

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ БАТЬКІВ ПРИ
ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМЗ-23-1


Підпис

Леся ВАЛІУС

Ініціали, прізвище

Керівник: доктор психологічних наук, професор


Підпис

Євген ПОТАПЧУК

Ініціали, прізвище

Науковий ступінь, вчене звання

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

“ 02 ” грудня 2024 р.


Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки
 Освітній рівень другий (магістерський)
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 Спеціальність 053 «Психологія»
 Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
 НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Лесі ВАЛЮС

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості комунікативної поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку»

Керівник кваліфікаційної роботи: Євген ПОТАПЧУК, доктор психологічних наук, професор

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 02 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: анкетування на тему: взаємодія батьків з дитиною, вплив сімейного виховання.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Виховання батьками дітей підліткового віку, як психологічна проблема; висновки до розділу; розділ 2 Експериментальне дослідження особливостей поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку; висновки до розділу; висновки; перелік джерел посилання; додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
5 рисунків, 2 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	___ листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	___ грудня 2024 р.	виконано

Здобувач  Леся ВАЛЮС

Керівник роботи  Євген ПОТАПЧУК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості комунікативної поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку»

Здобувач Леся ВАЛЮС

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Євген ПОТАПЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 90 сторінок, 2 таблиці, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 51 найменування, 4 додатки.

Ключові слова: комунікативна поведінка, батьки, виховання, діти підліткового віку.

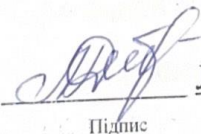
Об'єкт дослідження: виховання дітей підліткового віку.

Предмет дослідження: комунікативна поведінка батьків при вихованні дітей підліткового віку.

За результатами дослідження: уточнено сутність і зміст комунікативної поведінки батьків; визначено критерії та показники комунікативної поведінки батьків; здійснено експериментальне вивчення комунікативної поведінки батьків та розроблено практичні рекомендації батькам щодо самоконтролю комунікативної поведінки при вихованні дітей підліткового віку.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки майбутніх психологів до роботи з батьками щодо подолання кризи прийняття дітей підліткового віку, а також для роботи сімейних психологів з батьками, які мають проблеми у вихованні дітей підліткового віку.

Дипломник



Леся ВАЛЮС

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

ПЛАН

ВСТУП.....	6
I РОЗДІЛ. ВИХОВАННЯ БАТЬКАМИ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	9
1.1 Сутність та зміст батьківського виховання дітей підліткового віку.....	9
1.2. Психологічна характеристика комунікативної поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку	21
1.3. Організація та етапи дослідження особливостей комунікативної поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку	27
Висновки до розділу	31
II. РОЗДІЛ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ БАТЬКІВ ПРИ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	34
2.1. Дослідження стилів виховання дітей підліткового віку	34
2.2. Експериментальне вивчення моделей поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку.....	41
2.3. Практичні рекомендації батькам щодо самоконтролю комунікативної поведінки при вихованні дітей підліткового віку.	47
Висновки до розділу	55
ВИСНОВКИ.....	58
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	62
ДОДАТКИ.....	67
ДОДАТОК А Тест “Сімейна соціограма” (автор Є.Г. Ейдемільер)	67
ДОДАТОК Б Опитувальник для вивчення взаємодії батьків та дітей (Марківська І.М.).....	69
ДОДАТОК В Методика «Стратегії сімейного виховання»	81
ДОДАТОК Г Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна.....	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Кожен віковий період у житті людини є надзвичайно важливим. Разом із розвитком людини формується і її особистість, індивідуальність. Особливо важливу роль відіграють перші етапи становлення особистості, серед яких вирішальний період — підлітковий.

Підлітковий період відзначається гострими суперечностями розвитку. Це зумовлено специфічними процесами, що свідчать про перехід від дитинства до дорослості і супроводжуються якісними змінами в усіх аспектах розвитку особистості. Саме в цей період підліток усвідомлює свою індивідуальність, змінюється його ставлення до навколишнього світу, самого себе та інших людей, а також відбувається перебудова потреб, мотивів і поведінки. Водночас вимагається від підлітка адаптація до нових соціальних норм і очікувань з боку суспільства та батьків.

Необхідність узгодження власних потреб з очікуваннями оточуючих і вимогами соціальних норм часто супроводжується значними труднощами, які стають причинами виникнення суперечностей у розвитку підлітка.

Оскільки підлітки проходять складний шлях самопізнання, важливість ефективного спілкування з батьками важко переоцінити. Ця здорова комунікація, подібна до вибудовування стійкої та родючої екосистеми, і має важливе значення для побудови гармонійних взаємин. Для цього важливо розуміти сам процес перехідного віку та нюанси психологічного розвитку підлітків, а також досліджувати та розкладати на складові загальні проблеми, з якими стикаються батьки під час спілкування зі своїми дітьми-підлітками, і звичайно ж бути терплячими як до себе, так і до дитини.

Додатково слід відзначити скорочення часу та зниження якості спілкування між батьками та дітьми внаслідок робочої зайнятості батьків, а також зменшення соціального контролю та рівня опіки над дітьми в сім'ї.

Війна також внесла чимало коректив у життя родин, змусила переглянути і переоцінити власні сенси та перспективи. Кожен пересічний українець відчув на собі стан спантеличення і невідомості. У таких умовах важко вести мову про

ефективну комунікацію. Зважаючи на умови, у яких опинилася велика кількість українських жінок і дітей, зростає актуальність проблеми формування комунікативних навичок у підростаючого покоління. Процес соціалізації дітей спочатку був ускладнений епідемією Covid-2019, а потім – повномасштабною воєнною агресією, що розгорнулася на території країни з 24 лютого 2022 р. Проблема внутрішнього переміщення та вимушеної еміграції теж значно впливає на комунікативну поведінку батьків і дітей. Життя в чужих оселях, некомфортний побут, незнання іноземних мов, складні умови перебування, дезадаптація, гнітюча атмосфера та відчуття невизначеності негативно позначаються не тільки на психічному здоров'ї членів українських сімей, а й на формуванні комунікації у сім'ях. Вказані проблеми підкреслюють актуальність теми цього дослідження.

Проблема комунікативної поведінки у взаєминах між батьками та дітьми все більше привертає увагу вітчизняних та зарубіжних дослідників і практиків. При цьому питання сімейного виховання викликають особливий інтерес і активно вивчаються педагогами, психологами, психотерапевтами та соціологами.

Вплив батьківського виховання, батьківських поглядів на виховання, їх комунікативних навичок на формування та розвиток особистості, вивчала ціла плеяда вітчизняних (О. Бондарчук, В. Бочелюк, О. Васильченко, В. Вашкевич, В. Кравець, В. Левицький, А. Макаренко, М. Марцинюк, О. Посвістак, О. Савчук, В. Семиченко, В. Сухомлинський, М. Стельмахович) і зарубіжних дослідників (А. Адлер, Е. Берн, М. Боуен, А. Варга, Л. Виготський, К. Вітакер, Ю. Гіппенрейтер, Е. Ейдемільер, Е. Еріксон, А. Карлсон, Е. Кюблер-Росс, Т. Парсонс, В. Сатир, У. Тоумен, Фройд, Е. Фромм, Т. Хілл, К. Хорні, К. Юнг, В. Юстіцкіс, І. Ялом та ін.). Проте в реаліях сучасного життя українського суспільства в умовах війни функціонують багато незафіксованих у науковому і практичному досвіді батьківських стратегій.

Крім того, дослідження також охоплюють вплив народно-педагогічних ідей минулого на формування особистості (В. Костів) [4], підготовку студентів вищих навчальних закладів до усвідомленого батьківства (С. Красін) [6], соціально-педагогічну діяльність територіальних громад у формуванні усвідомленого

батьківства молоді (Н. Островська) [8], а також реалізацію функції виховання підлітків у сім'ї (Є. Потапчук, О. Серга) [9].

Зважаючи на актуальність та практичну значущість окресленої вище проблеми було визначено тему дослідження: «Особливості комунікативної поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та дослідити особливості комунікативних навичок батьків при вихованні дітей підліткового віку.

Відповідно до мети можна визначено **завдання дослідження:**

1. Уточнити сутність і зміст комунікативної поведінки батьків.
2. Визначити критерії та показники комунікативної поведінки батьків.
3. Здійснити експериментальне вивчення комунікативної поведінки батьків.
4. Розробити практичні рекомендації батькам щодо вдосконалення комунікативної поведінки при вихованні дітей підліткового віку.

Об'єктом дослідження є виховання дітей підліткового віку.

Предметом дослідження є комунікативна поведінка батьків при вихованні дітей підліткового віку.

Гіпотеза: комунікативна поведінка батьків при вихованні дітей підліткового віку є складним процесом, що залежить від уміння батьків толерантно будувати партнерські взаємини з підлітком, створювати атмосферу взаємної довіри та поваги, а також заохочувати до відкритості у спілкуванні.

І РОЗДІЛ.

ВИХОВАННЯ БАТЬКАМИ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Сутність та зміст батьківського виховання дітей підліткового віку

Виховання представляє собою систему виховних заходів, що спрямовані на формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості. Воно розглядається як процес цілеспрямованої і свідомо контрольованої соціалізації, що включає різні форми, такі як шкільне, сімейне та релігійне виховання. Крім того, виховання функціонує як специфічний механізм управління цим процесом соціалізації, метою якого є формування людини, що відповідає соціальним вимогам і водночас здатна протистояти негативним тенденціям у розвитку суспільства та життєвим обставинам, які перешкоджають розвитку її індивідуальності.

Виховання виконує дві ключові функції:

перша — упорядковує весь спектр впливів на особистість;

друга — створює умови для пришвидшення процесів соціалізації з метою розвитку особистості.

Батьківське виховання являє собою складний процес формування особистості дитини, що здійснюється через різноманітні методи і стратегії, які застосовують батьки у взаємодії з нею. Цей процес включає не лише фізичне забезпечення та догляд, але й надання психологічної підтримки, розвиток життєвих навичок, а також формування ціннісних орієнтацій, моральних норм і соціальної відповідальності [1].

Формування самосвідомості дитини, ціннісного ставлення до власного життя, потреби в самоактуалізації, а також соціальної та професійної орієнтації в рамках сімейного середовища є складним, тривалим і суперечливим процесом. Значна кількість хибних та неправильних уявлень, притаманних багатьом

батькам щодо виховання дітей, робить саме цей аспект сімейного виховання найпроблемнішим.

Особливу значущість у контексті батьківського виховання має підлітковий вік, коли діти починають проявляти більшу незалежність та активно конструюють свої погляди на світ. Цей період розвитку вимагає від батьків усвідомленого підходу і врахування специфічних характеристик, що супроводжують дану стадію життєвого циклу особистості.

Варіативність моделей поведінки та способу життя, яку демонструє сучасне суспільство через засоби масової комунікації та Інтернет, підвищує роль авторитетних і харизматичних особистостей у житті підлітків. Підлітки прагнуть наслідувати таких особистостей, бажаючи стати схожими на них і спробувати реалізувати своє життя за аналогічним сценарієм, часто ціною великих зусиль, розчарувань і нервових криз. Дорослі манери поведінки, стильний зовнішній вигляд, дорогі гаджети, паління, вживання алкогольних напоїв, а також агресивне ставлення до інших – це не вичерпний перелік того, що підлітки намагаються наслідувати.

Низькі соціальні стандарти в українському суспільстві обмежують можливість дітей підліткового віку спілкуватися з батьками, обговорювати свої проблеми та вчитися у них гуманності, доброти, повазі, толерантності та відповідальності, а також вмінню дарувати свою любов іншим.

Лише в повноцінній родині підліток може відчувати себе щасливим і реалізувати свої почуття дорослості та самостійності. Батьки, виступають першими вихователями в житті дитини, тому комунікація з ними має значний вплив на дітей. Поступово, в процесі дорослішання, роль батьків для підлітків зменшується, натомість зростає цінність спілкування з однолітками, дружби та романтичних стосунків. Для підлітків пріоритетними стають високі позиції в рейтингу серед однолітків, особистий авторитет, статус у групі однолітків та підтримки у соціальних мережах.

Референтні групи набувають для підлітків першочергового значення, а виховний ідеал батьківського авторитету в період стрімкого фізичного,

психологічного та сексуального розвитку втрачає свою актуальність, що призводить до спотворення засвоєння дорослих форм поведінки та системи морально-духовних і соціальних цінностей.

Свої погляди на батьківсько – дитячі стосунки та ефективність комунікації сформували багато науковців, розглянемо деякі з них.

Дослідження відносин між батьками і підлітками, як зазначає Л. Гончар, дійсно підкреслює важливість амбівалентності в цих стосунках. Підлітки опиняються у моменті, коли прагнуть незалежності, але в той же час потребують емоційної підтримки та настанов від батьків. Це може призводити до різних складнощів, таких як конфлікти (бажання відстоювати свої рішення може не співпадати з батьківськими очікуваннями), проблеми в комунікації (підлітки можуть не висловлювати свої емоції чи потреби відкрито), нерозуміння потреб (батьки можуть не завжди усвідомлювати, як зміни в поведінці підлітків відображають їхні потреби). Налагодження діалогу і знаходження компромісних рішень може зменшити напругу у стосунках [13].

Важливою характеристикою взаємин між батьками та підлітками в цей період є трансформація ролей. Батьки повинні поступово переходити від позиції контролю до консультування, надаючи підліткам більше свободи для самостійного прийняття рішень, одночасно залишаючись поруч для емоційної підтримки та допомоги. Цей процес вимагає від батьків гнучкості та здатності адаптувати свої виховні методики до нових умов.

Емоційний контекст взаємин між батьками і підлітками часто виявляється нестабільним. Підлітки можуть виявляти широкий спектр емоційних станів, від бурхливих проявів радості до глибоких депресивних настроїв. Батьки повинні бути терплячими, розуміючими і готовими підтримати своїх дітей у цей складний час.

Комунікація у батьківсько-дитячих відносинах з підлітками має ключове значення. Батьки повинні вміти активно слухати і розуміти своїх дітей, поважати їхню думку і почуття, не нав'язуючи своїх поглядів. Підтримці емоційного зв'язку буде сприяти відкрите і довірливе спілкування [5].

Соціальний вплив та групи однолітків мають велике значення для підлітків. О. Кириченко зазначає, що батьки повинні бути усвідомленими щодо соціального середовища, в якому перебувають їхні діти, та активно підтримувати їх у формуванні здорових і конструктивних стосунків з однолітками. Це допоможе підліткам уникнути негативних впливів і розвинути навички соціальної адаптації [28].

Одним із ключових аспектів є розвиток самостійності та відповідальності. Підлітки повинні мати можливість робити помилки та навчатися на них, що сприяє їхньому особистісному зростанню й формуванню навичок прийняття рішень. У цьому процесі батьки мають виконувати роль наставників, які надають підтримку та орієнтацію, а не контролюють чи карають.

Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка. Кожна дитина має свої унікальні риси характеру, інтереси та потреби, тому підхід до виховання повинен бути диференційованим і адаптованим до конкретних умов.

Таким чином, взаємини між батьками та підлітками є складним і багатограним процесом, що вимагає взаєморозуміння, терпіння і підтримки з обох сторін. Успішне подолання труднощів цього періоду сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка та зміцненню сімейних зв'язків.

3. Ікуніна підкреслює, що вирішення конфліктів є важливим елементом стосунків між батьками і підлітками. Стратегії мирного розв'язання конфліктів, такі як активне слухання, пошук спільної мови та компромісність, є критично важливими для конструктивного подолання суперечок. Навчання підлітків навичкам вирішення конфліктів надає їм можливість ефективно управляти суперечностями як у сімейному середовищі, так і в інших міжособистісних взаємодіях. Демонструючи принципи компромісу та переговорів, батьки можуть прищепити своїм підліткам цінні навички розв'язання проблем, підготовлюючи їх до подальших викликів [25].

Установлення чітких меж і правил має вирішальне значення для підтримки здорового балансу у стосунках між батьками та підлітками. Чітко визначені межі

забезпечують структурованість та послідовність, що сприяє розумінню підлітками очікувань і наслідків їхніх дій. Послідовність у дотриманні встановлених меж є важливою для уникнення плутанини і стимулювання підзвітності. Хоча наявність правил є необхідною, батьки також повинні знайти баланс між наданням незалежності та забезпеченням керівництва, що дозволяє підліткам розвивати свою самостійність, при цьому забезпечуючи їхню безпеку та благополуччя.

Д. Гошовська підкреслює, що рольове моделювання є критично важливим чинником у формуванні стосунків між батьками та підлітками. Батьки виступають основним зразком для наслідування, безпосередньо впливаючи на поведінку, ставлення та цінності своїх дітей. Моделюючи позитивні практики, такі як доброзичливість, емпатія та ефективні навички комунікації, батьки забезпечують підліткам приклад, на який слід орієнтуватися. Витримуючи зразок здорових стосунків і конструктивної взаємодії, підлітки вчаться спілкуватися з іншими з повагою та конструктивністю. Вплив батьківської поведінки на розвиток підлітків є істотним, оскільки вони спостерігають за цим процесом і втілюють змодельовану поведінку у власних взаєминах і стосунках [15].

Підходи до виховання повинні бути адаптованими до етапів розвитку підлітків, щоб сприяти формуванню здорових стосунків між батьками та дітьми. Л. Василенко зазначає, що важливим аспектом ефективної адаптації стилю виховання є усвідомлення унікальних проблем і потреб підлітків на різних стадіях їхнього розвитку. Підтримка розвитку та незалежності підлітків через належне керівництво передбачає визнання їхніх здібностей, що розвиваються, і надання можливостей для самостійності в безпечних межах. Корируючи батьківські стратегії відповідно до етапів розвитку підлітків, батьки можуть формувати позитивні та підтримуючі стосунки, які сприятимуть благополуччю і досягненню успіху підлітків [6].

Ефективне батьківське виховання в підлітковому віці вимагає гнучкості, терпіння та готовності до змін у стосунках з дитиною.

Проаналізувавши різні погляди, можна згрупувати основні аспекти батьківського виховання підлітків наступним чином:

1. Емоційна підтримка. Емоційна підтримка батьків для підлітків є критично важливим аспектом їхнього розвитку та благополуччя. У цей період життя, коли підлітки переживають численні зміни — як фізичні, так і психологічні, батьківська підтримка може суттєво вплинути на їхнє емоційне здоров'я. До емоційної підтримки відносять кілька факторів, а саме:

- відкритий діалог. Створення атмосфери, де підлітки можуть вільно висловлювати свої думки і почуття, є основою для емоційної підтримки. Батьки повинні бути готові слухати і звертати увагу на переживання підлітка.

- визнання емоцій. Важливо визнати та приймати емоції підлітка, незалежно від того, чи це радість, гнів, чи тривога. Це допомагає підлітку зрозуміти, що його почуття є нормальними і прийнятними.

- проявлення турботи. Фізичний контакт (обійми, погладжування по спині) та вербальні вираження підтримки можуть значно зміцнити емоційний зв'язок між батьками і підлітком.

- емпатія та розуміння. Уміння поставити себе на місце підлітка та вникнути в його переживання сприяє створенню довіри та безпеки у стосунках.

- допомога в подоланні труднощів. Батьки повинні навчати підлітків справлятися із стресом і труднощами, пропонуючи здорові стратегії поведінки для вирішення проблем.

- створення стабільного середовища. Стабільність у стосунках та домашньому середовищі допомагає підліткам почуватися в безпеці та підтримує їхню емоційну рівновагу.

- підтримка незалежності. Хоча емоційна підтримка є важливою, підлітки також потребують простору для розвитку своєї самостійності. Батькам варто підтримувати прагнення своїх дітей до незалежності, надаючи їм можливість приймати власні рішення.

- формування навичок емоційної регуляції. Батьки можуть навчати підлітків способам управління своїми емоціями, такими як медитація, заняття спортом або творчістю.

- позитивне підкріплення. Заохочення досягнень та зусиль допомагає підліткові почуватися впевненим у своїх силах та цінним у родинному контексті.

2. Встановлення меж і правил є важливим аспектом батьківського виховання підлітків, оскільки цей процес допомагає формувати відповідальність, самоконтроль і соціальні навички у дітей. Основні компоненти цього аспекту включають:

- чіткість і послідовність. Важливо встановити зрозумілі та чіткі правила, які підлітки можуть сприймати. Послідовне дотримання цих правил з боку батьків допомагає створити системність у вихованні.

- діалог і обговорення. Батьки повинні залучати підлітків до обговорення встановлення правил, що дозволяє їм відчувати свою причетність до процесу виховання. Це також сприяє розвитку навичок прийняття рішень і відповідальності.

- справедливість та логіка. Правила повинні бути справедливими і ґрунтованими на логіці. Необхідно уникати більш жорстких або надмірних обмежень, які можуть призвести до бунту або опору.

- адаптація до етапів розвитку. Встановлення меж має відповідати віковим особливостям підлітка та етапам його розвитку. Правила можуть змінюватись у міру зростання дитини й набуття нових навичок і знань.

- підтримка автономії. У підлітковому віці важливо забезпечити певний рівень самостійності, дозволяючи підліткам приймати власні рішення в межах встановлених правил. Це сприяє формуванню впевненості в собі та відповідає потребі підлітків у незалежності.

- механізми покарання і винагороди. Чітке визначення наслідків за порушення правил, а також заохочення за виконання їх, допомагає підліткам зрозуміти відповідальність за свої дії.

- забезпечення безпеки. Встановлення меж і правил також пов'язане з охороною фізичного і емоційного здоров'я підлітка, що передбачає заборону на небезпечні або шкідливі види діяльності.

- комунікація про наслідки. Батьки мають обговорювати з підлітками можливі наслідки недотримання правил, заохочуючи їх до роздумів і відповідальності за свої дії.

Встановлення меж і правил у вихованні підлітків створює основу для формування здорових стосунків і позитивного розвитку особистості. Цей процес допомагає підліткам навчитися самостійно приймати рішення, усвідомлювати свої обов'язки і розвивати важливі соціальні навички, що стануть у нагоді в дорослому житті.

3. Приклад для наслідування є важливим аспектом батьківського виховання підлітків, оскільки батьки виступають першими і найвпливовішими моделями поведінки для своїх дітей. Ось кілька прикладів, як батьківське поведіння може стати прикладом для наслідування:

- спосіб спілкування. Якщо батьки демонструють повагу і вміння слухати один одного, це вчить підлітків важливості здорового спілкування у стосунках. Наприклад, якщо мати і батько відкрито обговорюють свої думки і почуття, підлітки можуть перейняти цю практику і навчитися відкрито комунікувати в своїх відносинах.

- участь у громадському житті. Батьки, які активно беруть участь у волонтерствах або громадських ініціативах, демонструють цінність соціальної відповідальності. Якщо підліток бачить, як його батьки допомагають оточуючим, він може почати розуміти важливість внеску у соціум.

- ставлення до труднощів. Батьки, які позитивно підходять до викликів і труднощів, показують, як справлятися з невдачами. Наприклад, якщо батько відкрито розповідає про свої невдачі на роботі і про те, як він знайшов спосіб їх подолати, підліток може засвоїти концепцію стійкості.

- приклад здорового способу життя. Якщо батьки підтримують активний спосіб життя, ведуть здорове харчування та займаються спортом,

підлітки швидше за все переймають ці звички. Наприклад, сімейні прогулянки на свіжому повітрі або спорт можуть стати звичкою, яку підліток захоче підтримувати.

- фінансова відповідальність. Батьки, які розумно управляють своїми фінансами, відкрито розмовляють про бюджетування, заощадження і планування витрат, можуть навчити підлітків цінності фінансової відповідальності.

- повага до інших. Батьки, які демонструють толерантність і повагу до різноманітності, можуть виховати у своїх дітей такі ж цінності. Наприклад, якщо батьки знайомлять своїх дітей з культурними різноманітностями через подорожі або читання, це розширює їхній кругозір.

4. Стимулювання самостійності є важливим аспектом батьківського виховання підлітків, оскільки цей період життя характеризується прагненням до незалежності та формуванням власної ідентичності. Ефективне стимулювання самостійності допомагає підліткам розвивати впевненість у своїх силах, приймати відповідальні рішення та адаптуватися до дорослого життя. Основні складові цього аспекту включають:

- залучення до прийняття рішень. Батьки можуть заохочувати підлітків брати участь у процесі прийняття рішень, наприклад, при виборі закладу освіти, позашкільних занять або плануванні сімейних заходів. Таким чином, підлітки вчаться обґрунтовувати свої рішення та брати на себе відповідальність за наслідки.

- можливість вибору. Надання підліткам можливості вибору в різних сферах їхнього життя — від одягу до занять — сприяє формуванню самостійності. Це допомагає їм навчитися оцінювати свої вподобання і робити усвідомлені вибори.

- підтримка самостійних проєктів. Батьки можуть заохочувати підлітків реалізовувати власні проєкти, будь то участь у наукових конкурсах, організація заходів або хобі. Підтримка їхніх ініціатив допомагає підліткам розвивати навички планування та управління часом.

- допомога в навчанні: Заохочення до самостійного навчання і дослідження нових тем формує у підлітків відповідальність за своє освіту. Батьки можуть сприяти розвитку навичок самостійного навчання, такими як організація часу та встановлення цілей.

- підтримка у вирішенні проблем. Замість того, щоб прямо вирішувати всі проблеми підлітка, батьки можуть ставити запитання, які спонукають його шукати рішення самостійно. Це розвиває критичне мислення і впевненість у своїх можливостях.

- надання підтримки без контролю. Батьки повинні надавати емоційну та моральну підтримку, але при цьому уникати надмірного контролю над діями підлітка. Це дозволяє їм відчувати себе більш незалежними.

- прийняття помилок. Вкрай важливо навчити підлітків не боятися помилок, а сприймати їх як частину навчання. Батьки можуть поділитися своїм досвідом, щоб показати, що невдачі є нормальними і можуть призвести до зростання.

- моделювання самостійності. Батьки, які демонструють власну самостійність у вирішенні повсякденних завдань, слугують позитивним прикладом для наслідування. Це може спонукати підлітків прагнути до досягнення подібного ступеня незалежності.

Стимулювання самостійності в батьківському вихованні підлітків є ключовим для розвитку їхніх навичок адаптації до дорослого життя, формування відповідальності та здатності приймати усвідомлені рішення. Цей аспект виховання не лише готує підлітків до дорослості, але й сприяє формуванню впевнених і самостійних особистостей.

5. Комунікація відіграє вирішальну роль у формуванні здорових стосунків у сім'ї, розвитку особистості підлітка та його соціальної адаптації. Вона включає в себе не лише обмін інформацією, а й створення відкритого і довірливого середовища для спілкування. Основні компоненти комунікації в контексті батьківського виховання підлітків це:

- відкритий діалог. Батьки повинні створити атмосферу, де підлітки можуть вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання без страху бути осудженими. Відкритий діалог сприяє зміцненню довіри та взаєморозуміння.
- активне слухання. Батьки мають вміти не тільки чути, але й активно слухати своїх дітей. Це передбачає звернення уваги на невербальні сигнали, підтвердження почуттів підлітка та прояв емпатії.
- підтримка та заохочення. Позитивне підкріплення, коли батьки заохочують своїх дітей до відкритості у спілкуванні, допомагає підліткам відчувати себе цінними і значущими.
- розмови про складні теми. Батьки повинні бути готовими обговорювати складні чи делікатні питання, такі як сексуальність, стосунки, психологічний тиск і стрес. Це допомагає підліткам відчувати підтримку і знати, що вони не самі в своїх переживаннях.
- використання ясного та зрозумілого мовлення. Батькам слід уникати надмірно складних або абстрактних висловлювань. Чіткість у спілкуванні допоможе підліткам краще зрозуміти повідомлення.
- позитивне невербальне спілкування. Невербальні сигнали, такі як тон голосу, міміка та жести, відіграють важливу роль у комунікації. Батьки повинні бути уважними до своїх невербальних проявів, щоб підтримати позитивний настрій у спілкуванні.
- обговорення помилок. Заохочення до відкритості в питаннях, пов'язаних з помилками чи невдачами, може допомогти підліткам відчувати, що помилки — це нормальна частина навчання й розвитку. Батьки можуть ділитися власними досвідами, що допомагає створити відчуття спільності.
- створення безпечного середовища: Комунікація повинна відбуватися в безпечному середовищі, де підлітки відчують себе комфортно і вільно висловлюють свої думки.
- заходи для зміцнення зв'язків. Регулярні спільні активності, такі як сімейні вечери або прогулянки, можуть слугувати можливістю для неформального спілкування, що сприяє зміцненню стосунків.

Загалом, якісна комунікація між батьками і підлітками є важливим інструментом для формування стійких сімейних зв'язків, розвитку емоційного інтелекту та підготовки підлітків до дорослого життя. Вона сприяє формуванню у підлітків почуття довіри до батьків і здатності відкрито обговорювати важливі питання.

6. Розуміння змін. Період підлітковості супроводжується численними фізичними, психічними та емоційними змінами. Батькам критично важливо усвідомлювати цю динаміку, щоб ефективно підтримувати і виховувати своїх дітей. Основні елементи цього аспекту включають:

- прийняття фізичних змін. Батьки повинні розуміти, що підлітки проходять через значні фізичні трансформації, пов'язані з статевим дозріванням. Це може вплинути на їхнє самопочуття та самооцінку. Важливо говорити з дітьми про ці зміни, допомагаючи знизити рівень невизначеності та тривоги.

- визнання емоційних коливань. Підлітки часто переживають сильні емоційні коливання, що є нормальним для цього етапу. Батьки повинні бути готовими до емоційної нестабільності, проявляти терпіння і підтримувати підлітків у складні моменти.

