичні вправи:**
 - вправа «Карта емоцій»: кожен учасник записує свої емоції протягом дня і обговорює їх із сім'єю. **Вправа «Карта емоцій»** спрямована на розвиток емоційної усвідомленості та здатності розпізнавати власні емоції. Учасники отримують аркуш паперу із зображенням контурів людського обличчя або створюють карту самотійно. Їм пропонується зобразити емоції, які вони переживали протягом дня, за допомогою кольорів або символів. Наприклад, радість можна зобразити жовтим кольором, а сум - синім. Після завершення учасники діляться своїми враженнями, обговорюють, що викликало ті чи інші емоції, як вони впливали на їхню поведінку.
 - вправа «Моє емоційне дзеркало»: учасники зображують свої емоції за допомогою кольорів та форм, допомагає розвинути емпатію та здатність розуміти емоційні стани інших людей. Один із учасників висловлює якусь емоцію чи почуття (наприклад,

радість, розчарування, здивування), використовуючи лише міміку та жести. Інші учасники мають вгадати емоцію і пояснити, як вони її розпізнали. Учасники обговорюють, наскільки важливо враховувати невербальні сигнали в комунікації.

- **Домашнє завдання.** Вести «Щоденник емоцій», записуючи, що викликало кожен емоцію.

Модуль 2. Розвиток емпатії спрямований на формування здатності розуміти та враховувати емоційний стан іншої людини. Емпатія є основою для побудови довірливих і гармонійних стосунків.

- Поняття емпатії. Як розуміння почуттів іншої людини впливає на спілкування.
- **Практичні вправи:**
 - вправа «Постав себе на моє місце»: учасники описують свої почуття у конфліктній ситуації, а потім уявляють себе на місці іншої сторони. Учасники отримують рольову задачу. Наприклад, одна дитина грає роль батька, який наполягає на виконанні домашніх завдань, а інша дитина — роль школяра, який хоче пограти у відеоігри. Завдання кожного — висловити свою позицію і знайти компроміс. Учасники аналізують, які аргументи були найбільш переконливими та як можна було уникнути напруження у діалозі.
 - вправа «Емоційне дзеркало»: повторення імен та емоцій іншого учасника для кращого розуміння.
- **Домашнє завдання.** Практикувати «активне слухання» у повсякденному спілкуванні.

Модуль 3. Навички активного слухання навчає батьків і дітей ефективно слухати одне одного, що зменшує ймовірність непорозуміння і конфліктів.

- Принципи активного слухання. Чому важливо слухати без осуду і перебивання.
- **Практичні вправи:**

- вправа «Розкажи мені»: один учасник розповідає історію, а інший намагається активно слухати, задаючи уточнюючі запитання. Один із учасників розповідає історію або ділиться своїми переживаннями, а інший уважно слухає, не перебиваючи, та перефразовує почуте. Наприклад, «Ти сказав, що тобі було сумно, коли...». Ведеться аналіз, як активне слухання вплинуло на взаєморозуміння, що було важливим для того, хто висловлював свої почуття.
- вправа «Слухай серцем»: батьки і діти по черзі висловлюють свої переживання, а партнер має перефразувати сказане.
- **Домашнє завдання.** Проводити щоденну 10-хвилинну розмову у форматі активного слухання.

Модуль 4. Розв'язання конфліктів допомагає учасникам навчитися ефективно вирішувати конфлікти, використовуючи конструктивні стратегії.

- Типи поведінки у конфлікті (конкуренція, співпраця, компроміс, уникання). Алгоритм конструктивного вирішення конфлікту.
- **Практичні вправи:**
 - вправа «Конфліктна карта»: аналіз типових сімейних конфліктів та пошук їх конструктивних рішень. Учасники діляться прикладами останніх конфліктів, які виникли у їхніх сім'ях. Потім вони разом із тренером аналізують ситуації, виділяючи причини конфлікту, емоції, які його супроводжували, та можливі альтернативні способи вирішення. З'ясовується, як можна було запобігти конфлікту або зменшити його інтенсивність.
 - рольова гра «Вирішення проблеми»: моделювання конфліктної ситуації з пошуком рішень. Батько чи мати разом із дитиною сідають навпроти один одного. Один із них говорить про свої почуття чи бажання, інший лише слухає, намагаючись відчутти емоційний стан співрозмовника. Потім вони міняються ролями.

- **Домашнє завдання.** Під час наступного конфлікту застосувати алгоритм вирішення проблеми.

