

УДК 316.454.5-055.52-055.62(045)
DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-453-459

Дата надходження: 25.11.2025
Дата прийняття до друку: 17.12.2025
Дата публікації: 30.12.2025



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ТА БАТЬКІВ

Анатолій Шулдик

Канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна, e-mail: shuldikav@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6223-1838>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EFFECTIVE COMMUNICATION BETWEEN TEENAGERS AND PARENTS

Anatoliï Shuldyk

Ph.D.(Psychology), Associate Professor of Psychology chair, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine, e-mail: shuldikav@meta.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6223-1838>

Анотація. Стаття присвячена дослідженню чинників успішного спілкування в родині: домінуючим стратегіям спілкування, ставленню батьків до дітей, самооцінці підлітків.

Актуальність проблематики дитячо-батьківських стосунків залишається незмінно гострою протягом усього розвитку психологічної науки і практики. При цьому в центрі уваги знаходиться той аспект сімейних стосунків, який пов'язаний переважно із взаєминами батьків і дітей, розвитком дитини в сім'ї, формуванням її особистості.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження чинників ефективного спілкування батьків та дітей.

Методи дослідження: узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, спостереження, анкета "Шкала якості спілкування", методика "Стратегії сімейного виховання" (автор С. Степанова в модифікації І. Махоніної), "Тест-опитувальник батьківського ставлення" (А. Варга, В. Столін), "Дослідження рівнів самооцінки особистості" (тест С. Будасі).

Під час діагностики отримано такі результати. Високий рівень комунікативних навичок виявлено у 5% респондентів, у 15% – достатній рівень, у 30% респондентів – середній рівень, а у 50% респондентів – низький рівень.

Аналіз проведеної методики "Стратегії сімейного виховання" показав наступні особливості:

У 40% батьків спостерігається орієнтація на "Співпрацю", що свідчить про відносно гармонійний стиль виховання у сім'ях, де цінується діалог та взаємна підтримка. У 30% батьків виявлено виражені риси "Авторитарного контролю", що відображає схильність батьків до жорсткого контролю, обмеження автономії, високих вимог без достатньої емоційної підтримки.

У 20% батьків відзначається стратегія "Потурання", що проявляється у надмірній свободі підлітків та зниженому контролі з боку батьків.

У 10% батьків діагностовано ознаки "Ігнорування" – низький рівень уваги до потреб дитини, відсутність послідовності у вихованні.

Для підлітків із переважанням співпраці з батьками характерна вища емоційна стабільність, позитивне ставлення до батьків та однолітків. У підлітків, де в сім'ї зафіксовано авторитарний контроль, частіше проявлялись конфліктність у стосунках, підвищений рівень тривожності та прагнення до незалежності. У сім'ях з переважанням потурання спостерігається тенденція до імпульсивної поведінки дітей та труднощів з дотриманням правил. При ігноруванні спостерігається найнижчий рівень задоволеності сімейними стосунками та підвищене відчуття самотності.

Після впровадження програми формування ефективного спілкування у сім'ї наступили позитивні зміни у рівні якості спілкування (рівень комунікації та взаєморозуміння), стратегіях сімейного виховання, батьківському ставленні до дітей та самооцінці підлітків.

Ключові слова: спілкування, підліток, стратегії сімейного спілкування, ставлення батьків до дітей, самооцінка.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 2, бібл.: 5

Annotation. The article is devoted to the study of factors of successful communication in the family: dominant communication strategies, parents' attitudes toward children, and adolescents' self-esteem.

The relevance of the issue of parent-child relationships remains acute throughout the development of psychological science and practice. At the same time, the focus is on the aspect of family relationships that is mainly related to the relationship between parents and children, the development of the child in the family, and the formation of his or her personality.

The purpose of the study is to provide a theoretical justification and empirical research of the factors of effective communication between parents and children.

Research methods: generalization of psychological data on the research problem; observation, questionnaire "Communication Quality Scale," methodology "Family Education Strategies", "Parental Attitude Test Questionnaire", "Research on Levels of Self-Esteem".

The following results were obtained during the diagnosis. A high level of communication skills was found in 5% of respondents, a sufficient level in 15%, an average level in 30%, and a low level in 50%.

An analysis of the "Family Education Strategy" methodology revealed the following characteristics:

- 40% of parents are oriented toward "Cooperation," which indicates a relatively harmonious parenting style in families where dialogue and mutual support are valued. 30% of parents showed pronounced traits of "Authoritarian Control," reflecting a tendency toward strict control, limited autonomy, and high demands without sufficient emotional support.