- розуміння психологічних змін. У підлітковому віці діти починають формувати свою ідентичність, шукати власні погляди і цінності. Батьки мають визнавати, що цей процес може призвести до протесту або конфліктів, і намагатися підтримувати конструктивний діалог.

- узгодження з соціальними змінами. Підлітки починають активно взаємодіяти з однолітками, що стає важливим аспектом їхнього розвитку. Батьки повинні розуміти, що стосунки з друзями стають пріоритетними, і навчити дитину встановлювати здорові соціальні зв'язки.

- підтримка незалежності. Розуміння потреби підлітка в незалежності та автономії є важливим. Батьки повинні створювати умови для розвитку самостійності, водночас підтримуючи емоційно і морально.

- сприйняття нових інтересів. Підлітки можуть змінювати свої уподобання, хобі та інтереси. Батьки повинні приймати ці зміни, проявляючи зацікавлення і підтримку до нових захоплень дитини.

- оцінка впливу технологій. Сучасні технології та соціальні мережі відіграють важливу роль у житті підлітків. Батькам варто усвідомлювати, як ці фактори можуть впливати на психічне здоров'я та соціалізацію підлітка, та навчити їх відповідальному використанню.

- відкритість до змін у стосунках. Важно бути готовими до змін у стосунках між батьками і підлітками. Це може включати етапи віддаленості, коли підлітки прагнуть більшої свободи, та періоди, коли вони знову шукають підтримки у батьків.

Розуміння змін у житті підлітків дає батькам можливість забезпечити ефективне виховання, що сформує довірливі стосунки й допоможе підліткам адаптуватися до змін. Така підтримка є ключовою для здорового розвитку особистості і сприяє формуванню дорослого, відповідального громадянина.

1.2. Психологічна характеристика комунікативної поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку.

Комунікацію можна визначити як поняття, яке споріднене зі спілкуванням, проте воно має більш широкий зміст. Спілкування являє собою взаємодію, яка передбачає зворотний зв'язок, діалогічність та розуміння не лише змісту наданої інформації але й почуттів, емоцій та ставлень учасників взаємодії. Спілкування є суттєвою та важливою умовою формування особистості. Потреба у спілкуванні є життєво необхідною для кожної особи і проявляється вже в немовлят, поступово диференціюючись у процесі дорослішання.

Термін «комунікація» походить від латинського слова «communicatio», що означає єднання, передавання, повідомлення, і є похідним від латинського «communis» – спільний. Таким чином, комунікація розглядається як процес, який забезпечує перетворення певної інформації на спільну для учасників

спілкування. Це процес обміну інформацією (фактами, ідеями, думками, емоціями тощо) між двома або більше особами, що здійснюється через словесні та несловесні засоби з метою передачі і отримання інформації.

Ефективна комунікація визначається як обмін повідомленнями, під час якого співрозмовники демонструють взаємоповагу, а той, хто слухає, сприймає саме те, що має на увазі мовець.

Важливо не лише вміти чітко формулювати повідомлення, але й здатність слухати таким чином, щоб зрозуміти повний зміст висловлюваного. У цьому контексті важливе поняття активного слухання та активного сприйняття інформації.

Комунікативна поведінка при вихованні є складною психологічною проблемою, яка потребує уваги батьків, педагогів та психологів. Розуміння її значення і впливу дозволяє формувати здорові стосунки в родині та позитивно впливати на розвиток дитини. Розвиваючи ефективні комунікаційні навички, батьки можуть створити сприятливе середовище для зростання та розвитку своїх дітей.

У кожній родині між дитиною та батьками встановлюються унікальні стосунки. Від характеру сімейної комунікації залежить формування певних особистісних рис дитини та її поведінкових патернів. Батьки застосовують різноманітні методи та засоби виховання, які сприяють введенню в свідомість дитини певної системи норм і правил, а також знайомлять її з моральними цінностями. У психологічній літературі стиль сімейного виховання визначається як унікальне поєднання соціальних вимог (очікувань) батьків і контролюючих санкцій у їхніх взаєминах з дитиною. Зокрема на вибір стилю сімейного виховання впливають такі чинники: типи темпераментів батьків і їх сумісність; традиції сімей, у яких виховувались самі батьки; науково-педагогічна література, що читається батьками; рівень освіти батьків[12].

Здорова комунікація, подібно до формування міцної, плідної системи, є надзвичайно важливою для встановлення довірливих та розуміючих відносин. Для ефективного розвитку такого типу комунікації необхідно усвідомлювати

процеси, характерні для перехідного віку, а також нюанси психологічного розвитку підлітків. Важливо досліджувати й аналізувати загальні проблеми, з якими стикаються батьки у спілкуванні зі своїми дітьми-підлітками. Також критично важливо проявляти терпіння як до себе, так і до дитини. Визнання значущості цієї екологічної комунікації має фундаментальне значення для подолання викликів, які виникають під час виховання дітей у підлітковому віці.

У підлітковому віці мозок дитини проходить динамічний процес дозрівання, що суттєво впливає на її пізнавальні, емоційні та поведінкові аспекти та комунікативну поведінку зокрема. Основні зміни, що відбуваються, включають [5, 6, 23]:

- Розвиток префронтальної кори. Префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за прийняття рішень і контроль імпульсів, зазнає значних змін у підлітковому віці. Її повне дозрівання досягається лише приблизно до 25 років, що може виступати причиною імпульсивної поведінки підлітків.
- Синаптичне скорочення. Цей процес передбачає усунення непотрібних нейронних зв'язків, що оптимізує когнітивні функції мозку. Синаптичне скорочення може підвищувати ефективність когнітивних процесів та енергетичних витрат підлітка, проте також сприяє посиленню емоційних реакцій та інтенсивності переживань.
- Підвищена чутливість до винагороди. У підлітковому віці система винагороди в мозку демонструє підвищену чутливість, що може призводити до посиленого потягу до нових і цікавих вражень, іноді ведучи до ризикової поведінки.
- Вплив однолітків. Присутність однолітків може суттєво вплинути на систему винагороди підлітка, роблячи соціальні взаємодії та схвалення з боку однолітків винятково важливими. Це може спонукати підлітків до поведінки, націленої на отримання соціального визнання або схвалення.
- Емоційна збудливість. Мигдалеподібне тіло (або мигдалина), що відповідає за емоційну обробку, є надзвичайно активним у підлітковому віці. Воно регулює як позитивні, так і негативні емоції, а також рефлекторні реакції та

агресію. Оскільки мигдалеподібне тіло дозріває раніше за префронтальну кору, у підлітковому віці може спостерігатися невідповідність між емоційними реакціями та вчинками дитини, оскільки емоційні переживання часто випереджають усвідомлення наслідків своїх дій.

- **Формування ідентичності.** Підлітки переживають процес відкриття і формування власної ідентичності, що супроводжується прагненням до незалежності та самостійності. Це бажання швидкої сепарації значно впливає на стиль спілкування з батьками.

Вказані нейробіологічні зміни сприяють поведінковим характеристикам, які зазвичай асоціюються з підлітковим віком, зокрема схильності до ризикової поведінки, підвищеній емоційній збудливості та акценту на соціальних зв'язках.

Відповідно до підліткового віку можна виділити ряд проблеми, з якими зіштовхуються батьки під час спілкування з дітьми-підлітками, адже налагодження ефективного спілкування з підлітками може бути складним та тривалим процесом. Розуміння конкретних викликів, з якими зіштовхуються батьки, є важливим для їх ефективного подолання:

- **Розрив між поколіннями.** Значна різниця у цінностях, досвіді та культурних орієнтирах може створювати суттєвий бар'єр між поколіннями.

- **Відсутність довіри.** Довіра є основою будь-яких стосунків, і в підлітковому віці вона набуває особливої ваги у спілкуванні. Якщо підлітки почуваються в безпеці поряд із батьками і можуть їм довіряти, вони потім знають, як будувати міцні стосунки з іншими людьми та оточуючим світом. Однак, якщо довіру підірвано або її бракує, підлітки можуть приховувати інформацію та свої почуття через страх засудження чи негативних наслідків. Відновлення довіри вимагає відкритого спілкування та глибокого розуміння.

- **Опір авторитету.** Підлітки, прагнучи до самостійності та незалежності, можуть чинити опір батьківському авторитету. Цей опір може виявлятися у формі непокори або небажання приймати вказівки, що створює напруженість у стосунках між батьками та дітьми.

- Емоційна дистанція. У підлітковому віці діти часто переживають емоційну турбулентність, формуючи свою особистість і взаємини з ровесниками. Це може призвести до емоційної замкнутості, що ускладнює батькам налагодження глибокого емоційного контакту з їхніми дітьми.

- Стилi спілкування. Батьки та підлітки можуть виявляти різні стилі комунікації. Якщо батьки надають перевагу особистим бесідам тет-а-тет, підлітки можуть почуватися комфортніше, висловлюючи свої думки через соціальні мережі або під час спілкування з однолітками. Ці відмінності можуть призвести до неправильного тлумачення висловлювань і викликати розчарування в процесі комунікації.

- Вплив референтних груп однолітків. У підлітковому віці вплив однолітків є надзвичайно потужним. Батькам може бути важко конкурувати з цим впливом на рішення та поведінку підлітка, що викликає відчуття роз'єднаності і призводить до значних занепокоєнь у батьків.

Вирішення зазначених комунікаційних проблем потребує комплексного підходу, який передбачає визнання унікальних потреб і перспектив як батьків, так і підлітків.

Для того, щоб проаналізувати та дослідити комунікативні навички батьків у спілкуванні з підлітками науковці визначають певні критерії, які показують ефективність комунікації. Зокрема значний внесок у дослідження комунікативної поведінки в сім'ї зробив американський науковець Томас Гордон [27].

Він свою увагу зосереджував на таких питаннях: як правильно співпрацювати з дітьми, особливо з обдарованими; як не перешкоджати їхньому навчанню та набуттю власного досвіду; хто може допомогти батькам у цьому процесі і хто навчить їх ефективним стратегіям виховання. Томас Гордон шукав шляхи та методи навчання батьків для забезпечення продуктивної взаємодії зі своїми дітьми. У результаті, у 1962 році в Каліфорнійському містечку Пасадена, він розробив і розпочав реалізацію програми навчання батьків.

На думку Томаса Гордона, мільйони батьків усвідомлюють свою відповідальність за добробут своїх дітей, незважаючи на те, що виховання є надзвичайно складним і відповідальним завданням, яке не кожен може виконати правильно. Проте, як свідчать спостереження Гордона, коли люди стають батьками, у них відбувається певна метаморфоза, яка є дивною і неоднозначною. Вони починають виконувати певну роль, забуваючи про свою індивідуальність. Їм здається, що вони повинні діяти відповідно до уявлень про те, як, на їхню думку, повинні поводитися батьки. Таким чином, звичайні люди раптом перетворюються на батьків.

Схвалення є основою для реалізації потенціалу дитини. Концептуальне положення Томаса Гордона щодо того, що "батьки повинні навчитися слухати дітей", конкретизується через ряд прийомів.

Гордон порівнює схвалення з родючим ґрунтом, який надає можливість крихітному насінню вирости в прекрасну квітку. Хоча ґрунт лише сприяє розвитку насінини, він стимулює її здатність до зростання; сама ж ця здатність закладена в насініні. Подібно до насіння, дитина містить у собі всю потенційну можливість для розвитку.

Ще одна концепція, яку Томас Гордон пропонує, полягає в тому, що батьки можуть запобігти багатьом конфліктам між собою та своїми дітьми, змінивши деякі з власних установок. Батькам може бути неприємно усвідомлювати, що в деяких випадках саме вони, а не їхні діти, потребують змін. Дослідження показують, що для більшості батьків значно легше сприймати нові методи зміни мислення чи поведінки дітей, а також нові підходи до модифікації оточення.

Для ефективного спілкування між батьками та дітьми Томас Гордон пропонує використовувати комплекс стратегій і методів, до яких входять:

1. Мова схвалення та пасивне слухання.
2. Стратегія комунікативних повідомлень (я-повідомлення, ти-повідомлення).
3. Активне слухання.
4. Стратегія безпрограшного розв'язання конфліктів.

5. Стратегія змінення навколишнього середовища.

Комунікативна функція сім'ї полягає у формуванні сприятливого сімейного мікроклімату, який є необхідним для відновлення психічного та емоційного благополуччя її членів під час внутрішньо-сімейної комунікації між батьками і дітьми, а також у взаємодії сім'ї з навколишнім мікро- чи макросередовищем.

1.3. Організація та етапи дослідження особливостей комунікативної поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку.

Дослідження особливостей комунікативної поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку є важливою частиною психології. Вік підлітків супроводжується значними психологічними змінами, які впливають на їх потреби, самоідентифікацію і стосунки з батьками. Зрозуміння особливостей комунікації в цей період може допомогти батькам ефективніше взаємодіяти зі своїми дітьми.

Для діагностики особливостей комунікативної поведінки батьків у вихованні підлітків пропонуються методики у формі опитувальників, оскільки цей тип інструментів відповідає специфіці досліджуваного феномена та умовам проведення психологічної діагностики.

Особистісні опитувальники є реалізацією суб'єктивного підходу до вивчення особистості з використанням вербального подання тестового матеріалу. У широкому сенсі опитувальники становлять велику групу психодіагностичних методик, які являють собою запитання або твердження, на які респондент повинен відповісти.

Основна мета опитувальників полягає в отриманні об'єктивних і/або суб'єктивних даних, що відображають думки та переживання обстежуваних осіб.

Проблема вимірювання об'єктивної реальності на основі суб'єктивного світу індивіда актуальна й надзвичайно складна. У даному питанні важко бути абсолютно впевненими в тому, що застосований психодіагностичний інструментарій є достатньо валідним і відображає саме те, що є насправді. Це

зумовлено тим, що внутрішній світ особистості багатогранний і різнобічний, неповторний і гнучкий. Як відомо, внутрішній світ зумовлений соціокультурним контекстом і може легко трансформуватися у залежності від зміни середовища. Необхідним етапом підбору психодіагностичних методик для здійснення емпіричного дослідження є верифікація теоретичних понять. Як відомо, у кожній методиці закладено певну теоретичну конструкцію, що своєрідно виявляється й у формі вимірювального пристрою, і в змісті одержаних даних. Інакше кажучи, за допомогою стандартних методик дослідник здійснює тенденційний добір емпіричних фактів, відповідно до закладених у них теоретичних постулатів.

При вирішенні завдань емпіричного дослідження, зміст теоретичних понять не може слугувати лише передумовою для вибору методик, адже він переходить на новий, методичний рівень, де набуває форми, адекватної завданням емпіричного дослідження [30]. Тому доцільно розглянути детальніше діагностичні особливості вивчення комунікативної поведінки батьків.

У психодіагностиці існує безліч різноманітних методик для вивчення дитячо-батьківських взаємовідносин. Однак спостерігається значний дефіцит методик, які б вимірювали саме батьківську комунікативну поведінку у вихованні підлітків.