Модуль 5. Управління стресом і емоційна саморегуляція присвячений навчанню учасників технік управління стресом, що дозволяє уникати емоційних вибухів у конфліктних ситуаціях.

- Що таке стрес і як він впливає на поведінку. Методи зниження стресу.
- **Практичні вправи:**
 - дихальні вправи для релаксації («Квадратне дихання», техніка 4-7-8).
 - вправа «Мій емоційний якір»: пошук спогадів чи дій, які допомагають заспокоїтися. Учасники обирають спогад, який асоціюється з відчуттям спокою чи радості, і створюють для нього образ-якір (наприклад, пісня, картина чи запах). У моменти стресу вони зосереджуються на цьому якорі, щоб заспокоїтися.
- **Домашнє завдання.** Щоденне виконання дихальних вправ перед сном.

Для оцінки результатів програми використовується кількісна та якісна оцінка. Кількісно рівень конфліктності оцінюється за допомогою стандартизованих тестів, а також самооцінки учасників. Якісна оцінка проводиться через інтерв'ю та спостереження за поведінкою батьків і дітей у типових ситуаціях.

На основі попередніх досліджень подібних програм було встановлено, що участь у тренінгах сприяє зниженню рівня конфліктності в сім'ї на 30–40%, покращує здатність батьків і дітей до активного слухання та емпатії. Батьки відзначають, що після завершення програми вони почали краще розуміти емоційні потреби своїх дітей, а діти почали відкритіше ділитися своїми переживаннями.

Висновки до розділу 3

Психологічні стратегії запобігання конфліктам між батьками та дітьми базуються на довірливій комунікації, розвитку емпатії, емоційної

компетентності, встановленні чітких правил і ритуалів, управлінні стресом, індивідуальному підході до виховання та використанні спеціалізованих тренінгів. Їхня реалізація сприяє створенню гармонійного сімейного середовища, яке сприяє не лише зниженню конфліктності, але й емоційному благополуччю всіх членів сім'ї.

Розроблена програма є ефективним інструментом для розвитку комунікативних навичок та емоційного інтелекту у батьків і дітей. Її реалізація сприяє створенню гармонійного сімейного середовища, знижує рівень конфліктності та покращує взаєморозуміння у сім'ї. Інтеграція таких програм у навчальні заклади та спільноти може суттєво підвищити рівень психологічного благополуччя родин.

ВИСНОВКИ

Висновки до підсумовують ключові аспекти дослідження профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках, а також результати впровадження програм, спрямованих на розвиток комунікативних навичок та емоційного інтелекту у батьків і дітей. Вивчення теоретичних і практичних аспектів цього питання дозволило зробити низку важливих висновків.

Конфлікти у дитячо-батьківських стосунках є природним явищем, яке виникає через взаємодію різних потреб, очікувань і поведінкових моделей обох сторін. Однак частота та інтенсивність конфліктів значною мірою залежать від якості комунікації, емоційної компетентності та здатності членів сім'ї конструктивно вирішувати суперечності. Теоретичний аналіз показав, що основними причинами конфліктів є вікові особливості розвитку дітей, стиль виховання, рівень комунікативних навичок і здатність до емпатії, а також зовнішні фактори, такі як стрес і соціально-економічні умови. Ці фактори вимагають комплексного підходу до їх врахування в профілактичних програмах.

Емпіричне дослідження, проведене серед 50 сімей, продемонструвало ефективність програм з розвитку комунікативних навичок і емоційного інтелекту. Сім'ї, які брали участь у тренінгах, показали значне зниження рівня конфліктності у стосунках, у порівнянні з контрольними групами. Розроблена програма включала модулі, спрямовані на розвиток усвідомлення емоцій, активного слухання, емпатії, навичок управління стресом та конструктивного вирішення конфліктів. Використання інтерактивних вправ, рольових ігор та практичних завдань сприяло закріпленню отриманих знань і навичок, що дало змогу не лише знизити рівень конфліктності, але й покращити якість емоційної взаємодії у сім'ї.

Кількісний аналіз підтвердив значущу ефективність тренінгів, оскільки група, яка брала участь у програмі, продемонструвала середнє покращення рівня конфліктності на 2,1 бала за шкалою оцінки, тоді як у контрольній групі

цей показник склав лише 0,6 бала. Якісний аналіз, проведений на основі інтерв'ю з батьками, виявив, що після участі у тренінгах вони стали частіше використовувати техніки активного слухання, уважніше ставитися до емоцій своїх дітей і уникати авторитарного стилю спілкування. Діти, своєю чергою, стали відкритішими до спілкування, частіше висловлювали свої почуття та проявляли більше співпраці у вирішенні сімейних питань.