20% of parents showed a strategy of "Indulgence," manifested in excessive freedom for adolescents and reduced parental control.

In 10% of parents, signs of "Ignoring" were diagnosed – low level of attention to the child's needs, lack of consistency in upbringing.

- Group trends. Teenagers who predominantly cooperate with their parents are characterized by higher emotional stability and a positive attitude towards their parents and peers.

Adolescents whose families exhibited authoritarian control were more likely to display conflict in relationships, increased anxiety, and a desire for independence.

In families where indulgence prevailed, there was a tendency toward impulsive behavior in children and difficulty following rules.

When ignored, the lowest level of satisfaction with family relationships and an increased sense of loneliness are observed.

After the implementation of the program for the formation of effective communication in the family, positive changes occurred in the level of communication quality (level of communication and mutual understanding), family education strategies, and parental attitudes toward children.

Keywords: communication, teenager, family communication strategies, parents' attitudes toward children, self-esteem.

Formulas:0; fig.: 0; tab.: 2; bibl.:5

Постановка проблеми.

Актуальність проблематики дитячо-батьківських стосунків залишається незмінно гострою протягом усього розвитку психологічної науки і практики. Доля сім'ї виявилась у прямій залежності від почуттів, установок, взаємин, способів спілкування членів сім'ї. При цьому в центрі уваги знаходиться той аспект сімейних стосунків, який пов'язаний переважно із взаєминами батьків і дітей, розвитком дитини в сім'ї, формуванням її особистості.

Особливо бурхливим розвитком, перебудовою соціальної активності дитини відзначається підлітковий вік. Він багатий драматичними переживаннями, кризами. В цей період складаються, формуються стійкі форми поведінки, риси характеру і способи

емоційного реагування, які в подальшому визначатимуть життя дорослої людини, її фізичне і психічне здоров'я, суспільну й особистісну зрілість. Тому, значною є роль сімейного оточення в забезпеченні умов, які б сприяли здоровому розвитку особистості підлітка.

Предмет дослідження: чинники ефективного спілкування батьків та дітей

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про загострення проблем, пов'язаних з життєдіяльністю сім'ї, засвідчує увага до них на державному рівні. Було розроблено національну програму "Діти України", Концепцію сімейного виховання в системі освіти України "Щаслива родина" на 2012-2021 роки, які спрямовані на збереження традиційної української родини.

Проблема спілкування батьків і підлітків в останні 5 років досліджувалась таких українськими вченими, як Берегова Н. та Федорчук П. (2020), Мельник Н. та Дучимінська Т. (2024), Потапчук Є. та Качан І. (2022), Сингаївська І. та Іванова О. (2023) та іншими. Серед зарубіжних вчених досліджували теорію прив'язаності у сім'ї Боулбі Д., Ейнсворт М., Чен Е.

Спілкування – це форма взаємодії людей, яка включає обмін інформацією, взаємний вплив і сприйняття, що реалізується в процесі спільної діяльності. У загальному комплексі різноманітних чинників, які впливають на ефективне спілкування підлітків та батьків, до найбільш значущих відносяться наступні: знання та урахування батьками вікових особливостей підлітків; побудова раціональних стратегій спілкування; розуміння батьками своїх дітей, взаєморозуміння між батьками; створення сприятливої психологічної атмосфери у сім'ї; розподіл обов'язків; правильне використання фраз під час звернень до підлітків; розуміння конфліктів; гнучкість у ставленні до змін; позитивне підкріплення та підтримка тощо.

Успішне спілкування між батьками та підлітками може допомогти зміцнити родинні стосунки та сприяти здоровому емоційному розвитку молодого людини.

Формулювання мети та методів дослідження. Метою дослідження є діагностика та корекція таких чинників, як якість спілкування, стратегії сімейного спілкування, ставлення батьків до дітей та самооцінка підлітків.

Методи дослідження: узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, анкета “Шкала якості спілкування”, методика “Стратегії сімейного виховання” (автор С. Степанова в модифікації І. Махоніної), “Тест-опитувальник батьківського ставлення” (А. Варга, В. Столін), “Дослідження рівнів самооцінки особистості” (тест С.Будассі).

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі Уманської гімназії № 11 Уманської

міської ради Черкаської області та Кочубіївської гімназії Паланської сільської ради Уманського району Черкаської області. Дослідженням було охоплено 40 осіб, з них 20 – підлітки, і 20 – їхні батьки.