Психологія сім'ї успішно використовує як загальні, так і частково спеціалізовані методології. Від середини ХХ століття розпочалася розробка спеціального інструментарію для роботи з сім'єю, включаючи опитувальники та діагностичні методики. Серед таких інструментів можна виділити методику Р. Жилия, яка спрямована на дослідження соціальної пристосованості дитини; "PARI (Parental Attitude Research Instrument)" – методику, що вивчає батьківські установки Е. Шефера та Р. Белла; генограму М. Боуена, яка дозволяє аналізувати сімейні стосунки в межах кількох поколінь; тест "АСВ" (Аналіз сімейних стосунків) Е. Ейдемільера та В. Юстіцкіса; тест-опитувальник батьківських стосунків "ОРО", розроблений А. Варгою та В. Століним тощо.

Подальше вивчення проблеми ефективної комунікації в сім'ях, що виховують дітей підліткового віку потребує складання програми емпіричного дослідження та добору відповідних методик.

В контексті діагностики особливостей комунікативної поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку до найбільш ефективних методик дослідники відносять наступні:

1. Тест «Сімейна соціограма» (автор Є.Г. Ейдеміллер)

Дозволяє виявити місце досліджуваного в системі міжособистісних відносин і, крім того, визначити характер комунікацій в сім'ї – прямий або опосередкований.

Дана методика є прекрасним терапевтичним інструментом, адже допомагає батькам подивитись на ситуації в сім'ї «зверху» і оцінити існуючі взаємозв'язки. Методика представлена у Додатку А.

2. Опитувальник для вивчення взаємодії батьків та дітей. (Марківська І.М.)

Методика призначена для діагностики особливостей взаємодії батьків та дітей. Опитувальник дозволяє з'ясувати не лише оцінку однієї сторони – батьків, а й бачення взаємодії з іншого боку – з позиції дітей.

Опитувальник «Взаємодія батьків – дітей» є «дзеркальним» і містить дві паралельні форми: для батьків та для дітей. Крім того, є два варіанти опитувальника:

Варіант для підлітків та їх батьків;

Варіант для батьків дошкільнят та молодших школярів.

Таким чином, опитувальник має три форми: одну дитячу та дві дорослі, по 60 питань у кожній.

Текст опитувальника включає 10 шкал – критеріїв для оцінки взаємодії батьків із дітьми. На кожен шкалу варіанта опитувальника для підлітків припадає рівна кількість питань, крім двох, які виділяє більшість дослідників, і які можуть вважатися базовими у батьківсько-дитячих відносинах. Це шкали «автономія-контроль» та «відкидання-прийняття», до них увійшло по 10 тверджень, а до інших шкал — по 5 тверджень.

Дорослий варіант опитувальника для батьків підлітків також включає 60 питань та має аналогічну дитячому варіанту структуру. Методика представлена у Додатку Б

3. Методика «Стратегії сімейного виховання» (автор С. Степанова в модифікації І. Махоніної). Методика представлена у Додатку В

Методика дозволяє оцінити власну стратегію сімейного виховання, що для батьків є важливим на шляху гармонізації стосунків з підлітком.

4. Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна

Тест-опитувальник батьківського ставлення представляє собою психодіагностичний інструмент, орієнтований на виявлення батьківського ставлення до дітей. Батьківське ставлення приймається як система різноманітних почуттів по відношенню до дитини, особливостей по вихованню і розумінню характеру і особистості дитини, його вчинків. Методика представлена у Додатку Г.

5. Методика «Шкала сімейного оточення» С. Купріянова призначена для оцінки соціального клімату в сім'ях.

6. Методика «Батьківсько-дитячих взаємин у підлітковому віці» (П. Шефер) – надає можливість пізнати батьків очима підлітка. Тест дозволяє описати взаємини з батьками за найбільшими проявами: доброзичливість, ворожість, автономія, директивність й непослідовність батьків.

7. Методика «Незакінчені речення» Д. Сакса та С. Леві дозволяє виявити усвідомлені й неусвідомлені настанови людини, показує її ставлення до батьків, сім'ї, до минулого і майбутнього, до життєвих цілей тощо.

Сьогодні психологи приділяють все більше уваги питанням конструювання особистісних опитувальників, психометрично коректній адаптації закордонних інструментів, розробці оригінальних шкал, а також проблемам валідності та надійності. Однак досі існує недостатня кількість досліджень, в яких опитувальники не просто використовувалися для отримання даних про особистість (такі роботи є дуже чисельними), а виступали б самим об'єктом вивчення.

Основними перевагами опитувальників є їхня простота у застосуванні, легкість обробки отриманих результатів, наочність та обґрунтованість закордонних інтерпретаційних схем, які підтверджуються численними та, здається, переконливими дослідженнями. Проте дані, отримані за допомогою опитувальників, часто не повністю відповідають вимогам справжнього наукового, углубленого вивчення особистості, звужуючи його до зовнішньо достовірних показників і кореляцій.

Беручи до уваги різноманіття психодіагностичного інструментарію та його специфічну цільову спрямованість, а також мету емпіричного дослідження, було визначено психодіагностичний інструментарій, що використовуватиметься для реалізації.

Висновки до першого розділу

За результатами проведеного дослідження особливостей комунікативної поведінки батьків у вихованні підлітків уточнено сутність основних понять дослідження.

Зокрема поняття батьківського виховання представляє собою складний процес формування особистості дитини, що здійснюється через різні методи і стратегії, які застосовують батьки у взаємодії з нею. Батьківське виховання передбачає не лише фізичне забезпечення та догляд, але й надання психологічної підтримки, розвиток життєвих навичок, а також формування ціннісних орієнтацій, моральних норм і соціальної відповідальності підлітка.

Критеріями та показниками ефективного батьківського виховання виступають:

- Емоційна підтримка батьків;
- Встановлення меж і правил для підлітка;
- Приклад для наслідування;
- Стимулювання самостійності;
- Комунікація;

- Розуміння змін.

Уточнено сутність та зміст поняття комунікації, а саме те, що комунікація розглядається як процес, який забезпечує перетворення певної інформації на спільну для учасників спілкування.

Визначено, що комунікація відіграє вирішальну роль у формуванні здорових стосунків у сім'ї, розвитку особистості підлітка та його соціальної адаптації. За результатами аналізу різних поглядів основними компонентами комунікації в контексті батьківського виховання підлітків є відкритий діалог, активне слухання, підтримка та заохочення, розмови про складні теми, використання ясного та зрозумілого мовлення. А також позитивне невербальне спілкування, обговорення помилок, створення безпечного середовища, заходи для зміцнення зв'язків.

З'ясовано які нейробіологічні зміни сприяють поведінковим характеристикам підліткового віку та відповідно прямо впливають комунікативну поведінку зокрема. До таких змін відносять: розвиток префронтальної кори, синаптичне скорочення, підвищену чутливість, вплив однолітків, емоційну збудливість та формування ідентичності підлітка.

Виділено основні чинники, які сприяють виникненню проблем під час спілкування батьків з дітьми-підлітками, а саме: розрив між поколіннями, відсутність довіри, опір авторитету, емоційна дистанція, стилі спілкування.

Комунікативна поведінка при вихованні є складною психологічною проблемою, яка потребує уваги батьків, педагогів та психологів. Проаналізовано різні методики у формі опитувальників для діагностики особливостей комунікативної поведінки батьків у вихованні підлітків. Проблема вимірювання об'єктивної реальності на основі суб'єктивного світу індивіда актуальна й надзвичайно складна, адже внутрішній світ особистості багатогранний, різнобічний і гнучкий, тому варто індивідуально підбирати методики.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що ефективні батьківсько-дитячі взаємини потребують від батьків усвідомлення і розуміння значення їхнього виховного впливу, гнучкості у підходах до виховання, а також безперервної

підтримки і любові до своїх дітей. Це створює основу для гармонійного розвитку особистості підлітка і зміцнення сімейних зв'язків.

II. РОЗДІЛ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ БАТЬКІВ ПРИ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.

2.1. Дослідження стилів виховання дітей підліткового віку.

Стилі сімейного виховання та їхній вплив на особистість дитини в підлітковому віці є важливим аспектом у психології. Вони визначають, як батьки взаємодіють зі своїми дітьми, які методи виховання застосовують і які цінності та норми передають своїм дітям. Стилі виховання в сім'ї традиційно поділяють на авторитарний, ліберальний, демократичний та індиферентний [48].

Авторитарний стиль виховання характеризується високим рівнем контролю і вимог, але низьким рівнем емоційної підтримки. Авторитарний стиль виховання характеризується тиском батьків, які втручаються в особистий простір дитини, пригнічують її ініціативу та приймають рішення за неї, не враховуючи її думку та бажання. Батьки цього стилю вважають, що дитина повинна підкорятися їхній волі і авторитету, приймаючи всі рішення беззаперечно. Вони вимагають від дитини строгого дотримання порядку, дисципліни та чіткого виконання зобов'язань.

З самого раннього віку у дитини формують почуття відповідальності та вміння долати труднощі. Однак, надмірні вимоги, які ставлять батьки, вимагають максимальної мобілізації всіх розумових і фізичних здібностей дитини. Від неї очікують успіху в різних сферах: навчанні, спорті тощо, що стає самоціллю батьків. При цьому страждає духовна складова, оскільки дитина може відчувати тиск і страх невдачі.

Авторитарний стиль виховання може призводити до відхилень у поведінці дитини, особливо тоді, коли батьки прагнуть бачити свою дитину лідером. Вимоги до високих оцінок у школі, перемог у спортивних змаганнях можуть сприяти виникненню страху невдачі і призводити до втрати стимулів до корисної діяльності. Дитина може стати недовірливою до людей, прагнучи уникати

контактів, замінюючи спілкування з батьками та вчителями на взаємодію з однолітками. Вона підкоряється владним особам, виявляючи агресію та жорстокість щодо слабших, ігноруючи людську гідність.

У підлітків, вихованих в умовах авторитарного стилю, можуть розвиватися риси, такі як покірність, невпевненість у собі, а також низька самооцінка. Вони часто стикаються з труднощами у прийнятті самостійних рішень і відчують страх перед авторитетами. Однак у той же час деякі підлітки можуть почати активно протистояти надмірному контролю, що призводить до виникнення конфліктів і бунтарської поведінки.

Для підтримання стосунків з дітьми та розвитку їхньої впевненості в собі й самостійності батькам слід обмежити свою зону контролю. Процес поступового передачі відповідальності за вчинки дітям, особливо підліткам, є важливим. При цьому важливо враховувати позицію, бажання та емоції дитини. Рекомендації та інструкції слід формулювати у вигляді пропозицій, а не наказів. Будь-яке осудження варто адресувати не самій особистості дитини, а до конкретних дій, зокрема: не "ти поганий", а "це вчинок є неприйнятним".

Ліберальний стиль виховання характеризується низьким рівнем контролю та високим рівнем підтримки. Батьки надають своїм дітям значну свободу, рідко втручаючись у їхні справи, прагнучи уникнути конфліктів і довіряючи здатності підлітків до саморегуляції. У таких умовах підлітки можуть формуватися як незалежні та творчі особистості. Проте вони часто стикаються з труднощами дотримання соціальних норм і правил. Крім того, підлітки можуть не вміти адекватно управляти своїми емоціями та не підходять відповідально до виконання своїх зобов'язань.

Ліберальний стиль виховання також характеризується недостатньою увагою з боку батьків до дитини, що призводить до того, що дитина відчуває себе самостійною у сім'ї. Їй надається необмежена свобода без встановлення будь-яких обмежень. Це може викликати у дітей схильність до неслухняності та агресивності, а також прояв непередбачуваної й імпульсивної поведінки. Нездатність сім'ї контролювати поведінку дитини може спричинити її втягнення

в асоціальні групи, оскільки у неї не сформувалися психологічні механізми, необхідні для самостійної та відповідальної поведінки в суспільстві.

Підлітки, виховані в таких умовах, можуть ставати жертвами раннього вживання алкоголю чи інших психотропних речовин, що негативно позначається на їх психічному стані. Згодом вони можуть конфліктувати з тими, хто не підкоряється їм, не вмюючи враховувати інтереси інших людей, встановлювати стійкі емоційні зв'язки та проявляти готовність до обмежень і відповідальності. Такі діти часто відчують байдужість до своїх близьких.

З іншого боку, сприймаючи недолік уваги та належного виховання від батьків як прояв байдужості й емоційного неприйняття, підліток може відчувати страх і невпевненість, що призводить до внутрішньої порожнечі і порушень у її емоційній сфері.

Для гармонійного розвитку підлітка батькам слід переглянути свою тактику спілкування: відновити взаємну довіру й повагу; чітко позначити обов'язки дитини в родині, а також свої вимоги й очікування; проявляти тепло і ніжність, підкреслюючи її важливість та унікальність; активно спілкуватися та цікавитися її думкою.

Демократичний стиль виховання характеризується високим рівнем підтримки та залученості батьків у життя дитини, а також встановленням чітких, але гнучких правил. Батьки заохочують автономію підлітків, підтримують їх рішення та стимулюють розвиток критичного мислення. Підлітки, виховані в таких умовах, зазвичай відрізняються високою самооцінкою, впевненістю у собі, добре розвиненими соціальними навичками і здатністю до самоконтролю. Вони вмюють конструктивно вирішувати конфлікти і демонструють високий рівень емоційної зрілості.

Батьки, які дотримуються демократичного стилю виховання, орієнтовані на активну роль у родині. На відміну від ліберального стилю, в якому виховання залишається безконтрольним, цей процес здійснюється під дбайливим і чутливим контролем з боку батьків. Вони адекватно оцінюють можливості,

успіхи та невдачі дитини, проявляючи глибоке розуміння її цілей та мотивів поведінки.

Демократичний стиль виховання сприяє найбільш гармонійному і різносторонньому розвитку особистості дитини, стимулюючи її самостійність, активність, ініціативу та соціальну відповідальність. Індиферентний стиль виховання характеризується низьким рівнем контролю та підтримки з боку батьків. Батьки, які дотримуються цього стилю, мало цікавляться життям своїх дітей і практично не беруть участі у їх вихованні. Таким чином, підлітки, виховані в таких умовах, можуть відчувати себе покинутими і не отримувати необхідної емоційної підтримки та любові. Це призводить до проблем з самооцінкою, труднощів у соціалізації, а також до ризикованої поведінки, включаючи зловживання алкоголем чи наркотиками, а також кримінальну діяльність.

Вплив стилів виховання на особистість підлітка також залежить від багатьох інших факторів, таких як індивідуальні особливості дитини, соціально-економічний статус родини, культурні та суспільні умови. Проте загалом демократичний стиль виховання вважається найбільш сприятливим для розвитку гармонійної та соціально адаптованої особистості.

Різні стилі виховання можуть мати суттєвий вплив на розвиток підлітка, впливаючи на такі аспекти, як слухняність, незалежність, самооцінка, академічна успішність та емоційний інтелект. Досліджуючи вплив кожного стилю виховання на різні аспекти життя підлітка, можна глибше зрозуміти, яким чином батьківська поведінка формує поведінку та розвиток підлітка [46].