Особливу увагу слід приділити ролі емоційного інтелекту як одного з ключових чинників гармонійних стосунків у сім'ї. Навчання батьків і дітей розпізнавати та регулювати свої емоції дозволило знизити рівень емоційної напруженості у конфліктних ситуаціях. Здатність батьків висловлювати свої почуття у зрозумілій і спокійній формі, а також розуміти емоційний стан дітей сприяла створенню атмосфери довіри та прийняття. Крім того, розвиток емпатії у батьків і дітей допоміг уникнути багатьох непорозумінь і сприяв зміцненню емоційного зв'язку між поколіннями.

Інтеграція таких програм у практику сімейного консультування, навчальні заклади або громадські організації може мати значний вплив на загальний рівень психологічного благополуччя суспільства. Окрім зниження рівня конфліктності у сім'ях, такі програми сприяють формуванню соціально відповідальних, емоційно стійких та комунікативно компетентних членів суспільства. Результати дослідження також підкреслюють важливість системного підходу до профілактики конфліктів, який враховує індивідуальні особливості кожної сім'ї, соціально-економічний контекст і вікові характеристики дітей.

Загалом, розробка і впровадження програм з розвитку комунікативних навичок та емоційного інтелекту є ефективним інструментом для запобігання конфліктам у дитячо-батьківських стосунках. Їхня реалізація сприяє зниженню рівня конфліктності, покращенню емоційного клімату у сім'ї, розвитку взаєморозуміння та довіри між батьками і дітьми. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на адаптацію цих програм до різних культурних контекстів та розширення їхнього впливу на інші аспекти сімейного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Shevchuk, V. Психологічні детермінанти особистісних змін у батьків дітей з вадами розвитку. *Психологія і особистість*, (1), 57-71. 2021.
2. Атаманчук Н. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку із синдромом гіперактивності. *Psychological journal*, 4(1), 9-25. 2018.
3. Васищев, В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. *МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ*, 201193. 2011.
4. Ващенко, І. В., & Кондрацька, Л. В. Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (12). 2011.
5. Гарбар, В. В. Дитячо-батьківські стосунки як чинник розвитку пізнавальних процесів дітей дошкільного віку. 2024.
6. Гаркавенко, Н. Психологічна допомога сім'ям: розвиток і сучасний стан. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, (16 (2)), 191-202. 2011.
7. Гоголева, Г. А., & Агарков, О. А. Психологічні особливості батьківсько-дитячих відносин. 2022.
8. Голодрижук, А. В. Психологічні особливості дитячо-батьківських стосунків: теоретичний аналіз. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, (2), 55-60. 2014.
9. Гончар-Михальська, О. О., & Поліщук, С. П. Проблема сімейних конфліктів та їх вплив на дитину. In *Методи і технології загальної і соціальної психології в умовах сучасного суспільства: Матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю* (Vol. 21, pp. 42-22). 2020.
10. Душка, А. Л. Дитячо-батьківські відносини як фактор успішного розвитку дитини. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. КД Ушинського*, (11-12), 262-271. 2011.

11. Жихарева, Л. В. Дитячо-батьківські стосунки у контексті теорії прихильності. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, (40), 292-294. 2013.
12. Зозуль, Т. В. Психологічні чинники конфліктів у молодій сім'ї. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія*, (47), 58-65. 2014.
13. Іванашко, О., Вірна, Ж., & Сіпко, Л. Психологічні індикатори емоційної безпеки батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Психологічні перспективи*, (39). 2022.
14. Івачевська, О. В. Соціальні конфлікти в сім'ї: теоретична модель. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (40), 139-146. 2017.
15. Кримова, Н. О., & Маслієнко, Т. О. Вплив кількості дітей у родині на дитячо-батьківські відносини та обумовлення особистісних особливостей дитини. 2022.
16. Лазос, Г. П. ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ СТОСУНКИ ЯК ФАКТОР ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІДЛІТКІВ. *МІЖНАРОДНІ ЧЕЛПАНІВСЬКІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИТАННЯ*, 2, 149-157. 2012.
17. Лисоконь, О. В., & Рогальська-Яблонська, І. П. ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'ЯХ РОЗЛУЧЕНИХ БАТЬКІВ. *Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Інституту розвитку дитини Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 4 від 11 лютого 2014 року)*, 59.
18. Літвінова, О. В., Коломойчук, А., & Коломойчук, Д. В. Психологічні особливості стратегій поведінки в конфлікті між представниками різних поколінь в сім'ї. 2016.
19. Максимова, Н. Ю. Розлучення батьків як фактор девіантної поведінки дітей. URL: http://lib.iitta.gov.ua/705179/1/Максимова_Н.Ю.PDF. 2015.

