

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубасська Алла Олександрівна

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

« _____ » _____ 2026р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**на тему: «Дитячо-батьківські відносини як чинник
психологічного здоров'я дитини»**

Виконала:

студентка групи ІН18-9-22-Б1Пс(4,0д)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Прищепа Лідія Олександрівна
(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: к. пс. н., доцент

**Прокоф'єва – Акопова Світлана
Александрівна**

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____

(підпис)

док. філ. наук, доцент

Нерубаська А.О.

(вчене звання, науковий
ступінь, ПІБ)

« ____ » _____ 2026 р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Прищепи Лідії Олександрівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Дитячо-батьківські відносини як чинник психологічного здоров'я дитини»

Керівник кваліфікаційної роботи: к.пс.н., доцент Прокоф'єва-Акопова С.А.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній

захист: Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (49 найменувань). Загальний обсяг роботи – 87 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 82 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження:

Кваліфікаційна робота містить 2 таблиці та 3 рисунки.

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Теоретичні основи дослідження дитячо-батьківських відносин як чинника психологічного здоров'я дитини	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Психологічні чинники формування дитячо-батьківських відносин	Січень 2026	Січень 2026	
5.	Розділ 3. Емпіричне дослідження впливу дитячо-батьківських відносин на психологічне здоров'я дитини	Березень 2026	Березень 2026	
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Прищепя Лідія Олександрівна. *«Дитячо-батьківські відносини як чинник психологічного здоров'я дитини».*

Кваліфікаційна робота на здобуття освіньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ « Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження зумовлена трансформацією інституту сім'ї в сучасних умовах та зростанням психоемоційного навантаження на підростаюче покоління. Ключовим детермінантом формування гармонійної особистості та її емоційного благополуччя виступає характер дитячо-батьківських взаємин. Дослідження особливостей взаємодії між батьками й дітьми дозволяє визначити умови гармонійного розвитку особистості та шляхи збереження психологічного здоров'я дитини.

Мета – дослідити особливості дитячо-батьківських відносин як чинника психологічного здоров'я дитини.

Методи. Теоретичний аналіз наукових джерел; психодіагностичні методики дослідження стилів сімейного виховання, емоційного стану та психологічного здоров'я дитини; методи обробки даних.

Ключові слова: *дитячо-батьківські відносини, психологічне здоров'я, стиль виховання, дитина, сім'я.*

ANNOTATION

Pryschepa Lidia. *“Parent-Child Relationships as a Factor in a Child’s Psychological Health”.*

Qualification work for obtaining the bachelor’s degree in specialty 053 “Psychology” – Odesa Institute of PJSC “Higher Educational Institution “Interregional Academy of Personnel Management”. Odesa, 2026.

The relevance of the study stems from the transformation of the family institution in today’s world and the increasing psychological and emotional strain on the younger generation. The nature of parent-child relationships is a key determinant in the formation of a well-being. Studying the characteristics of parent-child interactions allows us to identify the conditions for harmonious personality development and ways to preserve a child’s psychological health.

The goal is to examine the characteristics of the parent-child relationship as a factor in a child’s psychological well-being.

Methods. Theoretical analysis of scientific sources; application of research methods for studying parenting styles, the child’s emotional state, and psychological health; methods of data analysis.

Key words: parent-child relationships, psychological health, parenting style, child, family.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ	10
1.1. Поняття та психологічна сутність дитячо-батьківських відносин	10
1.2. Психологічне здоров'я дитини як предмет наукового дослідження	17
1.3. Вплив стилів сімейного виховання на психологічний розвиток і здоров'я дитини.....	25
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2	
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН	36
2.1. Типи та моделі дитячо-батьківських відносин у сучасній сім'ї.....	36
2.2. Психологічний клімат сім'ї як фактор розвитку дитини	43
2.3. Роль батьківських установок та стилів виховання у формуванні емоційного благополуччя дитини	46
Висновки до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ	60
3.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	55
3.2. Результати емпіричного дослідження та їх психологічна інтерпретація	66
3.3. Психолого-практичні рекомендації щодо гармонізації дитячо- батьківських відносин.....	71
Висновки до розділу 3	78
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сім'я є одним із найважливіших соціальних інститутів, що забезпечує розвиток і становлення особистості дитини. Саме у сімейному середовищі формуються основи емоційної стабільності, поведінкових моделей, моральних цінностей і психологічного благополуччя. Дитячо-батьківські відносини виступають важливим чинником соціалізації та психічного розвитку дитини, визначаючи особливості її самосприйняття, рівень адаптації до соціального середовища та здатність до міжособистісної взаємодії.

У сучасному суспільстві спостерігаються значні зміни у структурі сім'ї, стилях виховання та формах взаємодії між батьками й дітьми. Зростання соціальних навантажень, економічних труднощів, зміна традиційних сімейних ролей і зниження рівня емоційного контакту між членами родини можуть негативно впливати на психологічне здоров'я дитини. Порухи гармонійних дитячо-батьківських відносин нерідко призводить до підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, труднощів у спілкуванні та формування негативної самооцінки.

Саме тому дослідження дитячо-батьківських відносин як чинника психологічного здоров'я дитини є актуальним завданням сучасної психологічної науки. Вивчення особливостей взаємодії між батьками і дітьми дозволяє глибше зрозуміти механізми формування психологічного благополуччя дитини та визначити ефективні шляхи підтримки її гармонійного розвитку.

Стан і ступінь розробки проблеми. Проблема дитячо-батьківських відносин та їх впливу на психічний розвиток і психологічне здоров'я дитини привертала увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Значний внесок у дослідження особливостей взаємодії батьків і дітей зробили Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, А. В. Петровський, І. Д. Бех, Т. С. Яценко, С. Д. Максименко, Г. С. Костюк, які розглядали сімейне середовище як ключовий

фактор розвитку особистості дитини.

Питання стилів сімейного виховання та їх впливу на формування емоційної сфери дитини досліджували А. Адлер, Д. Баумрінд, Д. Боулбі, М. Ейнсворт, Е. Фромм, які підкреслювали важливість емоційної прив'язаності та підтримки у процесі становлення особистості. Значну увагу вчені приділяли також ролі сімейного клімату, батьківських установок та моделей поведінки у формуванні психологічного благополуччя дитини.

У сучасній психологічній науці досліджуються різні аспекти дитячо-батьківських відносин: типи сімейного виховання, рівень емоційної близькості між батьками і дітьми, особливості батьківського ставлення та їхній вплив на розвиток самооцінки, емоційної стабільності й соціальної адаптації дитини. Попри значну кількість наукових праць, проблема впливу характеру дитячо-батьківських відносин на психологічне здоров'я дитини потребує подальшого комплексного дослідження, особливо в умовах сучасних соціальних змін.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості дитячо-батьківських відносин як чинника психологічного здоров'я дитини.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення дитячо-батьківських відносин у психологічній літературі.
2. Розкрити сутність поняття психологічного здоров'я дитини та визначити його основні компоненти.
3. Охарактеризувати основні стилі сімейного виховання та їх вплив на розвиток особистості дитини.
4. Дослідити особливості дитячо-батьківських відносин у сучасних сім'ях.
5. Виявити зв'язок між характером дитячо-батьківських відносин і показниками психологічного здоров'я дитини.
6. Узагальнити результати емпіричного дослідження та сформулювати рекомендації щодо покращення взаємодії між батьками і

дітьми.

Об'єкт дослідження – дитячо-батьківські відносини у сім'ї.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу дитячо-батьківських відносин на психологічне здоров'я дитини.

Методи дослідження.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження було використано комплекс методів:

- **теоретичні методи:** аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження, що дозволило визначити основні підходи до вивчення дитячо-батьківських відносин та психологічного здоров'я дитини;
- **емпіричні методи:** анкетування, психологічне тестування, що дали змогу дослідити особливості взаємодії між батьками і дітьми;
- **методи статистичної обробки даних:** узагальнення, порівняння та інтерпретація отриманих результатів.

Інформаційна база дослідження.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові праці вітчизняних і зарубіжних психологів, монографії, навчальні посібники, статті у наукових виданнях, матеріали психологічних досліджень, а також електронні наукові ресурси з проблематики дитячо-батьківських відносин та психологічного здоров'я дитини.

Практичне значення отриманих результатів.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, педагогів і батьків для покращення взаємодії між дорослими та дітьми, формування сприятливого психологічного клімату в сім'ї та підтримки психологічного здоров'я дитини. Матеріали дослідження можуть бути використані у навчальному процесі під час підготовки майбутніх психологів, а також у консультативній та корекційній роботі з сім'ями.

Структура кваліфікаційної роботи.

Структура роботи зумовлена метою та завданнями дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні основи дослідження дитячо-батьківських відносин та їх впливу на психологічне здоров'я дитини. У другому розділі проаналізовано психологічні чинники формування дитячо-батьківських відносин. У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження впливу дитячо-батьківських відносин на психологічне здоров'я дитини та їх інтерпретацію.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

1.1. Поняття та психологічна сутність дитячо-батьківських відносин

Дитячо-батьківські відносини належать до тих психологічних феноменів, без осмислення яких неможливо ані адекватно описати розвиток дитини, ані пояснити механізми формування її психологічного здоров'я. Це не просто форма спілкування в межах родини і не лише сукупність виховних впливів, що здійснюються дорослими. Йдеться про складну, багаторівневу, динамічну систему емоційних зв'язків, взаємних очікувань, рольових позицій, установок, способів регуляції поведінки та інтерпретації життєвого досвіду, у межах якої дитина не тільки соціалізується, а й поступово вибудовує власне уявлення про себе, інших людей та світ у цілому. Саме тому дитячо-батьківські відносини доцільно розглядати як психологічну реальність, що має власну структуру, внутрішню логіку розвитку і глибокі наслідки для емоційного благополуччя, адаптивності, самооцінки та стійкості дитини [34] [48] [4].

У науковій літературі поняття дитячо-батьківських відносин подається в різних теоретичних координатах, але їх об'єднує кілька спільних смислових ліній. Передусім це відносини близькості та залежності, у яких дитина на ранніх етапах розвитку об'єктивно потребує фізичної, емоційної та соціальної підтримки дорослого. Разом із тим такі відносини не є односторонніми. Хоча батьки наділені більшою відповідальністю, ресурсністю й владою, сама дитина теж впливає на характер сімейної взаємодії, задає певний емоційний тон, стимулює специфічні батьківські реакції, а інколи й змінює усталені

моделі поведінки дорослих. Через це сучасна психологія дедалі частіше трактує дитячо-батьківські відносини не як лінійний процес виховання, а як взаємодію, у якій обидві сторони є активними учасниками, хоча й нерівними за статусом, досвідом і можливостями [34] [45] [42].