Авторитарне виховання характеризується суворими правилами, високими вимогами та низьким рівнем теплоти і спілкування. Цей стиль виховання часто призводить до того, що підлітки стають слухняними та конформними, оскільки їх навчають беззаперечно дотримуватися встановлених правил. Проте тиск, який пов'язаний із вимогою відповідності, може негативно вплинути на самооцінку та автономію підлітка, викликаючи відчуття неадекватності та залежності від зовнішніх авторитетів.

Крім того, відсутність відкритого спілкування та соціальної взаємодії в авторитарних родинах може перешкоджати розвитку здорових комунікативних навичок і соціальних зв'язків. Підліткам може бути важко самовиразитися та взаємодіяти з іншими на глибшому емоційному рівні.

Ліберальне батьківство характеризується низьким рівнем контролю та високим рівнем тепла і підтримки. Підлітки, виховані в поблажливих сім'ях, зазвичай мають великий ступінь незалежності та свободи у прийнятті рішень, оскільки їхні батьки надають пріоритет їхньому емоційному благополуччю та щастю, а не суворим правилам і дисципліні. Хоча це може сприяти розвитку почуття самостійності та креативності у підлітків, такі умови можуть також призвести до труднощів у встановленні меж і саморегуляції. Без чітких вказівок і наслідків підліткам може бути важко управляти своєю поведінкою та обов'язками, що негативно впливає на їхню здатність приймати обґрунтовані рішення і нести відповідальність за свої дії.

Авторитетне батьківство встановлює баланс між теплом і контролем, забезпечуючи чіткі очікування та межі, а також сприяючи розвитку незалежності й самовираження. Підлітки, які виховуються в авторитетних сім'ях, зазвичай демонструють високий рівень впевненості в собі та рішучості, оскільки їх заохочують висловлювати свою думку та здійснювати самостійні вибори в умовах підтримки. Цей стиль виховання також асоціюється з покращенням академічної успішності та навичок цілепокладання, оскільки підлітки мотивовані досягати успіху під керівництвом та заохоченням батьків. Додатково, авторитетне батьківство сприяє розвитку емоційного інтелекту та емпатії у підлітків, що дозволяє їм формувати міцні навички міжособистісної комунікації та адаптуватися до складних соціальних ситуацій.

Недбале виховання характеризується відсутністю розуміння та підтримки, коли батьки емоційно відсторонені і не беруть участі в житті свого підлітка. Підлітки, які виростили в таких сім'ях, часто стикаються з проблемами прихильності та довіри, оскільки можуть відчувати зневагу або покинутість з боку своїх основних опікунів. Це може призводити до проблемної поведінки та

труднощів із психічним здоров'ям, оскільки підлітки шукають уваги та підтвердження з зовнішніх джерел за відсутності підтримки з боку батьків.

Крім того, відсутність послідовного керівництва та нагляду в недбалих домогосподарствах може перешкоджати розвитку здорових механізмів подолання та стійкості у підлітків. Як результат, вони стають більш уразливими до стресу та негативних життєвих ситуацій.

Порівнюючи вплив різних стилів сімейного виховання на поведінку та розвиток особистості підлітка, стає очевидним, що кожен стиль має свої унікальні сильні та слабкі сторони. Хоча авторитарне виховання може сприяти слухняності та конформності, воно також має потенціал пригнічувати незалежність і самооцінку дитини.

Авторитетне батьківство, демонструє позитивні результати в аспектах впевненості в собі, успішності та емоційного інтелекту. З іншого боку, недбале виховання має потенційно згубний вплив на прихильність, поведінку і механізми подолання у підлітків.

Важливо зазначити, що ефективність кожного стилю виховання також залежить від зовнішніх факторів, таких як культура, соціально-економічний статус і індивідуальні відмінності. Це підкреслює складність стосунків між батьками та дитиною і потребу в тонкому розумінні динаміки сім'ї.

Психолог Е. Шефер розрізняє кілька стилів сімейного виховання, що пов'язані з авторитарним, ліберальним і демократичним стилями.

Оптимальним для практики сімейного виховання вважається демократичний стиль, який характеризується високим рівнем вербального спілкування між батьками та дітьми, включеністю в обговорення сімейних проблем, врахуванням їхньої думки, а також готовністю батьків надавати допомогу дітям за потреби, одночасно вірячи в їхню здатність до самостійної діяльності та підтримуючи адекватний рівень контролю. Відхилення від демократичного стилю в бік авторитаризму, ліберальної вседозволеності або надмірної центрації на дитині може призводити до деформацій її особистісного розвитку.

В. Гарбузов виділяє три типи неправильного виховання, що практикуються батьками дітей, хворих на неврози:

Тип А (неприйняття, емоційне відторгнення) – характеризується неприйняттям індивідуальних особливостей дитини, жорстким контролем і регламентацією її життя, а також нав'язуванням єдиного, на думку батьків, правильного типу поведінки. Цей тип може поєднуватися як з надмірним контролем, так і з недостатнім, проявляючи байдужість або цілковите потурання.

Тип Б (гіперсоціалізація) – проявляється в тривожно-недовірливій концентрації батьків на стані здоров'я дитини, її соціальному статусі та очікуванні успіхів при недооцінці індивідуальних психологічних особливостей дитини.

Тип В ("кумир сім'ї") – характеризується центрацією батьків на дитині, потуранням її капризам, іноді за рахунок інших дітей або членів сім'ї, що може призвести до дисбалансу в сімейних взаєминах.

Ці типи неправильного виховання можуть мати негативні наслідки для психічного здоров'я та особистісного розвитку дітей, підкреслюючи важливість правильного підходу до виховання у родині.

Дослідники А. Лічко і Е. Ейдемільер, окрім виховання, пов'язаного з типами "кумир сім'ї" (який вони інтерпретують як "поблажлива гіперпротекція") і "емоційне відторгнення", пропонують розглядати й інші стилі виховання, які вважаються особливо несприятливими для підлітків з акцентуаціями характеру і психопатіями. Серед них виділяється:

- Гіпопротекція – цей стиль характеризується недостатністю опіки та контролю за поведінкою дитини. Відсутність уваги, тепла і турботи щодо фізичного і духовного розвитку дитини, а також невключеність у її життя можуть призвести до відчуття покинутості і нестачі підтримки, що негативно позначається на її психічному стані і соціалізації.

- Домінуюча гіперпротекція – це стиль, що характеризується поєднанням загостреної уваги до дитини з великою кількістю обмежень і заборон. Це може

призводити до формування нерішучості та несамостійності у дитини або, навпаки, до яскраво вираженої реакції емансипації.

- Підвищена моральна відповідальність – цей стиль полягає в покладанні надмірної відповідальності на дитину за життя та благополуччя близьких, що не відповідає її віковим можливостям. Батьки можуть очікувати від дитини значних досягнень у житті, при цьому ігноруючи її власні потреби та інтереси.

Найбільшу шкоду підлітку можуть завдати непослідовний, змішаний стиль виховання, а також неузгодженість і суперечливість установок батьків у процесі виховання. Постійна непередбачуваність реакцій батьків позбавляє дитину відчуття стабільності у навколишньому світі, породжуючи в ній підвищену тривожність.

Стиль виховання дитини є репродуктивним, тобто він у значній мірі відображає стиль виховання, який застосовувався під час дитинства батьків. У цьому контексті самооцінка і Я-образ підлітка формуються інтродекцією батьківського ставлення та методів керування її поведінкою. Це здійснюється, по-перше, через пряме чи непряме навіювання образу або ставлення до себе; по-друге, через формування у дитини стандартів виконання певних дій та визначення рівня досягнень; по-третє, через контроль за поведінкою, в якому вона освоює способи самоконтролю. Оптимальним стилем для практики сімейного виховання вважається демократичний. Відхилення від демократичного стилю в бік авторитаризму, ліберальної вседозволеності може призвести до відповідних деформацій її особистості.

2.2. Експериментальне вивчення моделей поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку.

Експериментальне вивчення моделей поведінки батьків у вихованні підлітків є важливим напрямком психологічних досліджень. Розуміння цих моделей дозволяє виявити, які стилі виховання позитивно або негативно

впливають на підлітків, а також сприяє розвитку ефективних стратегій комунікації у взаємодії батьків з підлітками.

Метою експериментального дослідження є виявлення показників ефективності комунікативної поведінки батьків у вихованні підлітків..

У дослідженні взяли участь 20 підлітків та їх батьки (в більшості жінки-матері) віком від 12 до 17 років. У процесі роботи була проведена комплексна діагностика з використанням різноманітних методик. І кожна з використаних методик була доволі інформативною.

Тест «Сімейна соціограма» дозволив виявити місце досліджуваного в системі міжособистісних відносин та визначити характер комунікацій в сім'ї – прямий або опосередкований.

Проаналізувавши роботи, виявили, що кожен малюнок, був не схожий один на одного. За результатами тестування нам вдалося встановити, що з 20 осіб респондентів відчувають емоційне відчуження – 5 осіб; у конфліктних стосунках перебувають – 5 осіб; перебувають у симбіотичних зв'язках -4 особи; загострена егоцентричність – 3 особи; перебувають у гнучкій, прийнятній комунікативній поведінці – 3 особи.

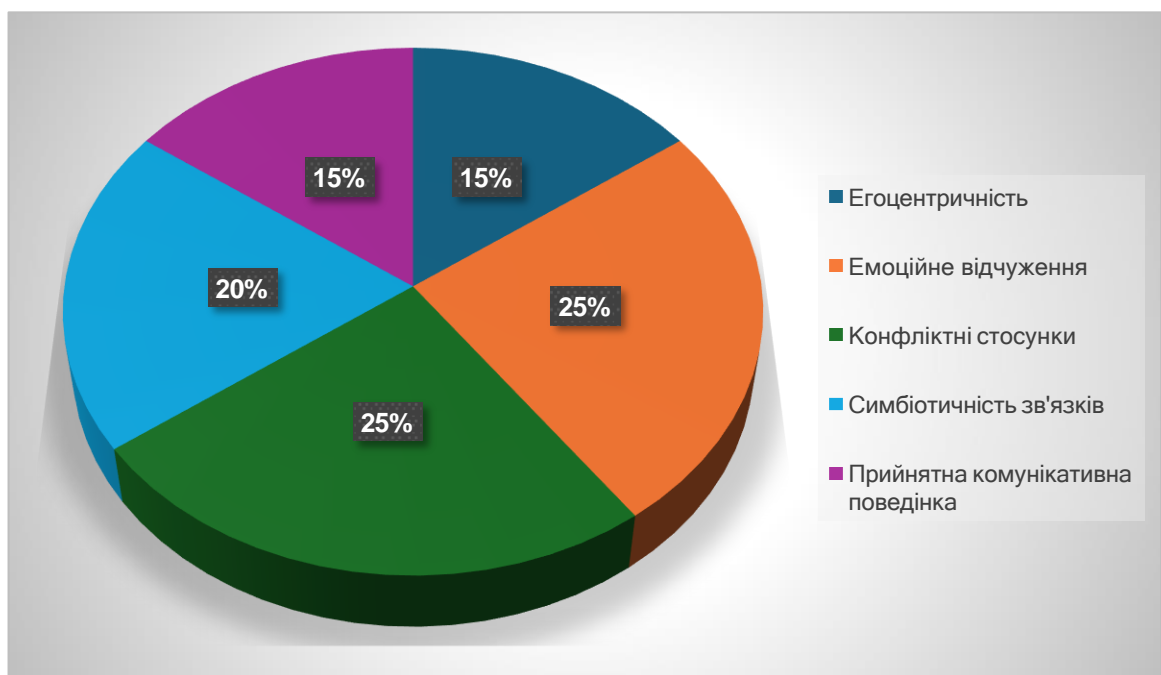


Рисунок 2.1 - Тест «Сімейна соціограма» (автор Є.Г. Ейдемільер)

Зважаючи на отримані дані, слід констатувати, доволі поширеними є емоційна відстороненість та конфліктні стосунки між батьками та підлітками. За такої батьківської стратегії необхідною є гармонізація комунікативної поведінки батьків та підлітків.

Далі була застосована методика «Стратегії сімейного виховання» (автор С. Степанова в модифікації І. Махоніної). За допомогою цього тесту спробували оцінити стратегію сімейного виховання в родинх опитуючи батьків. Дані опитування наведено у таблиці 2.1

Таблиця 2.1 - Стратегії сімейного виховання

Стилі виховання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Демократичний			*		*					*		*				*				
Авторитарний	*	*					*	*			*							*		*
Ліберальний				*		*			*				*		*				*	
Індиферентний														*			*			

Переважаючим виявився авторитарний стиль виховання – 7 осіб. Він характеризується високим рівнем контролю та вимог, низьким рівнем емоційної підтримки, проявляється в тиску з боку батьків, які втручаються в особистий простір підлітка. Дитина може стати недовірливою до людей, прагнучи уникати контактів, вона підкоряється авторитетним особам, проявляючи агресію та жорстокість по відношенню до слабших, ігноруючи людську гідність. На другому місці ліберальний стиль виховання – 6 осіб. Характеризується високим рівнем підтримки та низьким контролем. Батьки значну свободу, дозволяючи їм приймати власні рішення. Це може сприяти розвитку незалежності та творчості, але також веде до труднощів у встановленні меж і саморегуляції. 5 осіб застосовують демократичний стиль виховання, що умовно оптимально і 2 особи – індиферентний.

Далі в дослідженнях комунікативної поведінки батьків у вихованні підлітків ми застосували тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-

Столїна, представляє собою психодіагностичний інструмент, орієнтований на виявлення батьківського ставлення до дітей.

Результати опитування підкріпили результати попередніх методик. Серед результатів домінуючими є три шкали: шкала «прийняття-відштовхування», шкала «кооперація» та шкала «авторитарна гіперсоціалізація»

Авторитарна гіперсоціалізація відображає налагоджену форму керування поведінки дитини. Батьки вимагають від дитини дисципліни та виконання всіх вимог. За вияв своєї думки дитину буде покарано. Батьки слідкують за досягненнями дитини, його індивідуальними особливостями, думками, тощо

Шкала «прийняття-відштовхування» показує інтегральне емоційне ставлення до дитини. На одній шкалі батькам подобається дитина такою якою вона є. Батьки поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй. Батьки багато часу проводять з дитиною, поважають її інтереси і плани.

Шкала «Кооперація» показує соціально бажаний облік батьківського ставлення. Зміст шкали розкривається так: батьки зацікавлені в планах дитини, намагаються допомогти, співчують їй. Батьки високо цінують інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчують гордість за неї. Вони задовольняють ініціативу и самостійність дитини. Батьки довіряють дитині, намагаються стати на його бік з будь яких питань.

Наступним етапом дослідження було проведення опитування щодо вивчення взаємодії батьків з дітьми (Опитувальник для вивчення взаємодії батьків з дітьми (І. М. Марківська)). У процесі проведення анкетування жодних труднощів не встановлено, і батьки і підлітки відповідали на всі запитання. Кожен мав оцінити за ступенем згоди з твердженнями за 5-бальною системою.