Для проведення емпіричного дослідження була підібрана низка методик, які допомогли з'ясувати особливості взаємостосунків батьків та підлітків. Для діагностики сімейних взаємостосунків було використано *спостереження, анкетування, тестові та проєктивні методики*. Причому останні відзначаються зручністю у застосуванні, а також виявляють приховані та неусвідомлені контексти у взаєминах між членами сім'ї.

Психокорекційна робота розпочалась з ознайомлювально-діагностичного етапу, а точніше з першого контакту психолога з підлітком, під час якого психолог отримує перше враження про сім'ю. Від проведення першої зустрічі залежить подальша доля психокорекційної роботи з сім'єю. На початку роботи створено ситуацію безпеки та комфорту для всіх членів сім'ї, які прийшли на першу зустріч, після чого розпочато власне діагностику.

Було досліджено такі психологічні особливості спілкування, як рівень якості спілкування (рівень комунікації та взаєморозуміння), стратегії сімейного виховання, батьківське ставлення до дітей та самооцінку підлітків.

Спостереження за поведінкою батьків та підлітків відбувалось під час спільних дій, розмов, побутових ситуацій, що дозволило отримати безпосередні дані про їх взаємодію. *Ціль* спостереження: виявити типові моделі спілкування, емоційної взаємодії, реакцій на конфлікти, рівня підтримки та взаємоповаги.

Інструменти: спостереження за сімейними ситуаціями (під час обіду, підготовки до школи, спільного дозвілля).

Анкетування та опитування ми проводили для оцінки якості комунікації між батьками та підлітками. *Цілі:* Виявлення рівня відкритості, емоційної

підтримки, ступеня конфліктності у стосунках, стилів виховання.

Так, ми провели серед підлітків анкету, яка дозволила оцінити рівень

комунікації та взаєморозуміння. Результати “Шкала якості спілкування” подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні якості спілкування

№ питання № респондента	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Загальна к-сть балів (рівні)
1	4	4	2	4	4	5	4	2	4	5	38 (дост.)
2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	5	35 (дост.)
3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	15 (низьк)
4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	2	32 (дост.)
5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	45 (вис.)
6	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	25 (сер.)
7	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	18 (низьк)
8	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	17 (низьк)
9	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	28 (сер.)
10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11 (низьк)
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 (низьк)
12	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	25 (сер.)
13	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	16 (низьк)
14	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	13 (низьк)
15	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	24 (сер.)
16	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	12 (низьк)
17	2	2	3	1	3	1	2	2	2	1	19 (низьк)
18	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	20 (низьк)
19	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	27 (сер.)
20	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	23 (сер.)

Як видно з таблиці 1, один респондент (5%) – має високий рівень комунікативних навичок, три (15%) – достатній рівень, шість (30%) респондентів – середній рівень, а десять (50%) респондентів – низький рівень.

Також було проведено методику “Стратегії сімейного виховання” (С. Степанова). Обстежено 20 батьків. Аналіз даних показав наступні особливості:

1. Домінуючі стратегії виховання

У восьми батьків (40%) спостерігається орієнтація на “Співпрацю”, що свідчить про відносно гармонійний стиль виховання у сім’ях, де цінується діалог та взаємна підтримка.

У шести батьків (30%) батьків виявлено виражені риси “Авторитарного контролю”, що відображає схильність батьків до жорсткого контролю, обмеження автономії, високих вимог без достатньої емоційної підтримки.

У чотирьох батьків (20%) відзначається стратегія “Потурання”, що проявляється у надмірній свободі підлітків та зниженому контролі з боку батьків.

У 10%, тобто у двох батьків, діагностовано ознаки “Ігнорування” – низький рівень уваги до потреб дитини, відсутність послідовності у вихованні.

2. Групові тенденції.

Для підлітків із переважанням співпраці з батьками характерна вища емоційна стабільність, позитивне ставлення до батьків та однолітків.

У підлітків, де в сім’ї зафіксовано авторитарний контроль, частіше проявлялися конфліктність у стосунках, підвищений рівень тривожності та прагнення до незалежності.

У сім’ї з переважанням потурання спостерігається тенденція до імпульсивної поведінки дітей та труднощів з дотриманням правил.

При ігноруванні відмічено найнижчий рівень задоволеності сімейними стосунками та підвищене відчуття самотності. Результати стратегій сімейного виховання подані у таблиці 2.