20. Мізерна, О. О. Психологічні особливості прояву агресії у дітей підліткового віку. 2005.
21. Мілейко, М. О. Психологічні особливості дитячо-батьківських відносин з дітьми дошкільного віку в складних життєвих умовах. 2022.
22. Мороз, А. С. *ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СІМ'Ї* (Doctoral dissertation, Національний авіаційний університет). 2012.
23. Прима, Ю. В. Дитячо-батьківські та сиблінгові стосунки в нуклеарній сім'ї. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*, (126), 133-137. 2015.
24. Прима, Ю. В. Подружні, дитячо-батьківські та сиблінгові стосунки в нуклеарній сім'ї. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (38), 171-179. 2016.
25. Степанова, В. В. Дитячо-батьківські відносини в сім'ях з гіперактивними дітьми. 2022.
26. Тавровецька, Н. І. Емпіричне дослідження дитячо-батьківських відносин в неповних родинах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*, (1), 44-47. 2013.
27. Трофаїла, Н. Д. Дитячо-батьківські відносини в молодшому шкільному віці.
28. Царькова, О. В. Психологічна допомога батькам дітей із особливими потребами. *Медична психологія*, (8, № 4), 17-20. 2013.
29. Чанцева-Коваленко, О. М. Психологічні особливості конфліктів у системі родинних відносин «батьки-діти». *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені ГС Костюка.—К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство*, 540-548. 2013.
30. Шульженко, Д. І. Особливості психологічної роботи з емоційними станами батьків дітей з психофізичними порушеннями раннього віку. *Психологічний часопис*, (5), 173-180. 2017.

31. Яблонська, Т. М. ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВЗАЄМИНИ В ЕТНОПСИХОЛОГІЧНОМУ РАКУРСІ. ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБИСТОСТІ ТА ГРУПИ В ЕТНІЧНІЙ І КРОС-КУЛЬТУРНІЙ ПСИХОЛОГІЇ, 93. 2016.
32. Balla, P. *The child-parent relationship in the New Testament and its environment*. Wipf and Stock Publishers. 2015.
33. Bratton, S. C., Landreth, G. L., & Lin, Y. W. D. Child parent relationship therapy: A review of controlled-outcome research. 2010.
34. Dillman Taylor, D., Purswell, K., Lindo, N., Jayne, K., & Fernando, D. The impact of child parent relationship therapy on child behavior and parent-child relationships: An examination of parental divorce. *International Journal of Play Therapy*, 20(3), 124. 2011.
35. Edwards, N. A., Sullivan, J. M., Meany-Walen, K., & Kantor, K. R. Child parent relationship training: Parents' perceptions of process and outcome. *International Journal of Play Therapy*, 19(3), 159. 2010.
36. Landreth, G. L., & Bratton, S. C. *Child parent relationship therapy (CPRT): A 10-session filial therapy model*. Routledge. 2005.
37. Lye, D. N. Adult child–parent relationships. *Annual review of sociology*, 22(1), 79-102. 1996.
38. Noack, P., & Buhl, H. M. Child-parent relationships. *Growing together: Personal relationships across the lifespan*, 45-75. 2004.
39. Sevón, E. Who's Got the Power?: Young Children's Power and Agency in the Child-Parent Relationship. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 6(4-1). 2015.
40. Titze, K., Schenck, S., Logoz, M. Z., & Lehmkuhl, U. Assessing the quality of the parent–child relationship: validity and reliability of the Child–Parent Relationship Test (Chip-C). *Journal of Child and Family Studies*, 23, 917-933. 2014.

ДОДАТКИ

Додаток А

Адаптована методика для дослідження профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках базується на використанні комплексного підходу, який включає анкетування, психодіагностичні методики, спостереження та інтерв'ю. Нижче наводиться детальний опис методики, адаптованої до умов вашого дослідження.