Психологічна сутність цих відносин виявляється насамперед у тому, що вони виконують функцію первинного середовища особистісного становлення. Дитина входить у культуру, мову, норми, заборони, моральні уявлення й соціальні ролі не абстрактно, а через конкретний досвід взаємодії з батьками чи особами, які виконують батьківські функції. У цьому сенсі сім'я є не лише соціальним інститутом, а й простором ранньої психологічної інтерпретації дійсності. Якщо цей простір позначений прийняттям, передбачуваністю, емоційною доступністю й повагою до дитини, то формується внутрішнє відчуття безпеки. Якщо ж у ньому переважають нестабільність, холодність, відкидання або гіперконтроль, то дитина починає сприймати світ як потенційно загрозливий, а себе — як недостатньо цінну або безсилу. Саме тут закладається зв'язок між якістю дитячо-батьківських відносин і подальшим станом психологічного здоров'я [34] [48] [6].

На рівні змісту дитячо-батьківські відносини включають кілька взаємопов'язаних компонентів. Першим є емоційний компонент, що відображає ступінь прийняття дитини, характер прихильності, рівень теплоти, підтримки, довіри та емпатії. Саме цей пласт відносин найчастіше визначає, чи буде дитина переживати контакт із батьками як ресурсний і заспокійливий, чи як напружений, суперечливий або травматичний. Другим є когнітивний компонент, який охоплює уявлення батьків про дитину, її можливості, мотиви, перспективи, а також уявлення дитини про батьків, їхню справедливість, послідовність і готовність до розуміння. Третім виступає поведінковий компонент: реальні способи взаємодії, дисциплінування, заохочення, покарання, домовленостей, контролю, допомоги, реагування на потреби. Нарешті, не менш важливим є ціннісно-нормативний компонент, оскільки через дитячо-батьківські відносини передаються уявлення про допустиме і

недопустиме, про межі свободи, відповідальність, гідність та обов'язок [34] [29] [26].

Особливе місце у вивченні цього феномена займає проблема прив'язаності. У межах теорії прив'язаності відносини між дитиною і значущим дорослим тлумачаться як базисна емоційна система, що забезпечує виживання, розвиток і психологічну стабільність. Однак значення прив'язаності виходить далеко за межі раннього дитинства. Висока якість зв'язку з батьками пов'язана з кращим саморегулюванням, більшою емоційною врівноваженістю, вищим рівнем довіри до інших, а також із меншою схильністю до тривожних і депресивних переживань. Натомість ненадійна, суперечлива або дезорганізована прив'язаність часто створює основу для внутрішньої невпевненості, страху відкидання, амбівалентності у близьких стосунках і труднощів емоційної самопідтримки [34] [45]. Цей зв'язок не є механічним, але він достатньо стійкий, щоб вважати якість ранніх і подальших стосунків із батьками одним із суттєвих предикторів психологічного благополуччя [34] [45].

Водночас було б спрощенням зводити дитячо-батьківські відносини лише до категорії «добрі» або «погані». Їхня психологічна сутність полягає також у суперечливості та змінності. У межах однієї сім'ї можуть співіснувати любов і контроль, підтримка і тривожна гіперопіка, прийняття і приховане неприйняття, близькість і емоційна дистанція. Батьки нерідко декларують турботу, але реалізують її у формах, які дитина переживає як тиск, втручання чи знецінення. Саме тому в психологічному аналізі важливо розрізняти зовнішню функцію поведінки дорослого і її суб'єктивне переживання дитиною. Те, що з позиції батька або матері може виглядати як відповідальність, для дитини інколи постає як недовіра. Те, що дорослий вважає дисципліною, дитина може інтерпретувати як відсутність права на власну думку. У цій різниці сприйняття часто й прихована справжня психологічна напруга сімейної взаємодії [48] [29] [6].

Саме тому одним із ключових показників якості дитячо-батьківських

відносин виступає не лише інтенсивність контакту, а його смислова і емоційна якість. Дитина може проводити з батьками багато часу, однак не отримувати досвіду справжньої близькості. Може перебувати в умовах матеріальної забезпеченості, але відчувати брак емоційної підтримки. Може отримувати численні настанови щодо правильної поведінки, але не мати простору для довіри, висловлення страхів, сумнівів, образ чи запитань. Психологічно значущими є не тільки дії дорослих, а й здатність цих дій підтверджувати для дитини просту, але фундаментальну істину: «я важливий», «мене бачать», «мене не знищать за помилку», «я можу звернутися по допомогу» [34] [48] [37].

Суттєвою ознакою дитячо-батьківських відносин є їх асиметричність. Дорослий має більший життєвий досвід, соціальну владу, відповідальність за наслідки рішень і можливість визначати межі дозволеного. З цього випливає, що саме на батьках лежить провідна роль у побудові психологічно безпечного простору взаємодії. Дитина не може нести однакову відповідальність за якість відносин, навіть якщо її поведінка є складною, імпульсивною чи конфліктною. Психологічно зріле батьківство передбачає здатність бачити за поведінкою дитини її стан, а не лише дисциплінарну проблему. Коли дорослий реагує тільки на зовнішній симптом — впертість, агресію, замкненість, неслухняність — і не намагається зрозуміти переживання, що стоять за ним, відносини набувають карально-контрольного характеру. Натомість інтерпретація дитячої поведінки як повідомлення про потребу, фрустрацію, страх чи перевтому відкриває іншу логіку взаємодії — не менш вимогливу, але значно гуманнішу [34] [42] [37].

У психології сім'ї широко використовується поняття батьківського ставлення, яке описує відносно стійку систему емоційних, оцінних і поведінкових орієнтацій дорослого щодо дитини. Воно може бути приймаючим, тривожно-контролюючим, авторитарним, відстороненим, суперечливим, симбіотичним. Власне, тип батьківського ставлення і створює той психологічний фон, у якому розгортається щоденна взаємодія. Прийняття

не означає відсутності меж, так само як вимогливість не тотожна жорсткості. Найсприятливішими для розвитку дитини вважаються такі форми батьківського ставлення, у яких поєднуються емоційна теплота, послідовність правил, повага до індивідуальності дитини та підтримка її автономії [29] [42]. Згідно з відкритими оглядовими і емпіричними дослідженнями, саме поєднання підтримки та структурованості найбільш стабільно пов'язується з кращими адаптивними наслідками для дітей і підлітків [29] [42].

Тут постає питання стилів сімейного виховання, які нерідко сприймаються як окрема тема, але фактично є одним із способів опису дитячо-батьківських відносин. Стиль виховання відображає не поодинокі реакції, а цілісний повторюваний спосіб впливу на дитину. У наукових публікаціях найчастіше описуються авторитетний, авторитарний, поблажливий і занедбувальний стилі. Авторитетний стиль поєднує тепло, чіткі межі, діалогічність та повагу до вікових можливостей дитини. Авторитарний ґрунтується на підпорядкуванні, суворому контролі й низькій чутливості до переживань дитини. Поблажливий відзначається високою емоційною залученістю, але недостатньою структурою й непослідовністю вимог. Занедбувальний характеризується дефіцитом і тепла, і регуляції [29] [42]. Психологічний сенс цієї класифікації полягає в тому, що стиль виховання задає для дитини спосіб переживання власної цінності, меж дозволеного та характеру стосунків з авторитетом [29].

Проте навіть стиль виховання не вичерпує психологічної сутності дитячо-батьківських відносин. Не менш важливою є комунікація — спосіб, у який у сім'ї говорять про почуття, конфлікти, помилки, успіхи і невдачі. Якість батьківсько-дитячої комунікації виступає окремим чинником психічного благополуччя, особливо в підлітковому віці, коли зростає потреба у визнанні суб'єктності дитини. Відкритий діалог, можливість бути вислуханим без миттєвого осуду, досвід безпечного обговорення складних тем знижують імовірність внутрішньої ізоляції, підсилюють здатність до рефлексії та полегшують звернення по допомогу. Систематичний огляд відкритих

досліджень показує, що краща якість батьківсько-дитячої комунікації пов'язана з кращими показниками психічного здоров'я підлітків [48]. Це означає, що відносини підтримуються не лише любов'ю як почуттям, а й мовою, у якій ця любов стає зрозумілою, доступною і переконливою [48] [37].

Не можна оминати й той факт, що дитячо-батьківські відносини мають історичний і соціокультурний вимір. Те, що вважається прийнятним вихованням, психологічною дистанцією, мірою самостійності дитини чи межами батьківського контролю, змінюється залежно від культури, покоління, суспільної ситуації. Відповідно, жодна модель не може бути механічно перенесена на всі сім'ї без урахування контексту. У сучасних умовах українського суспільства на характер дитячо-батьківських відносин впливають хронічний стрес, економічна нестабільність, вимушені переміщення, травматичний досвід війни, зміни ролей усередині сім'ї. Усе це може одночасно і загострювати конфліктність, і посилювати потребу у взаємній підтримці [6] [26]. Через це аналіз дитячо-батьківських відносин має враховувати не лише внутрішньосімейні особливості, а й ширші обставини життя родини [6] [26].

Важливою є й проблема психологічних меж у сімейній взаємодії. Гармонійні дитячо-батьківські відносини не означають повного злиття або, навпаки, холодної автономії. Психологічно здоровий зв'язок передбачає поєднання близькості та диференціації. Дитина повинна мати змогу відчувати себе пов'язаною з батьками і водночас поступово ставати окремою особистістю з власними почуттями, поглядами, темпом розвитку, правом на помилку. Коли межі надто жорсткі, формується емоційна відчуженість. Коли вони надто розмиті, зростає ризик симбіотичної залежності, тривожності, труднощів у становленні автономії. Тому психологічна зрілість батьків часто виявляється не в силі контролю, а в здатності витримувати окремішність дитини, не руйнуючи при цьому емоційний зв'язок [34] [6].

Ще одна суттєва обставина полягає в тому, що дитячо-батьківські відносини мають накопичувальний ефект. Вони не формуються одним

епізодом турботи або одним конфліктом. Визначальним є повторюваний досвід: як часто дитину заспокоюють, коли їй страшно; чи визнають її почуття; як реагують на її слабкість; чи є в родині передбачувані правила; чи супроводжується помилка приниженням; чи має дитина право на власний голос. Саме з цих повторюваних мікроситуацій і складається внутрішня модель стосунків. Надалі вона може відтворюватися у дружбі, коханні, навчальній взаємодії, ставленні до себе. Інакше кажучи, дитячо-батьківські відносини не завершуються в межах дитинства. Вони інтеріоризуються і продовжують діяти у внутрішньому світі особистості значно довше, ніж це здається на перший погляд [34] [45].