Таблиця 2

Стратегії сімейного виховання

Стратегія сімейного виховання	Кількість батьків	Відсоток (%)	Характеристика групи
Співпраця	8	40 %	Довіра, взаємна підтримка, діалог у сім’ї
Авторитарний контроль	6	30 %	Жорсткий контроль, обмеження свободи, конфліктність
Потурання	4	20 %	Надмірна свобода, низький контроль, труднощі з правилами
Ігнорування	2	10 %	Низька увага до дитини, емоційна відстороненість

Авторитетний стиль спілкування (співпраця) на першому місці. Авторитарний – на другому. Ліберальний (потурання) на третьому. Індиферентний (ігнорування) – на четвертому. Найчастіше люди, які дотримуються авторитетного стилю спілкування в сім’ї, виховують щасливих, впевнених у собі людей.

Отже, тестування показало, що переважає авторитетний (демократичний) стиль спілкування. Він характеризується високим рівнем вимогливості й чуйності, це найбільш дисциплінований стиль виховання. На другому місці авторитарний стиль, який характеризується високим рівнем вимогливості й низьким рівнем чуйності.

У цілому результати показують, що більшість сімей використовують відносно конструктивні стратегії виховання (співпраця), але значна частина підлітків стикається з проявами жорсткого контролю

чи, навпаки, недостатньої уваги. Це свідчить про потребу у просвітницькій роботі з батьками щодо гнучкого поєднання контролю та підтримки, а також формування у них навичок позитивного батьківського спілкування.

Проведено тест-опитувальник батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін). Результати тесту співставлено зі стилями спілкування батьків. Батькам з демократичним стилем виховання притаманні такі види батьківського ставлення, як “Прийняття” (15%), “Кооперація” (40 %). З авторитарним стилем виховання – “Авторитарна гіперсоціалізація” (19%), “Маленька невдаха” (11 %). Із непослідовним стилем виховання – “Симбіоз” (15 %).

Далі було діагностовано самооцінку підлітків та співставлено зі стилем спілкування батьків з дітьми. Використано методику “Дослідження рівнів самооцінки

особистості”. Методика оцінює самооцінку підлітків, що показує характеристику за такими параметрами, як: висока, середня, низька, адекватна, неадекватна самооцінка. Адекватна самооцінка – важливий елемент психіки підлітка, що дозволяє об’єктивно оцінювати себе і свої здібності. Відсутність адекватної самооцінки вносить в їх життя різні проблемні ситуації в сфері спілкування. Адекватність самооцінки є важливим чинником у становленні особистості підлітка. На самооцінку впливають безліч чинників, в першу чергу всі люди, які оточують. І в подальшому, коли підліток дорослішає самооцінка вирішує, яку посаду людина буде очолювати, чи буде комфортно відчувати себе у соціумі. Ось чому у дорослих людей є страхи розмовляти при багатьох людях, невпевненість важливості їх думки.

За результатами дослідження, 2 (10%) підлітки мають високу самооцінку, у 4 підлітків (20%) – середня самооцінка, 12 підлітків (60%) мають низьку самооцінку, адекватна самооцінка – у 2-х підлітків (10%). Яскраво виражений низький рівень самооцінки у більшості підлітків. Це говорить про те, що в перехідному віці більшість підлітків страждають від низької самооцінки. В подальшому житті підлітки, у яких низька самооцінка, більше замкнені у собі, мають багато комплексів, якщо не працювати над їх самооцінкою. Підлітки, яких батьки ставили на перше місце і все було для них, мають неадекватну самооцінку. Середню самооцінку мають діти, у яких батьки оцінювали дитину адекватно, а ті підлітки, яких знецінювали, мають середню самооцінку. Родини, у яких дитина виховувалась авторитарно, в результаті проявляли низьку самооцінку.

Велике значення і роль самооцінки в підлітковому віці посилюються ще і тим чинником, що гострі афективні переживання вирішальним чином впливають на формування характеру. Підліток переживає кризу, у цей час її гострота багато в чому визначається різкою зміною ставлення до навколишнього світу, та до себе. Адекватна самооцінка

допомагає підлітку бути більш спокійним, добре ставитися до себе і до оточуючих людей.

Програма формування ефективного спілкування батьків і підлітків (далі Програма) включала заняття з батьками та з підлітками. Було проведено 3 заняття тривалістю по 3 години кожне з батьками та з їх дітьми-підлітками.