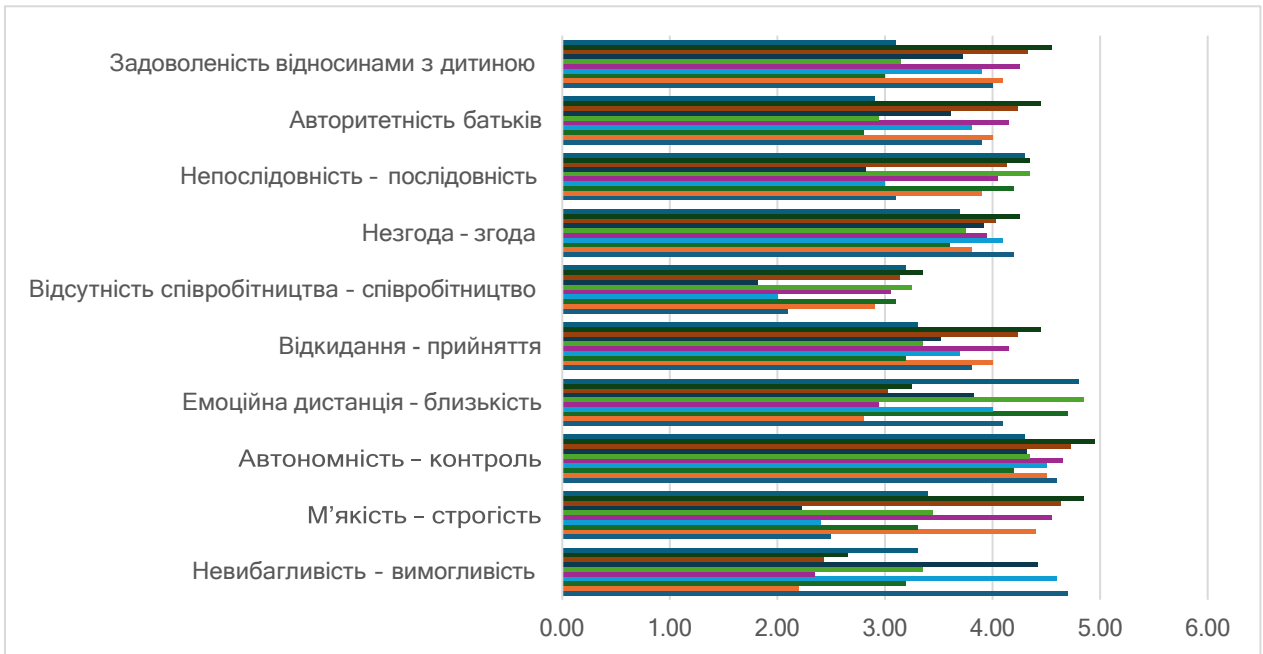


Рисунок 2.2 - Результати опитування вивчення взаємодії батьків із дітьми (на вибірці підлітків). Опитувальник для вивчення взаємодії батьків із дітьми (І. М. Марківська)

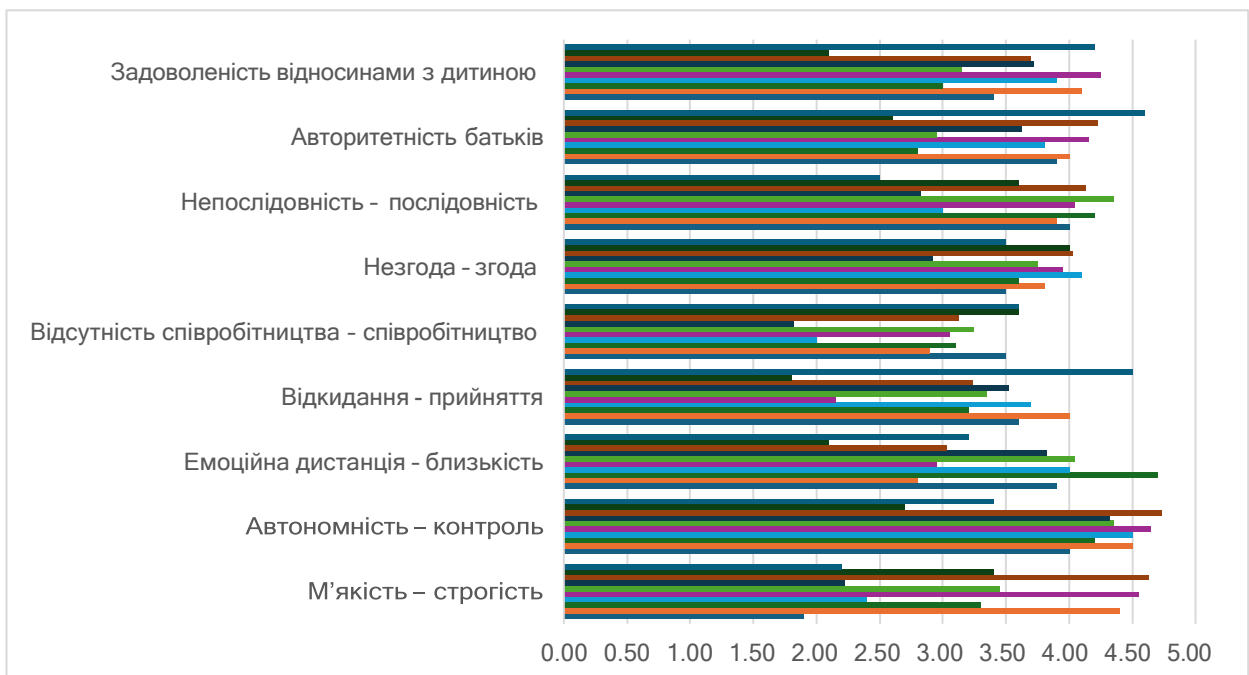


Рисунок 2.3 - Результати опитування вивчення взаємодії батьків із дітьми (на вибірці батьків підлітків). Опитувальник для вивчення взаємодії батьків із дітьми (І. М. Марківська)

Дана методика дослідження, дає велику кількість інформації, адже аналізуються відповіді і батьків і підлітків, це дає бачення більш широкої картини.

Проаналізувавши дані досліджень погляди науковців можемо узагальнити критерії ефективної комунікативної поведінки батьків у спілкуванні з підлітками. Основними критеріями можуть бути:

1. Чіткість висловлювань. Здатність висловлювати свої думки, почуття та бажання зрозуміло і прямо, без двозначностей.

2. Активне слухання. Уміння слухати, проявляючи увагу та інтерес, задаючи уточнюючі питання, що підтверджує вміння розуміти потреби та емоції інших.

3. Емпатія. Здатність розуміти і відчувати емоції іншої людини, враховуючи їхні переживання та погляди.

4. Взаємоповага. Дотримання поваги до думок, почуттів та особистості співрозмовника. Взаємоповага сприяє створенню довірливих стосунків.

5. Конструктивність. Здатність вирішувати конфлікти та обговорювати проблеми конструктивно, без нападок чи агресії, намагаючись знайти спільні рішення.

6. Гнучкість. Уміння адаптувати свій стиль спілкування відповідно до ситуації та потреб співрозмовника.

7. Неупередженість. Вміння сприймати інформацію та думки іншої сторони без упереджень і стереотипів, що дозволяє уникати конфліктів.

8. Відкритість. Готовність ділитися своїми думками і почуттями, що дозволяє підтримувати відкритий діалог.

9. Підтримка та допомога. Прояв готовності підтримати інших у складних ситуаціях, надання емоційної чи практичної допомоги.

10. Відповідальність. Здатність визнавати свої помилки в спілкуванні та прагнення до поліпшення власної комунікативної поведінки.

Дані критерії допомагають оцінити і покращити комунікативну поведінку в родині, в освітньому середовищі та в інших соціальних взаємодіях, підвищуючи якість взаємодії та сприяючи розвитку здорових стосунків.

2.3. Практичні рекомендації батькам, щодо самоконтролю комунікативної поведінки при вихованні дітей підліткового віку.

Враховуючи результати досліджень, виявили прогалини у батьківсько-дитячій комунікації, найбільш болючі точки та показники які вимагають гармонізації. Пропонуємо для батьків впровадження наступних заходів задля покращення комунікативної поведінки батьків у спілкуванні з підлітками

1. Розвиток навички активного слухання.

Активне слухання — це коли ви проявляєте повну й цілковиту увагу до співрозмовника. Коли ви сконцентровані на розмові, співпереживаєте, не дискримінуєте та не висміюєте думки людини.

Що заважає батьками активно слухати підлітка:

- Упередженість та забобони. При відповіді на слова дитини, якщо ви почнете її критикувати або навішувати ярлики, вона не зможе вільно висловити свої думки.
- Миттєва пропозиція розв'язання проблеми. Іноді виникає спокуса запропонувати рішення підлітку, який ділиться своїми проблемами. Запитайте себе, чи справді дитина потребує вашої поради; можливо, йому просто потрібно, щоб його вислухали.

Якщо ви хочете підтримати в розмові підлітка, проявіть чуйність, використовуйте фрази: «Я розумію, що це викликає розчарування». Або ж відобразіть емоції, щоб показати, що ви його розумієте.

- Переривання розмови. Це є ознакою відсутності інтересу до розмови або бажання домінувати в ній. Якщо ви втрутилися, важливо визнати свою помилку, наприклад, кажучи: «Вибач, що перебиваю. Будь ласка, продовжуй».
- Різка зміна теми розмови. Якщо вам некомфортно обговорювати певну тему, найбільш конструктивним підходом буде прямо висловити це і запропонувати іншу тему для обговорення. Так ви продемонструєте, що для вас важливий процес комунікації.

Виділяють 6 прийомів активного слухання:

1. Перефразування та інтерпретація.

Інтерпретація та перефразування слів співрозмовника дозволяють вам перевірити, чи правильно ви зрозуміли його думку. Цей прийом також демонструє вашу підключеність до бесіди та допомагає уникнути можливих непорозумінь.

2. Ситуативне підбадьорювання. Не обмежуйтеся односкладовими фразами, на кшталт: «ну так», «розумію», «звичайно». Підігрійте розмову фразами, які реалістично повертають в ситуацію, що обговорюється. Використовуйте різні інтонації для таких реплік. Цей прийом є запрошенням висловлюватися вільно і невимушено.

3. Використовуйте невербальні сигнали. Залучайте мову тіла для заохочення дитини продовжувати розмову. М'який кивок головою, зоровий контакт та легка посмішка є простими, але ефективними сигналами, які демонструють підтримку та увагу. Ці невербальні прояви створюють відчуття комфорту і безпеки під час спілкування з вами.

Водночас існують невербальні знаки, які можуть відштовхнути підлітка від розмови. Наприклад, постійне поглядання на годинник, часте моргання або уникання зорового контакту можуть викликати відчуття нехтування. Також дезорієнтований вираз обличчя або риси, що вказують на осуд, можуть бути сприйняті як негативні. Слід старанно уникати таких жестів.

4. Ставте запитання. Запитання під час розмови слугують для отримання інформації, яка вас цікавить, або для підштовхування дитини до чіткого усвідомлення того, що вона бажає сказати.

Запитання можна розділити на два типи: закриті та відкриті. Закриті запитання передбачають відповіді «так» або «ні», що може заблокувати доступ до емоцій співрозмовника та перешкоджати розвитку бесіди.

Відкриті запитання, навпаки, спонукають підлітка до самоаналізу та дозволяють ясніше висвітлити проблему. Використовуючи відкриті запитання,

5. Резюуйте діалог. Резювання - коротке повідомлення, коли з частини або всієї розмови виділяється тільки головна думка. Цей прийом створює відчуття

взаємозв'язку зі підлітком під час розмови. Резюмуючи діалог, ви показуєте своє задоволення від процесу спілкування, збираєте разом усі ідеї та створюєте основу для подальшого обговорення.

6. Віддзеркалення (відлуння).

Віддзеркалення - це повторення слів або фраз дитини. Зазвичай воно має форму дослівного повторення або повторення з незначними змінами. Завдяки цьому прийому з'являється відчуття прийняття і розуміння. Віддзеркалення не варто застосовувати занадто часто, щоб не склалося враження, співрозмовника передражнюють.

2. Техніка рефреймінгу в НЛП: як змінювати перспективу на проблеми.

Суть рефреймінгу добре ілюструє прислів'я: «Якщо не можеш змінити ситуацію, зміни своє ставлення до неї». Це поняття походить від англійського слова, яке перекладається як «зміна рамок». Рефреймінг являє собою процес зміни контексту або значення ситуації з метою зміни емоційної чи поведінкової реакції на неї. Основна ідея полягає в тому, що зміна точки зору може трансформувати наше сприйняття й, відповідно, вплинути на наші дії та емоції. Це потужний інструмент, який дозволяє виявити нові можливості, перетворити негативне мислення на позитивне та знайти рішення у ситуаціях, які спочатку здаються безвихідними.

Рефреймінг ґрунтується на кількох основних принципах:

1. Зміна контексту. Цей підхід передбачає переосмислення ситуації з нової точки зору, що дозволяє побачити проблему в іншому світлі, часто в більш позитивному або нейтральному.

2. Зміна значення. Цей підхід змінює спосіб, яким людина інтерпретує значення ситуації або події. Завдяки цьому можна змінити емоційне ставлення до неї та часто зменшити її важливість. Наприклад, дитина, яка зробила помилку на уроці, що призвела до отримання поганої оцінки, може розглядати цю ситуацію не як катастрофу, а як можливість навчитися новому і підвищити свої навички.

Помилка стає цінним уроком, який допоможе уникнути подібних проблем у майбутньому.

3. Перекодування досвіду. Це глибший рівень рефреймінгу, у якому переосмислюються минулі переживання, змінюючи їх значення в нашому житті. Цей процес допомагає змінити спогади та емоційні реакції на ці події. Якщо у дитинстві людина часто стикалася з критикою з боку батьків, що призвело до низької самооцінки в дорослому віці, вона може переосмислити цей досвід, вбачаючи в батьківській критиці стимул до вдосконалення і досягнення більшого, а не лише негатив.

Використовуючи ці принципи, ми можемо перетворювати негативні обставини на можливості для особистісного зростання і розвитку.

Пронуємо покроковий план, який допоможе ефективно переосмислювати обставини. Часте його використання може перетворити рефреймінг на звичку мислення, яка стане автоматичною.

1. Визначте проблему. Перший крок полягає в чіткому формулюванні проблеми або ситуації, яка викликає негативні емоції чи стрес. Це дозволяє зосередитися на конкретному аспекті, що потребує переосмислення.

2. Аналізуйте сприйняття. Наступний крок полягає в аналізі вашого поточного сприйняття ситуації. Розгляньте, які думки й емоції вона викликає. У нашому прикладі людина може вважати, що негативний відгук свідчить про її некомпетентність і нездатність виконувати обов'язки належним чином.