Звідси випливає ще одна важлива теза: психологічна сутність дитячо-батьківських відносин полягає не тільки у впливі батьків на дитину, а й у формуванні внутрішньої опори. Коли дитина має досвід стабільного прийняття, вона з часом навчається приймати себе. Коли батьки допомагають називати й витримувати почуття, дитина опановує навички саморегуляції. Коли дорослі визнають її межі й водночас встановлюють власні, вона засвоює модель поважної взаємодії. Саме так зовнішня підтримка поступово перетворюється на внутрішній ресурс. У цьому сенсі дитячо-батьківські відносини є не просто середовищем виховання, а механізмом психологічної інтеріоризації безпеки, гідності й довіри [34] [48] [4] [12].

Разом із тим слід пам'ятати, що дитячо-батьківські відносини ніколи не існують у вакуумі. На них впливають психоемоційний стан самих батьків, їхній власний дитячий досвід, рівень зрілості, конфліктність подружньої підсистеми, соціальна підтримка, економічні обставини, втома, хронічний стрес. Відкриті дослідження вказують, що психологічний стан батьків може істотно позначатися на якості сімейної взаємодії та, опосередковано, на емоційному стані дітей [37]. Це означає, що вивчення дитячо-батьківських відносин повинно включати не лише оцінку поведінки дорослого, а й розуміння його ресурсів і обмежень. Іноді жорсткість, непослідовність або емоційна недоступність є не вираженням свідомої байдужості, а проявом

виснаження, тривоги чи невирішеного особистісного конфлікту. Таке пояснення не скасовує відповідальності дорослого, але робить психологічний аналіз глибшим і точнішим [37].

З наукової точки зору, найбільш продуктивним є розуміння дитячо-батьківських відносин як системи, що одночасно виконує захисну, регулятивну, розвивальну, комунікативну та ціннісно-трансляційну функції. Захисна функція полягає у створенні базового відчуття безпеки. Регулятивна — у формуванні меж і способів самоконтролю. Розвивальна — у стимуляції автономії, пізнавальної активності, соціальної компетентності. Комунікативна — у засвоєнні моделей діалогу і вирішення конфліктів. Ціннісно-трансляційна — у передаванні моральних орієнтирів і смислів. Коли ці функції реалізуються збалансовано, дитячо-батьківські відносини стають одним із найвагоміших чинників психологічного здоров'я. Коли ж одна з них гіпертрофується або руйнується, система починає працювати зі збоями: контроль витісняє близькість, турбота перетворюється на тривожну опіку, свобода — на відсутність кордонів, а виховання — на емоційний тиск [34] [29] [6].

На мій погляд, принципово важливо не редукувати проблему дитячо-батьківських відносин до окремих технік виховання. Надмірна зосередженість лише на практиках — похвалі, заборонах, санкціях, правилах — інколи відсуває в тінь головне: психологічну позицію дорослого щодо дитини. Саме позиція, а не тільки набір поведінкових прийомів, визначає, чи відчуває дитина себе суб'єктом взаємодії. Можна користуватися зовні «правильними» методами, але робити це з прихованим роздратуванням, знеціненням або недовірою. І навпаки, навіть у конфліктній ситуації зберігати до дитини повагу, що змінює емоційний зміст усього контакту. Тому психологічна сутність дитячо-батьківських відносин розкривається передусім через ставлення дорослого до особистості дитини — не як до об'єкта впливу, а як до людини, яка розвивається, має потреби, вразливість, право на гідність і потребує провідника, а не наглядча [6] [4] [12].

Отже, дитячо-батьківські відносини є багатовимірним психологічним

феноменом, що поєднує емоційний зв'язок, виховний вплив, комунікативну практику, ціннісне посередництво і механізм формування внутрішнього світу дитини. Їх не можна зводити до формальної ролі батька чи матері, оскільки вирішальним є не юридичний статус, а реальна якість щоденної взаємодії. Через ці відносини дитина отримує перший досвід безпеки або небезпеки, прийняття або відкидання, поваги або знецінення, діалогу або примусу. Саме тому дитячо-батьківські відносини слід розглядати як один із базових чинників психологічного здоров'я дитини, а їх вивчення — як необхідну передумову для розуміння закономірностей особистісного розвитку, емоційної стійкості та соціальної адаптації упродовж усього життєвого шляху [34] [48] [29] [45] [6].

1.2. Психологічне здоров'я дитини як предмет наукового дослідження

Психологічне здоров'я дитини в сучасній науковій думці дедалі виразніше постає не як допоміжна характеристика розвитку, а як самостійний, складний і методологічно насичений предмет дослідження. Це пов'язано з тим, що дитинство вже не розглядається лише як підготовчий етап до «справжнього» дорослого життя. Навпаки, саме в дитячі роки закладаються базові механізми саморегуляції, емоційної стійкості, відчуття безпеки, довіри до світу та здатності витримувати труднощі без руйнування внутрішньої цілісності. У міжнародній літературі наголошується, що ментальне здоров'я дитини не зводиться до відсутності клінічно оформленого розладу, а включає позитивне функціонування, здатність до розвитку, збереження адаптивності та формування життєздатності в умовах вікових і соціальних змін [30].

Власне, саме це розширене розуміння й визначає специфіку наукового підходу. Коли психологічне здоров'я тлумачиться надто вузько, воно фактично ототожнюється з психіатричною нормою. У такому випадку увага

дослідника концентрується переважно на симптомі, дефіциті, дисфункції. Проте для дитячого віку цього недостатньо. Дитина може не демонструвати ознак клінічного порушення, але водночас жити в стані хронічної емоційної напруги, нестійкої самооцінки, тривожної залежності від дорослих, внутрішньої розгубленості чи труднощів із самовираженням. З формально-медичної позиції така дитина може вважатися «здоровою», однак із психологічного погляду її розвиток уже може містити зони ризику. Саме тому в дослідженнях останніх років послідовно підкреслюється: дитяче психічне й психологічне благополуччя потребує аналізу не лише через симптоми неблагополуччя, а й через ресурси, захисні чинники, якість середовища і траєкторію розвитку [30] [33] [49] .

У цьому контексті доречно звернути увагу на різницю між поняттями «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я», яка в українському науковому полі не завжди окреслюється однаково. У міжнародних англійськомовних джерелах частіше функціонує поняття *mental health*, яке охоплює і стан емоційного благополуччя, і рівень соціального функціонування, і ризик психічних розладів. Водночас у вітчизняній психології термін «психологічне здоров'я» нерідко використовується для підкреслення особистісного, смислового, ціннісного та регулятивного виміру здорового функціонування. Йдеться не лише про збереження психічних процесів у межах норми, а й про цілісність особистості, здатність до конструктивного переживання досвіду, внутрішню узгодженість, суб'єктність, емоційне благополуччя й достатній адаптаційний потенціал [41] [44] .

Така різниця не є суто термінологічною. Вона змінює саму логіку дослідження. Якщо в центрі стоїть психологічне здоров'я дитини, то науковий інтерес зміщується від фіксації порушення до аналізу умов, за яких особистість розвивається гармонійно. Це означає, що предметом уваги стають емоційна стабільність, базова довіра, здатність до контакту, самоповага, гнучкість поведінки, розвиток автономії, толерантність до фрустрації, стійкість до стресу, а також уміння інтегрувати суперечливі переживання без

руйнівних наслідків для себе. Сучасні оглядові роботи прямо вказують, що в дитячому та підлітковому віці добробут слід розглядати як динамічну категорію, пов'язану з нейророзвитком, соціальним середовищем, освітнім контекстом і сімейною взаємодією [30] [36] .

Показово, що самі діти та підлітки далеко не завжди визначають ментальне здоров'я через медичну лексику. У якісному огляді дитячих і підліткових уявлень про ментальне здоров'я наголошується, що для молодих людей це поняття часто пов'язане з відчуттям внутрішньої рівноваги, можливістю впоратися з повсякденними труднощами, наявністю стосунків, у яких тебе розуміють, та з правом бути собою без постійного страху осуду [36] . Ця обставина має принципове значення для психології розвитку, оскільки демонструє: дитяче благополуччя не може бути адекватно описане виключно зовнішніми поведінковими показниками. Воно містить внутрішній феноменологічний шар — те, як дитина сама переживає власне життя, себе в родині, у навчанні, серед однолітків, у ситуації труднощів і підтримки.

Звідси впливає важливий методологічний висновок. Психологічне здоров'я дитини не є статичною ознакою, яку можна одного разу виміряти й остаточно зафіксувати. Це процесуальна, змінна характеристика, що формується в русі. Вона розгортається в часі, залежить від вікових завдань, життєвих криз, соціального досвіду й якості стосунків із найближчим оточенням. У дослідженнях резильєнтності наголошується, що психічне благополуччя дитини тісно пов'язане із здатністю мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси в умовах навантаження, а також із сімейним, культурним і шкільним контекстом, у якому ця здатність підтримується або, навпаки, гальмується [33] [49] .

Саме категорія резильєнтності суттєво збагатила сучасне розуміння психологічного здоров'я. Якщо раніше акцент переважно ставився на патології та факторах ризику, то нині дедалі більше дослідників звертаються до механізмів стійкості. У цьому випадку дитина не ідеалізується як істота, захищена від труднощів. Навпаки, визнається, що труднощі є неминучою

частиною розвитку. Питання полягає в іншому: чи має дитина достатньо внутрішніх і зовнішніх опор, щоби пережити ці труднощі без довготривалого руйнування психологічної цілісності. Огляд сучасної літератури засвідчує, що резильєнтність пов'язана з ментальним здоров'ям у дітей і підлітків системно, а її оцінка без урахування сімейного й соціокультурного контексту буде неповною [33] .

У науковому сенсі це означає, що психологічне здоров'я дитини слід розглядати щонайменше у трьох взаємопов'язаних площинах. Перша — емоційна. Вона охоплює здатність дитини переживати почуття без тотального переповнення, розпізнавати власні стани, витримувати розчарування, відчувати прихильність, безпеку, радість, інтерес, не руйнуючись від страху чи сорому. Друга — особистісно-регулятивна. Вона включає формування внутрішньої опори, самоконтролю, самоповаги, здатності до вибору, витримання меж і побудови відносно цілісного образу «Я». Третя — соціально-функціональна. Йдеться про можливість встановлювати стосунки, співпрацювати, приймати правила, адаптуватися до нових умов і не втрачати себе у взаємодії з іншими. Саме в такій багатовимірності психологічне здоров'я стає повноцінним предметом дослідження, а не абстрактною декларацією [30] [49] [41] .