Методика для дослідження профілактики конфліктів

Мета методики

Дослідити рівень конфліктності у дитячо-батьківських стосунках, визначити основні причини конфліктів, оцінити рівень комунікативних і емоційних навичок батьків та дітей, а також розробити рекомендації для їхньої профілактики.

1. Анкетування

Анкетування використовується для збору основної інформації про сім'ю, а також оцінки рівня задоволеності стосунками, стилю виховання та частоти конфліктів.

1. Демографічний блок:

- Кількість дітей у сім'ї.
- Вік батьків та дітей.
- Рівень освіти батьків.
- Матеріальний статус сім'ї (низький, середній, високий).
- Зайнятість батьків (працюючі, непрацюючі).

2. Блок про конфлікти:

- Як часто виникають конфлікти у вашій сім'ї? (Щодня, раз на тиждень, рідше).
- Які теми викликають найбільші суперечки? (Навчання, побут, дозволя, автономія дитини тощо).
- Чи вважаєте ви конфлікти конструктивними? (Так/Ні).

3. Блок про стиль виховання:

- Які методи ви використовуєте для вирішення конфліктів? (Переговори, покарання, ігнорування).
- Як часто ви слухаєте думку дитини під час конфліктів? (Завжди, іноді, ніколи).

4. Самооцінка емоційного стану:

- Наскільки ви задоволені стосунками з дитиною? (Шкала від 1 до 10).
- Як часто ви відчуваєте роздратування або гнів у спілкуванні з дитиною? (Часто, рідко, ніколи).

2. Психодіагностичні методики

Методика оцінки емоційного інтелекту (Н. Холл, адаптація для сімейних стосунків)

- Мета: визначити рівень емоційного інтелекту батьків, включаючи здатність розпізнавати, контролювати та адекватно виражати емоції у спілкуванні з дітьми.
- Складається з 30 тверджень, які оцінюються за шкалою Лікерта (1 — "повністю не згоден", 5 — "повністю згоден").
- Приклад тверджень:
 - "Я розумію, що відчуває моя дитина у конфліктній ситуації".
 - "Я контролюю свої емоції навіть у стресових ситуаціях".
 - "Я допомагаю своїй дитині зрозуміти її емоції".

Шкала оцінки стилів поведінки у конфлікті (Томас-Кілмен)

- Мета: визначити, який стиль поведінки у конфлікті притаманний батькам і дітям (конкуренція, співпраця, компроміс, уникання, пристосування).
- Складається з 30 пар тверджень, між якими учасники мають вибрати те, що найбільш відповідає їхній поведінці.
- Приклад пар тверджень:
 - "Я завжди намагаюся досягти свого у конфлікті" VS "Я намагаюся знайти рішення, яке задовольнить обох".

3. Спостереження

Мета:

Проаналізувати реальні моделі поведінки батьків і дітей у конфліктних або потенційно конфліктних ситуаціях.

Процедура:

- Дослідник спостерігає за сім'єю під час виконання спільного завдання (наприклад, складання пазлу, приготування їжі або обговорення сімейного питання).
- Фіксуються наступні аспекти:
 - Вербальна комунікація: тон голосу, вибір слів, стиль спілкування.
 - Невербальна комунікація: міміка, жести, фізична дистанція.
 - Реакції на напружені ситуації: уникання, ескалація, спроби компромісу.

Критерії оцінки:

1. Рівень співпраці.
2. Вміння вирішувати конфлікти конструктивно.
3. Частота емоційних вибухів.

4. Глибинні інтерв'ю

Мета:

Виявити деталі, які не можна зафіксувати за допомогою анкет чи спостережень.

Приклад питань:

- "Які ситуації найчастіше викликають напруження у ваших стосунках із дитиною?"
- "Чи вважаєте ви, що ваш стиль виховання сприяє гармонійним стосункам?"
- "Як ви зазвичай реагуєте, коли дитина не виконує ваших вказівок?"

5. Апробація профілактичних заходів

Тренінг для батьків "Ефективне спілкування в сім'ї"

- Мета: навчити батьків основам активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів та розвитку емпатії.
- Тривалість: 5 занять по 2 години.
- Методи: рольові ігри, вправи на розвиток емоційного інтелекту, моделювання конфліктних ситуацій.

Тренінг для дітей "Як краще розуміти своїх батьків"

- Мета: навчити дітей виражати свої потреби та емоції, розвивати співпрацю з батьками.
- Тривалість: 3 заняття по 1,5 години.
- Методи: ігрові вправи, обговорення типових ситуацій, вправи на розвиток емпатії.