Під час реалізації Програми були дотримані наступні правила: 1. Створення та підтримка сприятливої психологічної атмосфери взаємодії. 2. Позитивне ставлення до своєрідності батьків, які брали участь у реалізації Програми. 3. Розвиток розуміння “іншого” у всіх учасників занять. 4. Сприяння набуттю нових психологічних знань. 5. Звернення уваги на те, що об’єднує, а не роз’єднує людей. Крім того, одним із головних завдань, пов’язаних із професійною готовністю психолога до здійснення взаємодії з учасниками програми, є діяльність, пов’язана з подоланням власних соціальних стереотипів і упереджень. Тому недопустимими були будь-які форми переваг, привілеїв для одних осіб і утиски інших.

Під час реалізації Програми акцент був зроблений на таких формах роботи з *батьками*, як тренінги та міні-лекції. Тренінги включали корекційні вправи, дискусії, ігри, аналіз конкретних ситуацій тощо. На особливу увагу заслуговує використання у процесі роботи різноманітного спектру ігор: комунікативних, ділових; інсценізацій; обговорення моральних дилем; розв’язання конфліктних ситуацій, які трапляються у сім’ї; групові бесіди; рефлексивні зустрічі. Корисними стали *домашні завдання* батькам (ведення щоденника самоспостереження; завдання, які передбачають бесіди на задані теми, що їх мають вести члени сім’ї протягом певного часу; завдання фіксувати за заданим планом позитивні і негативні реакції на дії інших членів сім’ї).

Було враховано, що працюючи в тренінговій групі, учасник активно

експериментує з різноманітними стилями спілкування, відстоює та відпрацьовує зовсім інші, не використані раніше комунікативні вміння та навички, відчуваючи при цьому психологічну підтримку, комфорт та особистісну захищеність. Тренінг слід розглядати як цілеспрямовану та інтенсивну підготовку особистості до більш активного й повноцінного життя в суспільстві. Найважливіша мета тренінгу – допомогти учаснику виразити себе, використовуючи власні індивідуальні можливості.

Висновки. На основі аналізу сучасної психологічної літератури було виокремлено *особливості спілкування* у підлітковому віці та визначено психологічні *чинники* ефективного спілкування дорослих і дітей.

Розроблено та впроваджено програму формування ефективного спілкування у сім'ї. Після її впровадження наступили позитивні зміни: високий рівень якості спілкування зріс на 10%, достатній – на 5%, середній – на 2%, а низький рівень зменшився на 17%. Орієнтація на *“Співпрацю”* зросла на 35% (з 40% до 75%), що свідчить про частіше використання

батьками демократичного стилю спілкування. У 10% батьків виявлено риси *“Авторитарного контролю”*. Цей контроль зменшився на 20%. Стратегія *“Потурання”* зменшилася на 10% (було 20%, стало 10%). Це проявлялось в тому, що підлітки відчули більш чіткий контроль з боку батьків. У 5% батьків діагностовано ознаки *“Ігнорування”*, знизився відсоток від 10% до 5% (на 5%). Це свідчить про те, що ці батьки почали проявляти більше уваги до потреб дитини. Також зменшилась кількість підлітків з низькою самооцінкою.

Результати дослідження можуть бути використані у роботі психолога з батьками та їх дітьми з метою налагодження ефективного спілкування у сім'ї, а також з метою діагностики та здійснення психологічного впливу на формування демократичного стилю виховання і гармонізації взаємин в сім'ї; в роботі психологічної служби з метою надання допомоги сім'ям, де виникли конфлікти у взаєминах батьків і підлітків.

Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо в поглибленні аналізу проблеми особливостей взаємин батьків з дітьми підліткового віку.

Література:

1. Берегова, Н., & Федорчук, П. (2020). Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*, 6, 10–15.

2. Мельник, Н., & Дучимінська, Т. (2024). Психологічні особливості впливу стилів сімейного виховання на формування самоприйняття особистості у дітей та підлітків. *Інновації в дошкільній освіті: теорія, досвід, перспективи*: зб. наукових праць І Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції з міжнародною участю. Луцьк, 150–184.

3. Потапчук, С. М., & Качан, І. О. (2022). Вплив сім'ї та сімейного виховання на формування “Я-концепції” у дітей підліткового віку. *Габітус*, 42, 84–89.

4. Сингаївська, І., & Іванова, О. (2023). Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(70), 166–172.

5. Сьюзан, М. Джонсон. (2023). Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків (пер. з англ. Колесник, А. А.). Київ.: Науковий Світ.