Досить важливо, що психологічне здоров'я дитини не може бути адекватно вивчене поза розвитковою перспективою. Те, що в одному віці є нормальним етапом формування автономії, в іншому може свідчити про дезадаптацію. Наприклад, емоційна залежність у ранньому дитинстві має інший зміст, ніж у підлітковому віці. Так само імпульсивність, протестність, зміни самооцінки чи підвищена чутливість повинні оцінюватися з огляду на вікові закономірності, а не винятково через призму дорослого комфорту. Українські праці, присвячені факторам психічного здоров'я дітей дошкільного віку, прямо підкреслюють, що здоров'я дитини доцільно розуміти системно — на біологічному, психологічному і соціальному рівнях, а вікові кризи потребують особливо уважного аналізу, бо саме в ці періоди змінюється

система стосунків, самосприйняття і ставлення до світу [41] .

У цьому місці стає очевидним ще один аспект проблеми: психологічне здоров'я дитини не можна редукувати до індивідуального набору рис. Воно завжди формується у взаємодії. Із цього випливає, що будь-яке дослідження дитячого благополуччя неминуче виходить на аналіз середовища. Наукові дані переконливо показують, що сімейні чинники, пов'язаність із дорослими, материнська тривога і депресивність, фінансове напруження в родині, режим сну, фізична активність, якість соціальних зв'язків та повсякденна передбачуваність середовища безпосередньо пов'язані з психічним станом дітей [46] . Інакше кажучи, дитина не «приносить» психологічне здоров'я із собою як готову даність. Воно виникає, підтримується або підривається у щоденних системах стосунків.

Звідси стає зрозуміло, чому сучасна психологія не обмежується моделлю дефіциту. Якщо в центрі уваги лише розлад, то втрачається поле профілактики. Натомість коли психологічне здоров'я вивчається як система ресурсів, відкривається можливість раннього втручання, сімейного консультування, підтримки батьківства, розвитку шкільного психологічного супроводу і посилення захисних факторів ще до появи виразної симптоматики. Систематичний огляд взаємодієвих втручань у школах і громадах показав, що підтримувальні взаємодії між учнями, батьками, педагогами й фахівцями з психічного здоров'я пов'язані зі зменшенням емоційних і поведінкових труднощів та одночасним підвищенням особистісного благополуччя [47] . Це особливо важливо для дослідження дитячо-батьківських відносин, оскільки доводить: підтримка психологічного здоров'я не є справою лише індивідуальної «сили характеру» дитини, вона вкорінена у взаємодії.

Проблема стає ще виразнішою, якщо врахувати довгострокові наслідки дитячого неблагополуччя. Дані лонгітюдних досліджень свідчать, що внутрішнізовані та зовнішнізовані проблеми в дитинстві й підлітковості можуть бути пов'язані з нижчим рівнем задоволеності життям, гіршою якістю життя, труднощами психічного функціонування й у молодому дорослому віці

[31] . Отже, психологічне здоров'я дитини є предметом дослідження не лише тому, що воно важливе «тут і тепер». Воно має прогностичне значення. Від його стану залежать не лише дитячі переживання, а й подальша життєва траєкторія особистості.

У цьому сенсі особливо показовою є думка, що половина або й більше психічних труднощів дорослого віку бере початок у дитинстві чи підлітковості. У систематичних оглядах та міжнародних звітах наголошується, що ранні труднощі мають тривалий вплив, а отже, дослідження дитячого благополуччя є не вторинним, а стратегічним напрямом науки й практики [47] [21] [6] . Саме тому наукове вивчення психологічного здоров'я дитини має міждисциплінарний характер: воно перебуває на перетині психології розвитку, сімейної психології, педагогіки, психології здоров'я, соціальної психології, дитячої психіатрії та правозахисного підходу.

Варто звернути увагу і на те, що психологічне здоров'я дитини є нормативно значущою категорією. Воно захищається не лише науковими аргументами, а й правовими нормами. Офіційні міжнародні й національні документи трактують дитинство як період, у якому дитина має право на розвиток, захист, турботу та умови, що не завдають шкоди її фізичному й психічному стану [6] [40] [38] . Це означає, що психологічне здоров'я не є приватною темою окремої родини. Воно входить до ширшого поля суспільної відповідальності. На практиці це посилює значення досліджень, спрямованих на виявлення середовищних умов, що підтримують дитину або, навпаки, системно її виснажують.

Разом із тим науковий аналіз не може ігнорувати сучасний український контекст. Тривалий стрес, спричинений війною, переміщенням, втратами, порушенням звичного ритму життя, невизначеністю майбутнього, неминуче відбивається на дитячій психіці. В українських дослідженнях останніх років підкреслюється, що в умовах кризового середовища особливої ваги набувають сімейна підтримка, психологічна безпека, стабільність стосунків, чутливість дорослих до вікових потреб дитини та профілактика вторинної травматизації

[41] [44] . На мій погляд, саме цей контекст особливо загострює питання про те, що психологічне здоров'я дитини не можна мислити як «норму спокійного часу». Воно має оцінюватися з урахуванням реального соціального тиску, в якому живе дитина.

Ще одна суттєва проблема полягає в тому, що психологічне здоров'я дитини часто сприймається дорослими через поведінкову зручність. Якщо дитина слухняна, тиха, не створює труднощів, її стан автоматично інтерпретується як благополучний. Однак науковий підхід вимагає іншого. Замкненість може маскувати тривогу. Надмірна слухняність — страх втратити любов. Демонстративна «самостійність» — ранню вимушену емоційну самодостатність. Агресивність — нездатність інакше виразити напругу. Тому психологічне здоров'я дитини як предмет дослідження включає не лише оцінку зовнішньої адаптації, а й уважне прочитання її внутрішнього змісту. У цьому й полягає принципова відмінність психологічного аналізу від побутової оцінки поведінки.

З методологічного погляду предметне поле дослідження психологічного здоров'я дитини включає щонайменше кілька блоків показників. По-перше, це емоційне благополуччя: перевага базового відчуття безпеки над фоновією тривогою, здатність до позитивних переживань, збереження інтересу до світу. По-друге, регулятивна сфера: здатність витримувати правила, контролювати імпульси, відновлюватися після напруження, користуватися доступними способами заспокоєння. По-третє, комунікативно-соціальна сфера: довіра до значущих дорослих, можливість звернутися по допомогу, відносна здатність до співпраці та емоційного контакту. По-четверте, особистісний рівень: розвиток самоцінності, відчуття впливу на власне життя, поступове формування автономії. Саме комплексність цих вимірів дозволяє уникати спрощень [30] [36] [33] [46] .

Однак не менш важливо усвідомлювати межі наукового опису. Психологічне здоров'я дитини не піддається вичерпному вимірюванню одним тестом, шкалою або опитувальником. Воно розкривається лише в поєднанні

кількісного й якісного аналізу, у контексті розвитку, сімейної ситуації, історії стосунків, шкільного досвіду й актуального навантаження. Через це будь-яке дослідження в цій сфері має бути обережним у висновках. Дитина — не статистична одиниця. Її благополуччя завжди індивідуалізоване, навіть якщо виявляються стійкі загальні закономірності.

Суттєво, що саме сім'я в більшості досліджень виступає не периферійним, а центральним середовищним чинником. У відкритих оглядових статтях про батьківство і психічне здоров'я дітей прямо зазначається, що якість батьківської турботи є важливим фактором ризику й водночас фактором захисту, а підтримка батьків здатна змінювати ранні життєві траєкторії дитини [21] . Українські теоретичні роботи також послідовно підкреслюють, що емоційне благополуччя дитини в умовах сімейного спілкування є одним із базисних компонентів її психічного здоров'я, а конфліктність, дефіцит тепла та дезорганізоване виховання мають руйнівний вплив [44] . Саме тому дослідження психологічного здоров'я дитини в темі цієї роботи закономірно пов'язується з аналізом дитячо-батьківських відносин.

На мій погляд, ключове наукове значення поняття психологічного здоров'я дитини полягає в тому, що воно дає змогу поєднати різні рівні аналізу в єдиній системі. Воно дозволяє одночасно бачити дитину як особистість, що розвивається, як учасника стосунків, як носія вікових потреб і як суб'єкта, чия внутрішня стабільність залежить від якості середовища. Це поняття не дає сховатися в прості схеми. Воно вимагає враховувати і біографію, і вік, і сімейний клімат, і соціальний контекст, і право дитини на підтримувальне доросле поруч. У цьому його сила і його наукова продуктивність.

Отже, психологічне здоров'я дитини доцільно розглядати як інтегративну, динамічну характеристику, що відображає рівень емоційного благополуччя, особистісної цілісності, адаптаційного потенціалу, соціальної включеності та здатності до розвитку в межах вікової норми й за умов наявності підтримувального середовища. Воно не зводиться до відсутності

розладу, не вимірюється лише поведінковою слухняністю і не формується поза системою значущих стосунків. Саме тому в сучасній психології психологічне здоров'я дитини виступає повноцінним предметом наукового дослідження, а його вивчення є необхідною умовою для розуміння того, яким чином родина, насамперед дитячо-батьківські відносини, можуть ставати або ресурсом гармонійного розвитку, або фактором ризику для внутрішнього світу дитини [30] [33] [31] [44] [21] [6] [40] [38]

1.3. Вплив стилів сімейного виховання на психологічний розвиток і здоров'я дитини

Стиль сімейного виховання належить до тих категорій психології, які поєднують у собі і повсякденну очевидність, і значну наукову складність. На рівні буденного досвіду батьківське ставлення до дитини здається сукупністю окремих рішень, реакцій, заборон, заохочень або способів турботи. Проте в психологічному сенсі йдеться не про випадковий набір дій, а про відносно стійку систему взаємодії, у якій відображаються емоційна позиція дорослих, характер контролю, міра поваги до автономії дитини, ступінь чутливості до її потреб, а також ті уявлення про норму, дисципліну, слухняність і близькість, які панують у конкретній сім'ї. Саме тому стиль сімейного виховання варто розглядати як один із центральних механізмів, через які дитячо-батьківські відносини впливають на психологічний розвиток дитини, її самосприйняття, емоційну стійкість, характер соціальної адаптації та загальний стан психологічного здоров'я [30] [36] [46].