3. Розгляньте альтернативні погляди. Подумайте про інші способи сприйняття цієї ситуації. Які нові інтерпретації можуть існувати? Які можливості вона відкриває? Спробуйте знайти позитивні або нейтральні аспекти.

4. Застосуйте нову перспективу. Використовуйте нову точку зору для переосмислення ситуації та дійте згідно з цим новим сприйняттям.

Як видно рефреймінг є ефективною технікою, що дозволяє змінювати сприйняття ситуацій і проблем, відкриваючи нові варіанти їх вирішення та можливості для особистісного розвитку. Застосовуючи принципи рефреймінгу на практиці, люди значно покращують якість свого життя та підвищують свою

ефективність. Вони здатні розширити коло можливостей і використовувати навіть проблемні ситуації на свою користь.

3. Техніка НЛП зворотний зв'язок високої якості (ЗЗВЯ).

Високоякісний зворотний зв'язок допомагає виявити сильні та слабкі сторони, стимулює особистісний розвиток і покращує комунікаційні навички.

Його можна порівняти із дзеркалом, яке відображає реальність індивіда, його діяльність та взаємодію з оточуючим середовищем. Це не просто суб'єктивна інформація, думка окремої людини, а відгук експерта, що базується на аналізі конкретних даних, і надається з позиції спостерігача. ЗЗВЯ може надавати собі й сама людина, якщо мова йде про її особистість чи особисте життя. Адже саме вона є найбільшим експертом у своїй реальності.

До принципів ЗЗВЯ належать:

1. Користь: відгук має бути корисним для людини і її подальшого розвитку.
2. Конкретність: стосуватися конкретного питання і проговорюватись чітко, безоціночно, не абстрактно.
3. Продуктивність: говорити з людиною однією мовою, підтримувати рапорт та давати його таким чином, щоб людина була здатна прийняти і взяти до дії отриману інформацію.
4. Своєчасність.
5. Регулярність: за потреби, якщо клієнт бажає отримувати ЗЗВЯ регулярно, визначити проміжки часу, в які він буде надаватися, і дотримуватися їх.
6. ЗЗВЯ дається лише на рівні поведінки людини, і не зачіпає її особистість.
7. Проговорюється в минулому часі.

Формула ЗЗВЯ має наступний вигляд:

70% всієї інформації відводиться тому, що вдалось, і це озвучується найпершим;

20% – що можна покращити;

10% – що варто зробити по іншому.

Спілкуючись з підлітками, зворотній зв'язок варто їм надавати лише після того, як вони про це попросили. Спочатку необхідно розуміти з якою метою дитина його потребує, на які саме аспекти вона хоче звернути увагу. Спочатку варто дати їй можливість самій дати собі зворотній зв'язок, і лише після цього висловитись. Протягом всього процесу важливо втримувати рапорт. Якщо його зруйновано, варто зупинитись і спробувати відновити.

Зворотній зв'язок високої якості — це не тільки інструмент для вдосконалення конкретної справи чи процесу, але й ключовий елемент для особистого та колективного розвитку. Він ефективний коли є взаємодія з іншою людиною чи групою, так і при застосуванні щодо своїх дій.

4. Турбуватися про себе.

Ця порада часто сприймається як несерйозна та "поганобатьківська", оскільки хороші батьки зазвичай дбають насамперед про своїх дітей, віддаючи їм все найкраще і сподіваючись на вдячність. Проте таке ставлення є помилковим. Виснажені, втомлені батьки, які не встигають поїсти, виспатися, відпочити, зустрітися з друзями, відвідати ресторани і театри, а також не мають можливості насолодитися кіно або просто полежати у ванній, частіше зриваються, голосніше кричать і завдають шкоди своїм дітям.

Важливо пам'ятати, що ваш відпочинок і ресурси є надзвичайно важливими; вони не повинні стояти на кінці списку, а також не повинні відкладатися на наступний день.

Варто щодня ставити собі питання: «Яким чином я подбав про себе?» або «Що я сьогодні зробив для свого добробуту?». Якщо ми не будемо піклуватися про себе, у нас не вистачить сил і чутливості для реагування на потреби дитини.

Перебуваємо в ресурсному стані, батьки спроможні відокремити поведінку дитини від її особистості. Також, батьки швидко зможуть усвідомити свою реакцію: наша префронтальна кора активується і каже: "Так, я прийшов напруженим і "перекладаю" свою напругу на дитину."

5. Розвинути навичку розпізнавати та трансформувати емоцію.

Розуміння істинних причин своїх емоцій дозволяє виражати їх більш екологічно, не скидаючи напругу на дитину. Часто проблема виявляється не пов'язаною з дитиною, а є наслідком хронічної втоми, конфлікту з партнером чи труднощів у роботі. У такому випадку поведінка дітей стає лише тригером для прояву накопичених емоцій.

Іноді батьків можуть виводити з рівноваги прояви вікових особливостей дитини. Батьки відчують відповідальність за бунт чи істерики підлітка, звинувачуючи себе у поганому вихованні.

В даному випадку батькам варто більше цікавитися питаннями вікової психології, які допоможуть краще зрозуміти свою дитину і ефективніше взаємодіяти з нею.

Якщо виникає високий рівень емоційної напруги, переведення емоцій з внутрішнього в зовнішній план може бути корисним. Спробуйте зайнятися арт-терапією — наприклад, намалюйте свою злість або зліпіть її; покричіть в подушку або під час душу; зімніть папір і викиньте його в смітник, або розірвіть на дрібні шматочки. Також можна поділитися своїми почуттями з іншою людиною.

Зайнятися фізичною активністю. Доктор психологічних наук Емілі Нагоскі у своїй книзі «Вигорання. Новий підхід до позбавлення стресу.» зазначає, що одним із найпотужніших способів завершити цикл стресової реакції є фізична активність. Вона сигналізує організму про те, що ви успішно пережили «загрозу», і що в вашому тілі знову безпечно.

Отже, щоб повністю пережити та відпустити злість і гнів, корисно:

- Вийти на прогулянку.
- Зробити зарядку.
- Потанцювати.
- Зайнятися прибиранням.

Для початку, за словами авторки, буде корисно просто встати зі стільця, зробити глибокий вдих, напружити всі м'язи протягом 20 секунд, а потім їх

розслабити. Після цього можна потрусити руками і ногами та ще раз глибоко вдихнути.

Емоція виступає маркером, і важливо усвідомлювати, на що вона вказує. Запитайте себе: "Чому я відчуваю гнів? Що сталося перед виникненням цієї емоції?"

Після впровадження даних рекомендацій, нами було проведено повторне дослідження (контрольний зріз) з метою визначення їх ефективності.

Результати тесту «Сімейна соціограма» дещо змінились у позитивну сторону. За результатами тестування з 20 осіб респондентів відчувають емоційне відчуження – 3 особи; у конфліктних стосунках перебувають – 3 осіб; перебувають у симбіотичних зв'язках -4 особи; загострена егоцентричність – 3 особи; перебувають у гнучкій, прийнятній комунікативній поведінці – 7 осіб. Результати зображено на Рис. 2.4.

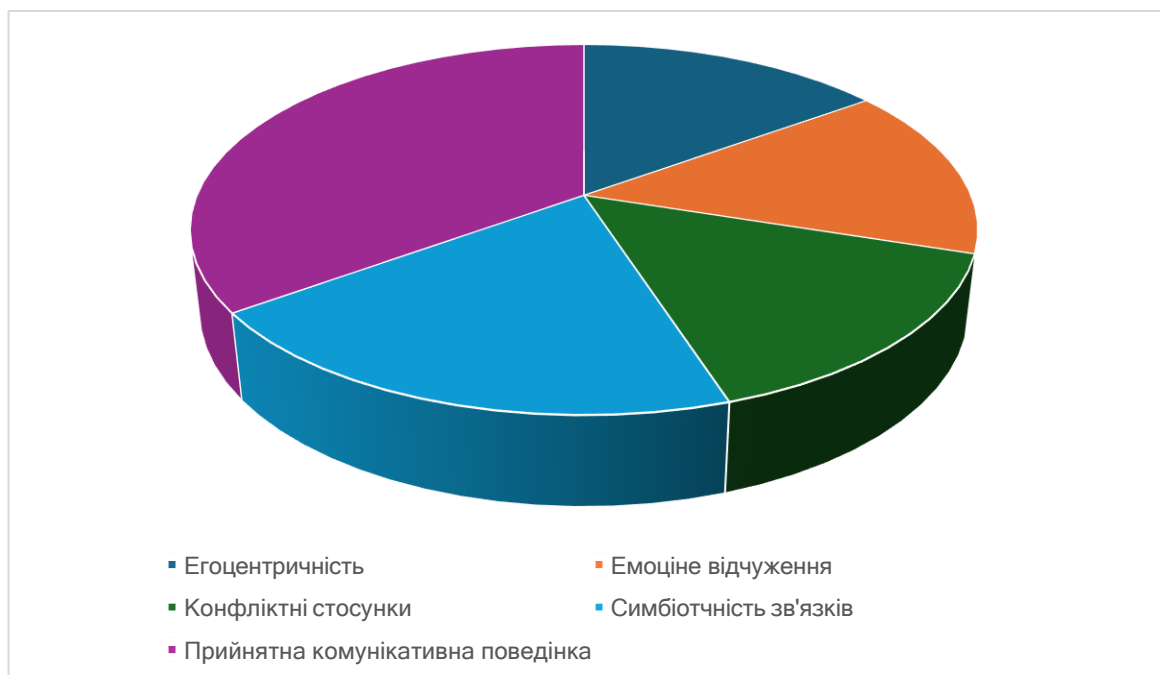


Рисунок 2.4 - Тест «Сімейна соціограма» (автор Є.Г. Ейдемільер)

Далі була повторно застосована методика «Стратегії сімейного виховання» (автор С. Степанова в модифікації І. Махоніної), що теж показала позитивну динаміку змін. А саме зменшилась кількість сімей, що обирають авторитарний стиль виховання, збільшилась кількість сімей, що обирають демократичний стиль. Зміну вибору зображено на рисунку 2.5.

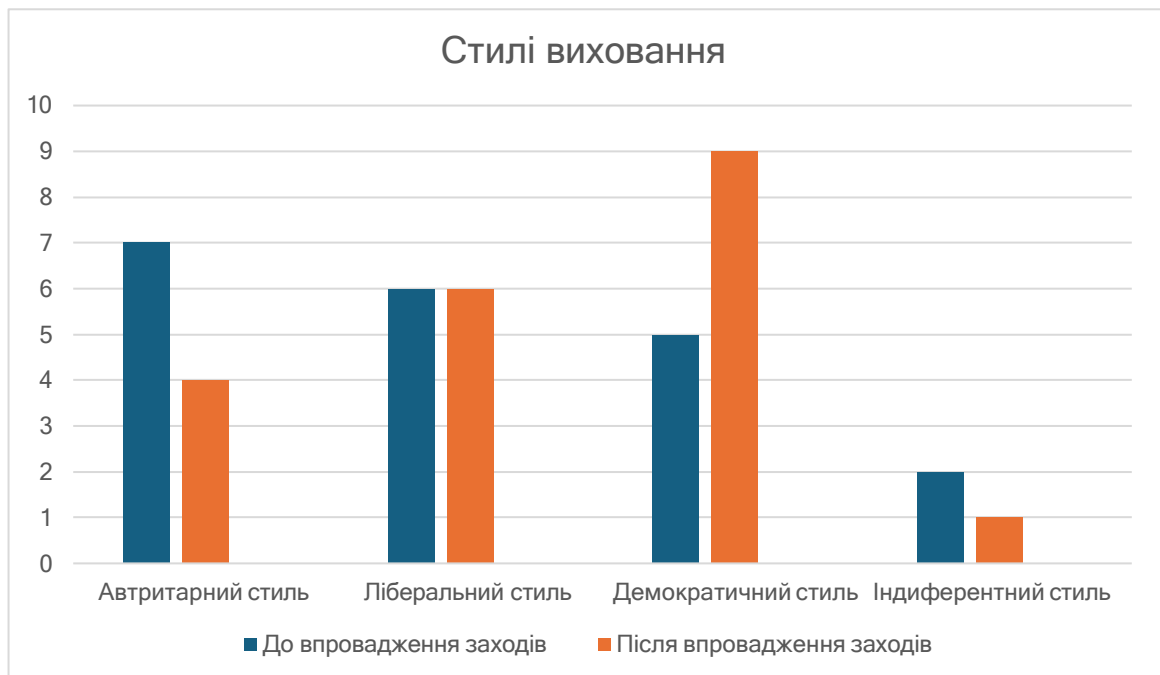


Рисунок 2.5 – Порівняння зміни «Стратегії сімейного виховання»

Позитивну динаміку показало і дослідження за опитувальником для вивчення взаємодії батьків з дітьми (І. М. Марківська).

Згідно з отриманими даними, ми можемо зробити висновок щодо ефективності впроваджених заходів.

Висновки до другого розділу

За результатами проведеного дослідження визначено вплив стилів виховання на комунікативну поведінку батьків та підлітків. Існує чотири основних стилі сімейного виховання: авторитарний, демократичний, ліберальний та індиферентний. Відповідно до обраного стилю сімейного виховання відбувається внутрішньо-сімейна комунікація. Зокрема, у підлітків, вихованих в умовах авторитарного стилю, можуть розвиватися покірність, невпевненість у собі, а також низька самооцінка, труднощі у прийнятті самостійних рішень, відчуття страху перед авторитетами. На протипагу такій поведінці є виникнення конфліктів і бунтарської поведінки.

Ліберальний стиль виховання характеризується низьким рівнем контролю та високим рівнем підтримки. Батьки надають значну свободу, прагнучи

уникнути конфліктів і довіряючи здатності підлітків до саморегуляції. Позитивним наслідком такого виховання є те, що підлітки можуть формуватися як незалежні та творчі особистості, а негативним – через необмежену свободу з'являється неслухняність та агресивність та прояв непередбачуваної й імпульсивної поведінки.

Демократичний стиль виховання характеризується залученістю батьків, встановленням чітких, але гнучких правил, заохочується автономія підлітків. Підлітки, виховані в таких умовах, зазвичай відрізняються високою самооцінкою, впевненістю у собі, добре розвиненими соціальними навичками і здатністю до самоконтролю. Демократичний стиль виховання сприяє найбільш гармонійному і різносторонньому розвитку особистості дитини, стимулюючи її самостійність, активність, ініціативу та соціальну відповідальність.

Індиферентний стиль виховання характеризується низьким рівнем контролю та підтримки з боку батьків. Батьки, які дотримуються цього стилю, мало цікавляться життям своїх дітей. Таким чином, підлітки, виховані в таких умовах, можуть відчувати себе покинутими і не отримувати необхідної емоційної підтримки та любові. Це призводить до проблем з самооцінкою, труднощів у соціалізації, а також до ризикованої поведінки, включаючи зловживання алкоголем чи наркотиками, а також кримінальну діяльність.