У науковій традиції поняття стилю виховання найчастіше пов'язують із поєднанням двох базових вимірів: батьківської теплоти, або чутливості, та вимогливості, або контролю. Саме комбінація цих параметрів дозволила описати чотири відомі моделі — авторитетну, авторитарну, поблажливу та занедбувальну. Водночас сучасні дослідження показують, що така

класифікація є корисною, але не вичерпною. Реальні сімейні взаємодії нерідко включають і психологічний контроль, і суперечливість послань, і різні стилі матері та батька, і зміну способів виховання залежно від віку дитини чи ситуаційного стресу. Тому нинішня психологія дедалі частіше розглядає стилі сімейного виховання не як жорсткі «типи», а як динамічні профілі батьківської поведінки, в яких поєднуються підтримка, поведінковий контроль, психологічний тиск, автономізація або її блокування [36] [31] [41].

Сам по собі стиль виховання не є нейтральним тлом розвитку. Він формує емоційний клімат дитинства. Дитина не просто реагує на окрему заборону чи похвалу; вона поступово засвоює загальну логіку ставлення до себе. Якщо дорослий послідовно поєднує підтримку з межами, дитина сприймає правила як елемент захисту, а не приниження. Якщо ж контроль супроводжується страхом, соромленням, надмірною жорсткістю або відкиданням, дитина частіше переживає стосунки як простір небезпеки. І навпаки, коли теплота присутня, але будь-які межі фактично відсутні, дитина може отримувати короткочасне відчуття свободи, однак водночас втрачати досвід структурованості, який необхідний для розвитку внутрішньої регуляції. У цьому полягає одна з ключових закономірностей: психологічне здоров'я дитини найбільшою мірою підтримується не крайнощами, а збалансованістю виховного впливу [30] [33] [44].

Авторитетний стиль виховання в більшості сучасних праць описується як такий, що поєднує емоційну доступність, інтерес до внутрішнього світу дитини, зрозумілі правила, послідовність вимог і визнання її вікової суб'єктності. Його психологічна цінність полягає не лише в тому, що дитина росте в атмосфері любові. Значно важливіше, що така любов не є хаотичною. Вона організована, надійна, передбачувана. Дорослий не розчиняється в дитині й не воює з нею, а виступає водночас опорою і межею. Дослідження свідчать, що саме цей стиль найстабільніше пов'язаний із кращими показниками психічного здоров'я, меншим рівнем поведінкових труднощів, вищою соціальною адаптованістю та більш сприятливим емоційним

функціонуванням дітей і підлітків [30] [33] [41].

Таке співвідношення не випадкове. Авторитетне виховання дає дитині одразу кілька досвідів, без яких важко говорити про повноцінний психологічний розвиток. По-перше, воно забезпечує відчуття емоційної безпеки: дитина знає, що її почують, навіть якщо не в усьому погодяться. По-друге, воно створює модель зрілої влади — такої, що не принижує, а спрямовує. По-третє, воно підтримує формування автономії: дитині дозволяють поступово пробувати, помилятися, брати посильну відповідальність. Саме ця сукупність досвідів сприяє розвитку самоповаги, довіри до інших, здатності до самоконтролю й емоційної стабільності. Як показують сучасні роботи, тепле, мало відкидаюче й не надмірно опікуюче батьківство пов'язане з вищою самооцінкою та психологічною гнучкістю підлітків, а через них — і з кращим психічним здоров'ям [41] [44].

Авторитарний стиль, навпаки, будується на перевазі влади над діалогом. У його основі зазвичай лежить висока вимогливість за недостатньої емоційної чутливості. Такі батьки часто надають великого значення дисципліні, слухняності, контролю, беззаперечному виконанню вказівок, але при цьому значно менше враховують переживання дитини, її мотиви, сумніви чи вікову потребу в самостійному голосі. На зовнішньому рівні така модель може справляти враження ефективної, оскільки дитина справді може бути зручною, стриманою, «вихованою». Однак психологічна ціна подібної адаптації нерідко виявляється значною. У дітей, які зростають у надто жорстких виховних системах, частіше спостерігаються тривожність, внутрішнє напруження, труднощі з вільним емоційним самовираженням, залежність самооцінки від зовнішнього схвалення або, навпаки, опозиційні й агресивні форми поведінки [30] [33] [47] [21].

Особливо показовим є те, що при авторитарному вихованні дитина часто не стільки засвоює внутрішню саморегуляцію, скільки навчається уникати покарання. Це принципова різниця. Внутрішня регуляція формується там, де правило зрозуміле, емоційно витримане й підтримане повагою до дитини.

Зовнішня покірність формується там, де головним регулятором стає страх. У першому випадку дитина поступово інтеріоризує межі. У другому — вона може або залишатися залежною від зовнішнього контролю, або накопичувати прихований протест. У підлітковому віці це часто проявляється у вигляді різких форм спротиву, брехні як способу самозахисту, подвійного життя чи емоційного відчуження від батьків. Систематичний огляд батьківсько-дитячої комунікації показує, що якість діалогу прямо пов'язана з психічним здоров'ям підлітків, а отже, суто силові моделі виховання позбавляють дитину одного з найважливіших ресурсів — можливості відкрито говорити про себе [49].

Поблажливий, або потуральний, стиль виховання на перший погляд може здаватися гуманнішим за авторитарний, адже він зазвичай супроводжується значною емоційною м'якістю, прийняттям і небажанням жорстко обмежувати дитину. Але психологічна реальність цієї моделі теж далеко не однозначна. Коли батьківська теплота не підкріплена чіткими й послідовними межами, дитина опиняється у просторі надмірної свободи, до якої вона віково не готова. Це не свобода зрілої автономії, а скоріше дефіцит зовнішнього каркасу, необхідного для вироблення внутрішньої організованості. У таких умовах можуть виникати труднощі з самоконтролем, зниження толерантності до фрустрації, імпульсивність, проблеми з прийняттям правил поза сім'єю, а іноді й наростання тривоги, тому що світ без зрозумілих меж для дитини не є по-справжньому безпечним [36] [46].

Ще складнішими наслідками позначається занедбувальний або відсторонений стиль виховання. У цьому випадку дитина недоотримує і тепла, і структурованості. Її потреби можуть залишатися малопоміченими, а реакції дорослих — емоційно бідними, нестабільними або формальними. Психологічно це є одним із найризикованіших варіантів сімейного функціонування, оскільки дитина фактично позбавляється двох базових ресурсів розвитку — підтримки та провідництва. У таких дітей частіше виявляються почуття покинутості, знижена самоцінність, соціальні труднощі, емоційне відчуження, поведінкові порушення або рання псевдосамостійність,

за якою нерідко приховується глибокий дефіцит довіри до дорослих [30] [36] [6].

Водночас психологічний вплив стилів виховання не можна розглядати як прямолінійний. Одна й та сама формальна модель може переживатися різними дітьми по-різному залежно від темпераменту, віку, якості прив'язаності, узгодженості між матір'ю та батьком, сімейного стресу, ширшого соціального контексту. Кроскультурні дослідження наголошують, що культурні норми здатні змінювати значення батьківського контролю й очікувань: те, що в одних середовищах переживається як надмірна жорсткість, в інших може мати інший смисл через систему звичних соціальних правил. Проте навіть за наявності культурних відмінностей найбільш стійкою залишається одна закономірність: дитина краще розвивається там, де виховання не руйнує її відчуття гідності та психологічної безпеки [31] [6].

Саме категорія психологічної безпеки дозволяє глибше зрозуміти, чому стиль виховання настільки важливий для здоров'я дитини. Йдеться не тільки про відсутність відкритого насильства. Психологічна безпека означає, що дитина не змушена постійно вгадувати настрій батьків, не живе в очікуванні приниження, не боїться втратити контакт через помилку, не опиняється в хронічно суперечливому середовищі, де сьогодні одна й та сама поведінка схвалюється, а завтра суворо карається. Саме непередбачуваність, подвійні послання, змішані стилі та емоційна нестабільність дорослих часто виявляються не менш травматичними, ніж формально суворі правила. Українські теоретичні праці звертають увагу на те, що неузгодженість батьківських установок і непослідовність виховання породжують у дитини тривожність, невпевненість і труднощі у формуванні цілісного образу себе [21] [6].

Не менш важливо, що стиль виховання впливає не лише на актуальний емоційний стан дитини, а й на її способи переживання себе у світі. Дитина, яка систематично стикається з повагою і водночас розумними межами, поступово формує внутрішнє відчуття: «я можу бути собою і водночас залишатися в

контакті з іншими». Натомість за умов жорсткого тиску формується інша логіка: «щоб мене приймали, я маю бути зручним, безпомилковим або підконтрольним». При потуральності може виникати протилежна схема: «будь-яке обмеження — це ворожість». За відстороненого виховання — ще інша: «на дорослих не можна спиратися». Усі ці внутрішні моделі мають далекосяжні наслідки. Вони впливають на самооцінку, рівень довіри, здатність до прихильності, характер захисних механізмів і стиль реагування на стрес [41] [44].

Окремої уваги потребує проблема психологічного контролю. Якщо поведінковий контроль може бути відносно конструктивним, коли він задає зрозумілі межі, то психологічний контроль діє інакше. Він ґрунтується на маніпулятивному впливі на емоції дитини — викликанні провини, сорому, страху втратити любов, вторгненні у внутрішній простір, знеціненні почуттів чи нав'язуванні способу переживання. Саме цей компонент дедалі частіше розглядається як один із найбільш несприятливих для психічного благополуччя. Він порушує процес формування автономії, змушує дитину недовіряти власним емоціям і водночас прив'язує її самоцінність до батьківського схвалення. У дослідженнях прямо показано, що тепле виховання з низьким рівнем відкидання та гіперопіки є значно сприятливішим для ментального здоров'я, ніж моделі, побудовані на психологічному тиску [36] [41].

Психологічний розвиток дитини значною мірою відбувається через засвоєння не лише правил, а й способів емоційної обробки досвіду. Тому стиль виховання фактично стає школою почуттів. Якщо в родині прийнято визнавати страх, сум, розгубленість, говорити про них без осміювання чи покарання, дитина отримує умови для розвитку емоційної грамотності. Якщо ж будь-який сильний афект зустрічається тільки осудом або заборобою, формується або витіснення почуттів, або їх хаотичний прорив. У цьому сенсі стиль виховання тісно пов'язаний із тим, як дитина надалі регулюватиме тривогу, злість, образ, сором, а отже — і з її психологічним здоров'ям у

ширшому значенні [49] [46] [44].

Важливо також ураховувати, що дитина розвивається не в контакті з «усередненим батьком», а в реальній сімейній системі. Мати й батько можуть демонструвати різні стилі виховання; один із дорослих може бути підтримувальним, інший — жорстким або емоційно недоступним. У деяких випадках саме неузгодженість між батьками стає самостійним фактором ризику. Дитина втрачає відчуття передбачуваності, змушена орієнтуватися в суперечливих вимогах, а інколи ще й несвідомо залучається у батьківські конфлікти. Через це оцінка стилю виховання має враховувати не лише індивідуальні риси кожного з батьків, а й загальний стиль сімейної організації, характер ко-парентингу, емоційний фон у родині та сталість правил [30] [36] [47].

На практиці стиль сімейного виховання пов'язаний і з поведінковими, і з внутрішніми показниками розвитку. Дослідження вказують на його зв'язок із труднощами адаптації, поведінковими симптомами, депресивними й тривожними проявами, самооцінкою, психологічною гнучкістю, резильєнтністю, просоціальною поведінкою та якістю взаємодії з однолітками. Особливо цінним є те, що ці зв'язки не обмежуються вузько проблемним полем. Ідеться не лише про те, що негативні стилі виховання підвищують ризики. Позитивні, підтримувальні моделі реально підсилюють ресурси розвитку. Вони сприяють просоціальності, емоційній врівноваженості, кращому шкільному функціонуванню та здатності дитини будувати безпечні стосунки за межами родини [33] [47] [44].

Разом із тим було б помилкою трактувати стиль виховання як фатальний вирок. Дитина не є пасивним продуктом батьківських дій. Вона має власний темперамент, власні механізми пристосування, власні зовнішні джерела підтримки. Крім того, самі батьківські стилі можуть змінюватися. На них впливають психічний стан дорослого, сімейна криза, соціальний стрес, підтримка з боку фахівців, психоосвіта, досвід терапії. Саме тому у прикладній психології важливо говорити не про жорстке приклеювання ярликів до

батьків, а про виявлення ризикованих способів взаємодії та їх поступову трансформацію. Цей підхід є значно продуктивнішим, оскільки дозволяє зберегти і наукову точність, і гуманістичну перспективу допомоги [46] [44].

Значущість проблеми особливо зростає в умовах соціальної нестабільності. Коли родина живе в хронічному стресі, навіть потенційно конструктивні батьки можуть переходити до жорсткіших або, навпаки, дезорганізованих моделей взаємодії. Втома, тривога, невизначеність, пережиті втрати, економічна напруга знижують здатність дорослого до емоційної регуляції, а отже, і до послідовного, підтримувального виховання. У таких умовах дитина особливо потребує не ідеальних, а емоційно присутніх і передбачуваних дорослих. Українські автори, які аналізують дитячо-батьківські стосунки як умову психологічної безпеки, слушно підкреслюють, що дорослий має усвідомлювати власну позицію щодо дитини, оскільки саме від цього залежить можливість перетворення спорідненості на справжню внутрішню близькість, а не лише формальний родинний зв'язок [6].

На мій погляд, найбільша наукова і практична цінність аналізу стилів сімейного виховання полягає в тому, що він дозволяє побачити за щоденними побутовими дрібницями довготривалі психологічні наслідки. Те, як батьки говорять із дитиною, як реагують на її помилку, чи дають їй право на почуття, наскільки послідовно вибудовують межі, чи здатні вони зберігати повагу під час конфлікту, — усе це не зникає безслідно. Ці мікроситуації накопичуються й стають основою того, що згодом дитина називатиме впевненістю або соромом, довірою або тривожністю, стійкістю або вразливістю. Відтак стиль виховання впливає не тільки на поведінку, а й на сам спосіб внутрішнього життя дитини.

Отже, стилі сімейного виховання становлять один із ключових механізмів впливу родини на психологічний розвиток і здоров'я дитини. Їхня дія виявляється у формуванні емоційної безпеки, самооцінки, рівня саморегуляції, якості комунікації, ставлення до меж, розвитку автономії та здатності до соціальної адаптації. Найбільш сприятливими для психологічного

здоров'я є моделі виховання, у яких поєднуються емоційна теплота, послідовні межі, повага до особистості дитини та відмова від психологічного тиску. Натомість жорсткі, хаотичні, маніпулятивні або емоційно відсторонені стилі виховання створюють передумови для внутрішнього напруження, зниження самоцінності, тривожності, поведінкових труднощів і порушення психологічної безпеки. Саме тому стиль сімейного виховання доцільно розглядати не як приватну рису батьківського характеру, а як один із фундаментальних чинників, що визначають якість дитячо-батьківських відносин і стан психологічного здоров'я дитини [30] [33] [49] [41] [21] [6] [40] [38].

Висновки до розділу 1

У першому розділі було з'ясовано, що дитячо-батьківські відносини становлять одну з базових психологічних умов формування особистості дитини та її психологічного здоров'я. Вони є не лише формою сімейної взаємодії, а складною системою емоційних зв'язків, виховних впливів, очікувань, моделей комунікації й способів регуляції поведінки, у межах якої дитина набуває первинного досвіду безпеки, довіри, прийняття або, навпаки, напруження, відкидання та нестабільності.

Встановлено, що психологічне здоров'я дитини доцільно розглядати як інтегративну характеристику, що охоплює емоційне благополуччя, особистісну цілісність, адаптивність, здатність до саморегуляції, позитивного самосприйняття та конструктивної взаємодії з оточенням. Воно не зводиться до відсутності психічних порушень, а включає наявність внутрішніх ресурсів, які забезпечують гармонійний розвиток дитини в межах її вікових можливостей.

Особливу увагу приділено стилям сімейного виховання як одному з провідних механізмів впливу родини на психологічний розвиток дитини. Теоретичний аналіз показав, що найбільш сприятливим для психологічного

здоров'я є стиль виховання, який поєднує емоційну підтримку, послідовність вимог, повагу до особистості дитини та визнання її права на власні переживання. Натомість авторитарні, емоційно холодні, непослідовні або надмірно потуральні моделі виховання можуть зумовлювати підвищення тривожності, зниження самооцінки, труднощі саморегуляції й порушення психологічної безпеки.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що якість дитячо-батьківських відносин і стиль сімейного виховання є важливими чинниками психологічного здоров'я дитини. Це створює підстави для подальшого емпіричного дослідження особливостей впливу сімейної взаємодії на емоційний стан, самосприйняття та психологічне благополуччя дитини

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ДИТЯЧО- БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН

2.1. Типи та моделі дитячо-батьківських відносин у сучасній сім'ї

Типи та моделі дитячо-батьківських відносин у сучасній сім'ї доцільно розглядати не як абстрактні схеми, а як живі форми психологічної організації повсякденної взаємодії між дитиною та дорослими. Йдеться про систему зв'язків, у межах якої поєднуються емоційна близькість, владні позиції, рольові очікування, способи контролю, комунікативні звички, міра довіри й характер реагування на потреби дитини. Саме ця система, а не окремий виховний епізод, визначає, як дитина сприймає себе, наскільки безпечним для неї є сімейний простір і яким чином вона вчиться будувати стосунки з іншими людьми. У новітніх українських і зарубіжних працях підкреслюється, що батьківсько-дитячі взаємостосунки слід вивчати комплексно, з урахуванням батьківського ставлення, стилю виховання, комунікативної тактики, психологічного клімату сім'ї та конфліктної взаємодії, оскільки саме в їх поєднанні розкривається реальна якість родинного контакту [27] [13] [2] [9].

Сучасна сім'я функціонує в умовах зміненого соціального контексту, і це безпосередньо впливає на моделі дитячо-батьківських відносин. Дослідники, які аналізують трансформації сімейного життя, звертають увагу на зростання нуклеарності, двокар'єрності, малодітності, більшу егалітарність ролей, а також на нестійкість традиційних нормативів родинної поведінки. Унаслідок цього дитина дедалі частіше зростає не в системі жорстко заданої ієрархії, а в середовищі, де межі між владою, партнерством, турботою і контролем стають більш рухливими. Відносини в такій сім'ї можуть бути потенційно гнучкішими, але водночас і більш суперечливими, особливо коли

батьки не мають узгодженої позиції щодо виховання або вимушені поєднувати значне емоційне навантаження з дефіцитом часу [11] [10] [9].

Саме тому типологізація дитячо-батьківських відносин у сучасній психології відбувається за кількома різними підставами. Один підхід акцентує емоційну якість стосунків: близькість, дистанцію, прийняття, відкидання, довіру, амбівалентність. Інший — характер контролю й регуляції: послідовність, жорсткість, хаотичність, делегування автономії. Третій — структурну організацію сім'ї: функціональність, збалансованість, коаліційність, рольову перевантаженість, конфліктність. Четвертий — смислово-комунікативний рівень: чи є взаємодія діалогічною, чи вона переважно директивна, маніпулятивна, емоційно закрита або формально коректна, але психологічно порожня. Через це в науковому описі доречно говорити не про один універсальний перелік типів, а про кілька моделей, що накладаються одна на одну і дають багатовимірний образ реальної сімейної взаємодії [27] [13] [17] [23].

Найбільш поширеною є класифікація, що виходить із поєднання батьківської теплоти й контролю. У цьому полі описуються відносини авторитетного, авторитарного, поблажливого та занедбувального типу. Їхня евристична цінність полягає в тому, що вони дозволяють побачити, як саме поєднання підтримки й вимог впливає на психологічний стан дитини. Водночас сучасні дослідження уточнюють: важливим є не тільки сам рівень контролю, а і його природа. Теплий поведінковий контроль, заснований на зрозумілих межах, має інший психологічний ефект, ніж психологічний контроль, що спирається на тиск, сором, провину або загрозу втрати любові. Дані відкритих досліджень свідчать, що тепле, мало відкидаюче й не надмірно опікуюче батьківство пов'язане з кращими показниками психічного здоров'я дітей і підлітків, тоді як жорсткий та психологічно інвазивний контроль асоціюється з більшими труднощами [30] [41] [4].