Здійснено експериментальне вивчення комунікативної поведінки батьків з різними стилями виховання за допомогою підібраних методик. Зокрема: тест «Сімейна соціограма» (автор Є.Г. Ейдемільлер); методика «Стратегії сімейного виховання» (автор С. Степанова в модифікації І. Махоніної); тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна; опитувальник для вивчення взаємодії батьків з дітьми (І. М. Марківська). Проаналізувавши дані досліджень та погляди науковців можемо узагальнити критерії ефективної комунікативної поведінки батьків у спілкуванні з підлітками:

1. Чіткість висловлювань.
2. Активне слухання.
3. Емпатія.

4. Взаємоповага.
5. Конструктивність.
6. Гнучкість.
7. Неупередженість.
8. Відкритість.
9. Підтримка та допомога.
10. Відповідальність.

Дані критерії допомагають оцінити комунікативну поведінку в родині, в освітньому середовищі та в інших соціальних взаємодіях. Для покращення даних критеріїв було розроблено практичні рекомендації батькам щодо самоконтролю комунікативної поведінки при вихованні дітей підліткового віку.

А саме впровадження наступних заходів задля покращення комунікативної поведінки батьків у спілкуванні з підлітками

1. Розвиток навички активного слухання.
2. Техніка рефреймінгу в НЛП: як змінювати перспективу на проблеми.
3. Техніка НЛП: зворотний зв'язок високої якості.
4. Турбота про себе.
5. Розвинути навичку розпізнавати та трансформувати емоцію.

Дані методичні рекомендації сприяють розвитку відкритого спілкування, в якому батьки створюють безпечне середовище для висловлення думок та почуттів та формування довірливих стосунків. Дослідження показало позитивну динаміку зміни критеріїв, тому можемо зробити висновок щодо ефективності впроваджених заходів

Професійна підтримка, що включає консультації з фахівцями, допомагає батькам вирішувати складні сімейні ситуації і підтримує розвиток здорових відносин. Моделювання позитивного спілкування та технік вирішення конфліктів зміцнює основи здорових стосунків у сім'ї, дозволяючи дітям вчитися на прикладі своїх батьків.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження здійснено вивчення питання особливостей комунікативної поведінки батьків при вихованні дітей підліткового віку.

Взаємини між батьками та підлітками є складним і багатограним процесом, що вимагає взаєморозуміння, терпіння і підтримки з обох сторін. Підлітки проходять складний шлях самопізнання, тому важливість ефективного спілкування з батьками важко переоцінити. Важливо розуміти сам процес перехідного віку та характерні особливості психологічного розвитку підлітків. Критеріями та показниками ефективного батьківського виховання виступають емоційна підтримка батьків, встановлення меж і правил, приклад для наслідування, стимулювання самостійності, комунікація та розуміння підліткових змін фізичних і психологічних.

Підліток може відчувати різку радість, сум, захоплення, агресію та інші почуття, які можуть бути складними для розуміння і контролю. Цей період також супроводжується швидким ростом фізичних характеристик та змінами в зовнішності, що може впливати на самооцінку та сприйняття себе. З цих змін і випливають зміни і в комунікативній поведінці.

Уточнено роль комунікації у виховному процесі: почути і бути почутому (говори і слухай). У цьому контексті важливим є вміння батьків толерантно будувати партнерські взаємини з підлітком, практикувати відкритий діалог (сімейні ролі співрозмовника і слухача), що полягає в створенні атмосфери взаємної довіри та поваги, де підлітки можуть вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання без страху бути покараними. Також активне слухання, яке передбачає звернення уваги на вербальні і невербальні сигнали, підтвердження почуттів підлітка та прояв емпатії. Позитивне підкріплення, коли батьки заохочують своїх дітей до відкритості у спілкуванні. Розмови про складні теми, такі як сексуальність, стосунки, психологічний тиск і стрес. Значущим є використання ясного та зрозумілого мовлення та позитивне невербальне

спілкування. Заохочення до відкритості в питаннях, пов'язаних з помилками чи невдачами.

Після проведення аналізу різних методик для вивчення дитячо-батьківських взаємовідносин, можна підсумувати, що спостерігається значний дефіцит методик, які б вимірювали саме батьківську комунікативну поведінку у вихованні підлітків.

В роботі було здійснено експериментальне вивчення комунікативної поведінки батьків з різними стилями виховання за допомогою підібраних методик. Зокрема: тест «Сімейна соціограма» (автор Є.Г. Ейдемільлер); методика «Стратегії сімейного виховання» (автор С. Степанова в модифікації І. Махоніної); тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна; опитувальник для вивчення взаємодії батьків з дітьми (І. Марківська). Опитувальник «Взаємодія батьків – дітей» є «дзеркальним» і містить дві паралельні форми: для батьків та для дітей тому у дослідженні був найбільш інформативним.

Після підведення підсумків дослідження та аналізу поглядів науковців було узагальнено критерії ефективної комунікативної поведінки батьків у спілкуванні з підлітками. Це дозволило підібрати та практично апробувати заходи задля покращення комунікативної поведінки батьків. Запропоновано наступні заходи:

1. Розвиток навички активного слухання. Батькам пропонується повну увагу до співрозмовника, бути сконцентрованими на розмові, не висміювати думки дитини. До прийомів активного слухання відносять: перефразування та інтерпретацію, ситуативне підбадьорювання, використання невербальних сигналів, задавання запитань, резюмування діалогу, віддзеркалення.

2. Техніка рефреймінгу в НЛП: як змінювати перспективу на проблеми.

Рефреймінг являє собою процес зміни контексту або значення ситуації з метою зміни емоційної чи поведінкової реакції на неї. Основна ідея полягає в тому, що зміна точки зору може трансформувати наше сприйняття її, відповідно, вплинути на наші дії та емоції.

Рефреймінг ґрунтується на наступних принципах: зміна контексту; зміна значення; перекодування досвіду; техніка НЛП (зворотний зв'язок високої якості).

Формула зворотного зв'язку високої якості має наступний вигляд: 70% всієї інформації відводиться тому, що вдалось, і це озвучується найпершим; 20% – що можна покращити; 10% – що варто зробити по іншому.

Спілкуючись з підлітками, зворотній зв'язок варто їм надавати лише після того, як вони про це попросили та з розумінням з якою метою дитина його потребує.

4. Турбота про себе. Відпочинок і ресурси батьків є надзвичайно важливими. Лише перебуваючи в ресурсному стані, батьки спроможні відокремити поведінку дитини від її особистості та мають змогу усвідомити коли перекладають свою напругу на дитину.

5. Розвинути навичку розпізнавати та трансформувати емоцію. Розуміння істинних причин своїх емоцій дозволяє виражати їх більш екологічно, не скидаючи напругу на дитину. Часто проблема виявляється не пов'язаною з дитиною, а є наслідком хронічної втоми, конфлікту з партнером чи труднощів у роботі. Якщо виникає високий рівень емоційної напруги, переведення емоцій з внутрішнього в зовнішній план може бути корисним.

Після застосування запропонованих технік, було проведено контрольний зріз за тестом «Сімейна соціограма»; методикою «Стратегії сімейного виховання»; тестом-опитувальником батьківського ставлення Варги-Століна; опитувальником для вивчення взаємодії батьків з дітьми. Таким чином, після обробки отриманих даних спостерігаємо покращення показників, але враховуючи, що минуло мало часу - зміни незначні. Досліджувані батьки відмітили покращення у вибудовуванні батьківських стосунків

Підсумовуючи відзначимо, що ефективне спілкування з дітьми-підлітками вимагає розуміння їх унікального етапу розвитку та відповідної адаптації стратегій спілкування. Батьки можуть подолати розрив між поколіннями, плекаючи довіру, співпереживання та підтримуючи відкритий діалог. Активно

слухаючи, поважаючи обмеження та обираючи відповідний час для спілкування, батьки можуть побудувати здорові стосунки зі своїми дітьми-підлітками. Важливо також пам'ятати, що терпіння та взаєморозуміння є ключовими елементами міцного зв'язку, який витримує труднощі підліткового віку.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрейко А.В. Батьківство як психологічний феномен. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. За ред. академіка С.Д. Максименка. Міленіум, 2006. № 29. С. 78-82
2. Анопрієнко О. В. Сім'я як чинник виникнення психоемоційних порушень підлітків. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. 2012. Вип. 37(61). С. 171–174.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. *Особистісноорієнтований підхід: науково-практичні засади*. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
4. Борисенко З. Т. Психологічні особливості імперативних та діалогічних впливів батьків на підлітків : дис... канд. психол. наук: 19.00.07 Дрогобицький держ. педагогічний ун-т ім. Івана Франка. Івано-Франківськ, 2008. С. 174–194.
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: Реалії та Перспективи 2016. С. 96-116.
5. Василенко Л. П., Савчин М. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
6. Вовчик-Блакитна О. О. Індивідуальні особливості емоційного розвитку дитини: стратегії педагогічного супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 4. С. 1–3.
7. Волянська О. В., Ніколаєвська А. М. Соціальна психологія : навчальний посібник. Київ : Знання, 2008. 275 с.
8. Гагай В. В. Сімейне консультування: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Мова, 2010. 317 с.
9. Гайдамашко І. А. Помилки сімейного виховання як фактор виникнення агресивної поведінки підлітків. Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2011. Вип. 21. С. 38–40.
10. Глухов В. М. Соціальна психологія сім'ї. Київ : Вища школа, 2012. 192 с.

11. Глушко О. І. Вибрані лекції з дисципліни «Психологічні проблеми батьківсько-дитячих стосунків». Дніпро : РВВ ДНУ, 2019. 56 с.
12. Гончар Л. В. Теоретико-методологічні засади формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин: дис д-ра пед. наук: 13.00.07 / Національна академія педагогічних наук країни; Інститут проблем виховання. Київ, 2018. 510 с.
13. Гончар Л. В. Ретроспектива та сучасне осмислення проблем сімейного виховання. *Сучасний виховний процес : сутність та інноваційний потенціал*: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2016 рік (м. Івано-Франківськ, 15 березня 2017). Київ, 2018. С. 56–63.
14. Гошовська Д. Проблеми моральної ідентифікації сучасних підлітків у контексті генетичної психології. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. 2006. Вип. 29. С.32–37.
15. Гром С. Сімейне виховання та його вплив на морально особистісне зростання дошкільників. *Молодь і ринок*. 2012. № 2 (85). С. 160–166.
16. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження). Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
17. Демиденко Т. М. Педагогічна позиція батьків у виховному процесі. *Науковий вісник Ужгородського нац. ун-ту. Серія: Педагогіка, соціальна робота*. 2011. Вип. 22. С. 43–45.
18. Демчук О. Сімейні цінності як парадигма інституту життєдіяльності. *Нова педагогічна думка*. 2017. № 1 (89). С. 47–49.
19. Дрейкурс Р. Щастя вашої дитини. Батьки та діти / за ред. Д. Я. Райгородського, 2003. С. 321-405.
20. Думанська В. П. Відповідальне батьківство : теоретичний аспект. *Демографія та соціальна економіка*. 2015. № 3 (25). С. 75–86.

21. Душка А. Л. Дитячо-батьківські відносини як фактор успішного розвитку дитини. *Науковий вісник Південноукраїнського нац. пед. ун-ту імені К. Д. Ушинського*. 2011. № 11–12. С. 262–271.
22. Заброцький М. М. Основи вікової психології, навч. посіб. Тернопіль: Богдан. 2006. 112 с.
23. Зелінська Т. М., Михайлова І. М. Практикум із загальної психології : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2009. С. 112–113.
24. Ікуніна З. І. Дитячо-батьківські відносини як сукупність взаємних позицій, настанов дітей та їхніх батьків стосовно один до одного. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2008/8_9_2008/36.pdf.
25. Інтегровані соціальні служби: теорія, практика, інновації : навчально-методичний комплекс / Безпалько О. В., Зверева І. Д., Кияниця З. П., Кузьмінський В. О. та ін.; за заг. ред. : Зверевої І. Д., Петрочко Ж. В. Київ : Фенікс, 2007. 528 с.
26. Ісаєва С. Д. І 85 Комунікативна педагогіка Томаса Гордона для батьків: посібник. Київ: 2018. 16 с.
27. Капська А. Й. Соціальний супровід різних категорій сімей та дітей. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 232 с.
28. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2018. Вип. 23. С. 58–62.
29. Консультативна психологія : підручник / І. С. Булах та ін. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 484 с.
30. Киричок В. Тренінги на розвиток комунікацій. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2006. №1-2. С.51–61. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посібник. / заг. ред. Богданов С. О., Панок В. Г. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
32. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2010. С. 218–253.

33. Коршлань І. Г. Психологічні чинники комунікативної толерантності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 164–169.
34. Кравченко Т. В. Дослідження ставлення батьків до дитини у сучасних українських сім'ях. *Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм* : матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. (м. Сєвєродонецьк, 23–24 січн. 2015 р.). Сєвєродонецьк : Видво Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 2015. С. 88–90.
35. Кравченко Т. В., Трубавіна І. М. Допомога батькам у вихованні дітей: методичні рекомендації для соціальних працівників. Київ. Держсоцслужба, 2005. 100 с.
36. Крупник Г. А. Порівняння особливостей взаємин дітей з батьками у підгрупах за порядком народження у сімейній ієрархії. *Інсай : психологічні виміри суспільства*. 2020. № 3. С. 97–108.
37. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування Київ ДП «Видавничий дім «Персонал» 2011. С. 111-134.
38. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л., Піскун В. М. Основи дитячої патопсихології: Навч. посібник. К.:Перун, 1996. 464 с.
39. Мандзик Т. Виховний стиль батька як фактор формування соціально-психологічної адаптованості підлітків. *Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Психологія*. 2014. № 2 (2). С. 52–56.
40. Марінушкіна О. Е., Замазій Б. О. Порадник практичного психолога. Харків : Основа, 2007. 240 с.
41. Орбан-Лембрик Л. Е., Лембрик С. П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. *Філософія. Соціологія. Психологія* : збірник наукових праць. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 1. С.120–136.
42. Посвістак О. А. Теоретико-історичні основи психології сім'ї. Хмельницький: ХНУ, 2017. 402 с.

43. Потапчук Є. М. Кризи сімейного життя та як їх подолати : довідник сімейного психолога. Хмельницький : ХНУ, 2014. 35 с.
44. Потапчук Є. М., Серга О. О. Реалізація сім'єю з підлітками функції виховання як психологічна проблема. Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. Вип. 21, 2021. С. 183 – 187.
45. Психологія сім'ї : навчальний посібник / за заг. ред. : В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2008. 238 с.
46. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Академвидав, 2005. 360 с
47. Седих К. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2015. 192 с.
48. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
49. Barbeta-Vinas M. Toward a new model of fatherhood? Discourses on the process of paternal involvement in Urban. *Revista Espanola de Investigaciones Sociologicas*. 2017. N 159. P. 13–30.
50. Erskine R. G. Relational patterns, therapeutic presence : concepts and practice of integrative psychotherapy. Routledge, 2015. 400 p.