Однак навіть ця чотирикомпонентна модель не охоплює всієї психологічної реальності сучасної родини. У багатьох випадках дитина живе

не в «чистому» стилі, а в змішаній системі, де, наприклад, матір демонструє емоційну включеність і гіперопіку, а батько — дистанцію та директивність. Інколи обидва дорослих можуть бути теплими, але один із них послідовний, а інший — імпульсивний і суперечливий. Трапляються й ситуації, коли зовні сім'я виглядає благополучною, але справжня модель стосунків ґрунтується на емоційному шантажі, прихованому відкиданні або хронічному знеціненні переживань дитини. Саме тому дедалі більшу увагу приділяють профілям батьківства, а не лише типам, оскільки профіль дозволяє врахувати співіснування кількох одночасних способів взаємодії [27] [30] [18].

З психологічного погляду, одним із базових типів дитячо-батьківських відносин є відносини емоційного прийняття. У такій моделі дитина переживає себе бажаною, значущою, такою, що має право на почуття, помилки та поступовий розвиток. Прийняття не означає вседозволеності. Його суть полягає в тому, що оцінка вчинку не перетворюється на знецінення особистості. Такі стосунки зазвичай характеризуються відкритим діалогом, можливістю звернутися по допомогу, достатньою емоційною передбачуваністю й повагою до вікової автономії дитини. У сучасних українських працях це часто описується через категорії гуманних взаємин, партнерського ставлення та психологічної безпеки, а в західних — через *parental warmth*, *relational health* та *autonomy support* [27] [9] [30] [12].

Інший поширений тип — відносини умовного прийняття. На поверхні вони можуть виглядати цілком турботливими, але емоційна доступність батьків тут виявляється залежною від успішності, слухняності, відповідності дитини очікуванням дорослого. Любов у такій системі не зникає повністю, однак вона переживається як така, що потребує постійного «заслуження». Це створює ґрунт для формування нестійкої самооцінки, підвищеної чутливості до осуду та залежності від зовнішнього схвалення. У психологічній практиці саме такі діти часто виявляють надмірний страх помилки, сором за власні слабкості, схильність приховувати труднощі, щоби не втратити прихильність дорослого. Хоча цей тип не завжди описується в класичних схемах окремою

назвою, він фактично присутній у моделях відносин, де поєднуються висока вимогливість і недостатня емоційна безумовність [2] [41] [4].

Окремо слід виокремити симбіотичні, або гіперопікуючі, моделі дитячо-батьківських відносин. Їх не можна автоматично трактувати як теплі й безпечні лише тому, що в них багато турботи. Психологічна сутність симбіозу полягає в нечіткості меж між дорослим і дитиною. Батько або мати можуть бути надмірно включеними в життя дитини, контролювати її стани, рішення, контакти, переживати її досвід як власний, не витримувати її окремішності. На ранніх вікових етапах така включеність може мати вигляд підвищеної турботи, але надалі вона часто починає гальмувати розвиток автономії. Дитина не вчиться самостійно ухвалювати рішення, сумніватися, шукати власний спосіб дії. У результаті формується або залежність, або різкий протест як спроба відокремитися [9] [41] [4].

Протилежним полюсом є дистанційовані або емоційно відсторонені моделі. У таких стосунках дитина часто не отримує достатньої кількості тепла, підтвердження власної цінності й уважного включення дорослого у свій внутрішній світ. Батьки можуть виконувати побутові функції, забезпечувати матеріальні потреби, формально дотримуватися нормального виховання, але психологічний контакт при цьому залишається поверховим. Для дитини це означає хронічний дефіцит дзеркалення, тобто нестачу такого досвіду, в якому її почуття були б помічені, названі, визнані. Наслідком можуть ставати емоційна самотність, недовіра до близькості, рання псевдосамостійність або труднощі у зверненні по допомогу. Українські дослідження сімейної взаємодії й конфліктності неодноразово вказують, що відсутність комунікації з дитиною, слабкі емоційні зв'язки та ухилення від контакту є ознаками проблемних родинних моделей [3] [13].

У сучасній сім'ї також часто трапляються конфліктні моделі дитячо-батьківських відносин, у яких взаємодія набуває боротьбової, суперницької або взаємознецінювальної форми. Це не просто часті сварки. Психологічно конфліктна модель характеризується тим, що дитина і батьки ніби постійно

перебувають у режимі перевірки сили одне одного. Правила тут стають не орієнтиром, а зброєю; емоції — не повідомленням, а засобом тиску; межі — не способом організації, а ареною боротьби за владу. Подібний стиль взаємодії особливо виснажує дитину, бо позбавляє її відчуття базової захищеності. Вона не знає, коли контакт може перетворитися на конфлікт, а конфлікт — на відкидання. Саме тому хронічна конфліктність у сім'ї вважається одним із істотних факторів ризику для психологічного благополуччя [27] [2] [17].

Ще одна модель, яка часто недооцінюється, — хаотична або непослідовна. У ній дитина стикається не стільки з жорсткістю чи холодністю, скільки з непередбачуваністю дорослого. Сьогодні одна поведінка схвалюється, завтра — забороняється; за один і той самий вчинок дитину можуть похвалити або різко покарати залежно від настрою батьків, їхньої втоми чи зовнішніх обставин. Таке середовище психологічно дуже напружене, бо дитина втрачає опору на правила і змушена орієнтуватися на емоційний стан дорослого. Наслідком стає підвищена тривожність, гіперчутливість до змін настрою, постійне сканування атмосфери та труднощі з формуванням стабільної внутрішньої регуляції [9] [3].

Важливим критерієм типології є також рівень суб'єктності, який батьки визнають за дитиною. З цього погляду можна говорити про авторитарно-об'єктні, патерналістські, партнерські та діалогічні моделі. В авторитарно-об'єктних стосунках дитина фактично розглядається як об'єкт формування, як той, кого потрібно «ліпити», контролювати, дисциплінувати. Патерналістська модель м'якша: дитину люблять і оберігають, але не завжди бачать як окрему особистість із правом на власну позицію. Партнерська модель передбачає зростання діалогу, спільного обговорення, визнання індивідуальності, однак із збереженням батьківської відповідальності. Діалогічна — найбільш психологічно зріла, бо вона дозволяє поєднувати межі, турботу й повагу до внутрішнього світу дитини [27] [9] [12].

Тут варто підкреслити, що партнерські відносини в сучасній сім'ї не означають зняття вікової асиметрії. Іноді ідея «дружби» з дитиною

трактується спрощено й веде до розмиття ролей. Але психологічно зріла партнерськість не заперечує батьківської функції. Вона лише змінює спосіб її реалізації. Дорослий залишається дорослим — з більшою відповідальністю, досвідом і здатністю витримати напругу. Проте він не принижує дитину своєю владою, а використовує її як ресурс для підтримки розвитку. Саме такий підхід найчастіше асоціюється з вищим рівнем довіри, кращою комунікацією та більшою психологічною безпекою [27] [30] [12].

Суттєве значення має і структурний підхід до моделювання дитячо-батьківських відносин, де увага зосереджується не лише на якості окремого контакту, а й на функціональності всієї сімейної системи. Дослідження взаємин підлітків із батьками в сучасних сім'ях показують, що збалансованість і функціональність сімейної системи визначають характер батьківсько-дитячої взаємодії. Якщо в сім'ї зруйновані межі між підсистемами, дитина втягнута у подружні конфлікти, відбувається коаліційність або рольова підміна, то й дитячо-батьківські відносини набувають викривленого характеру. У таких випадках дитина може ставати «емоційним партнером» одного з батьків, «посередником» у конфлікті або носієм сімейної напруги, що істотно порушує нормальний розвиток її автономії та психологічної захищеності [17] [11].

У сучасній родині особливої уваги потребують моделі взаємодії з підлітками. Підлітковий вік часто загострює те, що раніше було менш помітним. Якщо дитина зростала в атмосфері тепла й послідовності, то її прагнення до автономії частіше проходить через переговори, епізодичні конфлікти й поступову реконструкцію меж. Якщо ж базова модель була надмірно жорсткою або, навпаки, хаотичною, підліткове відокремлення може набувати різких форм. Тоді виникають або гострий протест і девальвація батьківського авторитету, або тривожна залежність, що гальмує сепарацію. Тому тип дитячо-батьківських відносин особливо чітко проявляється в період, коли дитина починає вимагати більшого простору для власної позиції [17] [41] [4].

Не менш показовим є те, що в сучасних дослідженнях дедалі частіше

враховується вплив соціальних детермінант — соціально-економічного статусу, міграційного досвіду, структури сім'ї, рівня стресу — на модель батьківства. Це не означає, що матеріальні чи демографічні фактори автоматично визначають якість взаємин. Але вони можуть змінювати доступні родині ресурси, емоційну стійкість батьків, їхню залученість і стиль реагування. У великому дослідженні німецької когорти дітей та підлітків прямо аналізувалися зв'язки між стилем виховання, психічним здоров'ям, сімейним статусом і соціальними чинниками, що ще раз підтверджує: у сучасній сім'ї тип дитячо-батьківських відносин не можна описати у відриві від ширшого життєвого контексту [30].

З мого погляду, принципово важливо бачити, що за кожною моделлю дитячо-батьківських відносин стоїть не лише набір поведінкових звичок, а певне уявлення дорослого про дитину. Якщо дитина сприймається як слабка й нездатна, формується гіперопіка. Якщо як потенційно небезпечна й така, яку треба постійно стримувати, — жорсткий контроль. Якщо як автономна, але потребує підтримки особистість, виникає більш зрілий, партнерсько-діалогічний тип відносин. Тобто модель взаємодії завжди виростає з глибших батьківських установок — щодо довіри, влади, близькості, тривоги, відповідальності. Саме тому типологія дитячо-батьківських відносин має не лише описове, а й діагностичне значення: вона допомагає зрозуміти, які психологічні позиції дорослих лежать в основі сімейної поведінки [27] [13] [9].

Окремо слід враховувати правовий та етичний вимір. Сучасне розуміння сімейних відносин ґрунтується не лише на традиції чи культурній нормі, а й на визнанні прав дитини, її гідності, інтересів і потреби в безпечному середовищі. Конвенція про права дитини, Сімейний кодекс України та Закон України «Про охорону дитинства» закріплюють право дитини на належні умови для фізичного, розумового, духовного, морального і соціального розвитку, а також визначають сім'ю як природне середовище для такого розвитку [4] [18] [12]. У психологічному сенсі це означає, що моделі дитячо-батьківських відносин оцінюються сьогодні не тільки за критерієм

«ефективності виховання», а й за тим, чи не порушують вони базову гідність дитини, її право на безпеку, повагу і розвиток.

Отже, у сучасній сім'ї дитячо-батьківські відносини набувають різних типів і моделей, що відрізняються за рівнем теплоти, контролю, дистанції, партнерськості, психологічної безпеки та структурної функціональності. Найбільш конструктивними є ті моделі, у яких поєднуються прийняття, передбачуваність, повага до суб'єктності дитини, зрозумілі межі й діалогічна взаємодія. Натомість конфліктні, хаотичні, емоційно відсторонені, симбіотичні або психологічно контролюючі моделі створюють підвищені ризики для розвитку тривожності, нестійкої самооцінки, комунікативних труднощів і порушення психологічної безпеки. Саме тому типологія дитячо-батьківських відносин є важливою теоретичною основою для подальшого аналізу того, як сімейна взаємодія впливає на психологічне здоров'я дитини [27] [17] [30] [41] [4] [18] [12].

2.2. Психологічний клімат сім'ї як фактор розвитку дитини

Психологічний клімат сім'ї належить до тих явищ, які важко звести до одного визначення, але неможливо оминати, коли йдеться про розвиток дитини. Його не можна ототожнювати лише з настроєм у домі, частотою конфліктів або зовнішньою злагодою між членами родини. Насправді йдеться про значно складнішу систему. Вона охоплює емоційний тон щоденного співжиття, характер міжособистісних реакцій, міру прийняття й довіри, спосіб переживання труднощів, звичні форми підтримки, особливості контролю, повагу до меж дитини та якість комунікації між усіма членами сім'ї. Саме тому психологічний клімат слід розглядати як інтегральну характеристику родинного середовища, в межах якого дитина не лише зростає фізично, а й формує уявлення про безпеку, близькість, власну цінність і допустимі способи взаємодії з людьми [3] [20] [9].

У психології сім'ї давно утвердилося положення, що для дитини родина є первинним мікросвітом соціального досвіду. Саме в ній вона вперше зіштовхується з емоційною реакцією іншого на свої потреби, із межами дозволеного, зі способом переживання образи, провини, радості, тривоги й конфлікту. Відтак психологічний клімат сім'ї не є лише зовнішнім тлом. Він виступає середовищем, у якому відбувається раннє налаштування внутрішніх регуляторних механізмів. Якщо дитина зростає в атмосфері, де емоції не заперечуються, де напруга не вибухає руйнівно, а підтримка не є випадковою, у неї формується відчуття базової передбачуваності світу. Якщо ж сімейна атмосфера позначена хронічною тривогою, холодністю, прихованою ворожістю або нестійкістю, то навіть за відсутності явних криз дитина починає існувати в режимі внутрішньої настороженості [17] [7] [39].

Наукова цінність поняття психологічного клімату полягає в тому, що воно дозволяє вийти за межі аналізу окремих виховних актів. Батьки можуть не вдаватися до прямого насильства, не порушувати формальних норм турботи, забезпечувати дитину побутово, але при цьому створювати емоційно виснажливу атмосферу. У такій сім'ї начебто все «правильно», однак дитина живе без досвіду щирого прийняття, не має права на помилку, боїться викликати роздратування, змушена вгадувати настрій дорослих або постійно адаптуватися до суперечливих вимог. Психологічно саме ця прихована частина сімейного життя часто виявляється визначальною. Зовнішня організованість не гарантує внутрішнього благополуччя, а видима безконфліктність не означає емоційної безпеки [13] [9] [25].

Сприятливий психологічний клімат сім'ї зазвичай характеризується кількома взаємопов'язаними ознаками. Серед них — емоційна теплота, доброзичливість, стабільність реакцій, взаємна повага, відсутність принизливих форм спілкування, здатність обговорювати складні теми без руйнівної ескалації, а також наявність зрозумілих меж, що не сприймаються як загроза. У такому середовищі дитина отримує підтвердження, що її присутність у сім'ї є цінною, її почуття помітні, а дорослий не втрачає контакт

через труднощі. Це не означає ідеальності родини. Конфлікти, втома, непорозуміння неминучі. Але вони не стають основною мовою взаємодії. Саме це, на мій погляд, і відрізняє психологічно здорову сімейну атмосферу від сім'ї, яка лише підтримує зовнішню нормальність [20] [9] [7].

Несприятливий клімат, навпаки, не завжди проявляється відкрито, але майже завжди залишає відчутний слід у дитячому розвитку. Його ознаками можуть бути емоційна дистанція між членами родини, напружена мовчазність, хронічна конфліктність, взаємне знецінення, відсутність узгодженості у вихованні, нестача психологічної підтримки або атмосфера постійного оцінювання й контролю. У деяких сім'ях домінує жорсткість. В інших — байдужість. Є й третій варіант, не менш складний: суперечливий клімат, коли теплота й відштовхування чергуються, а передбачуваність поведінки дорослих відсутня. Для дитини це особливо виснажливо, оскільки вона не може сформувати стійких очікувань щодо того, яким буде контакт із близькими [7] [25].

Українські автори цілком слушно наголошують, що психологічний клімат сім'ї є одним із провідних факторів емоційного впливу на дитину, а від атмосфери в родині значною мірою залежить формування характеру, поведінкових реакцій, самооцінки та адаптаційних можливостей [7]. Ця теза підтверджується і в сучасних західних роботах, де сімейне середовище розглядається як критично важливий чинник емоційної регуляції, нейророзвиткових результатів і психічного благополуччя [39] [35]. У різних теоретичних мовах, але фактично про одне й те саме, дослідники показують: дитина розвивається не лише під впливом індивідуальних рис батьків, а й у полі сімейного емоційного простору, який може або підтримувати саморегуляцію, або хронічно її підривати.

Особливу роль психологічний клімат відіграє у формуванні відчуття безпеки. Безпека для дитини — це не тільки відсутність фізичної загрози. Передусім це можливість існувати в середовищі, де дорослий емоційно доступний, не руйнує дитячу гідність, не принижує за слабкість, не маніпулює

любов'ю і не перетворює контакт на джерело постійної тривоги. Якщо сім'я забезпечує таку базову безпеку, дитина отримує простір для спонтанності, дослідження світу, розвитку ініціативи. Якщо ж сімейний контакт побудований на страху, нестабільності чи принизливому контролі, значна частина психічної енергії витрачається не на розвиток, а на адаптацію до напруги. Звідси беруть початок ті форми дитячої поведінки, які дорослі часто сприймають як «характер», хоча насправді вони нерідко є способом виживання в несприятливій атмосфері [3] [17] [39].

Психологічний клімат тісно пов'язаний зі способом комунікації в родині. Там, де діалог залишається відкритим, а дитячий голос не нівелюється автоматично через вік, формується інший тип внутрішнього досвіду, ніж у сім'ях, де комунікація побудована винятково вертикально. Відкрите спілкування не означає відсутності ієрархії, але воно передбачає, що дитина має право бути почутою. Її емоції не відкидаються лише тому, що вони незручні, а труднощі не висміюються як слабкість. У таких умовах виникає емоційна довіра — одна з найцінніших психологічних опор розвитку. Там же, де спілкування відбувається переважно у формі наказів, осуду або прихованої агресії, дитина вчиться або мовчати, або говорити лише те, що безпечно для контакту, але не правдиво для неї самої [3] [17] [22].

Не менш значущим є вплив сімейного клімату на емоційну регуляцію. Дитина не народжується зі сформованими навичками проживання складних почуттів. Вона навчається цього в контакті з дорослим, спостерігаючи, як у родині реагують на страх, образ, сором, злість, розчарування і втрату. Якщо дорослі самі здатні витримувати афекти без руйнування взаємин, дитина поступово інтеріоризує цей спосіб. Якщо ж будь-яка сильна емоція в сім'ї викликає покарання, висміювання або емоційну втечу, дитина або пригнічує свої переживання, або втрачає здатність регулювати їх у прийнятний спосіб. Саме тому Morris та співавтори, аналізуючи роль сімейного контексту, показують, що родина впливає на розвиток емоційної регуляції через моделювання, специфічні практики виховання й загальний емоційний клімат

[39].

Окремий аспект — вплив психологічного клімату на самооцінку й образ Я. Дитина бачить себе спершу через ставлення близьких. Якщо родина є місцем, де її сприймають як цінну особистість, визнають її переживання, підтримують у складних ситуаціях і не руйнують помилками її людську гідність, формується більш стійке самоприйняття. Коли ж атмосфера в сім'ї побудована на порівнянні, соромленні, умовному схваленні чи емоційному ігноруванні, самооцінка дитини стає вразливою, залежною від зовнішньої оцінки або, навпаки, захисно завищеною. Дослідження сімейного середовища й розвитку самооцінки показують, що різні характеристики родини, включно з емоційною атмосферою, реально впливають на становлення self-esteem у пізньому дитинстві й підлітковості [59].

На практиці це означає, що психологічний клімат сім'ї впливає не лише на поточний настрій дитини, а й на її базове уявлення про себе. У сприятливій атмосфері дитина має шанс переживати себе як таку, що заслуговує на повагу незалежно від ситуативних успіхів. У несприятливій — її внутрішня цінність часто стає похідною від зручності, відповідності очікуванням або здатності не створювати проблем. Це тонкий, але дуже важливий механізм. Ззовні така дитина може здаватися дисциплінованою, відповідальною, навіть надто дорослою. Проте за цією адаптованістю нерідко прихована глибока тривога втратити контакт або схвалення [17] [7] [35].

Психологічний клімат сім'ї безпосередньо пов'язаний також із соціальним розвитком дитини. Саме родина задає первинну модель близькості, кооперації, розв'язання конфліктів і переживання відмінності. Якщо дитина звикає до того, що відносини можуть зберігатися навіть після суперечки, вона легше вибудовує реалістичні соціальні зв'язки. Якщо ж будь-яка напруга в сім'ї веде до відкидання, холодності або психологічної війни, дитина або уникає конфліктів будь-якою ціною, або переносить подібний руйнівний стиль у стосунки з однолітками. Отже, родинна атмосфера не лише формує внутрішній світ, а й моделює майбутню соціальну поведінку [20] [25]

[39].

Важливо враховувати, що психологічний клімат не існує окремо від структури сім'ї та міждорослих стосунків. Подружній конфлікт, навіть якщо він формально не спрямований на дитину, істотно змінює емоційне тло її життя. Дитина вловлює напруження значно точніше, ніж дорослі часто припускають. Вона може не розуміти змісту суперечки, але добре відчуває зміну атмосфери, холодність, приховану агресію, емоційне віддалення чи нестабільність сімейної системи. За таких обставин дитина нерідко починає або брати на себе роль стабілізатора, або жити в стані фонові тривоги, не маючи права прямо її висловити. Українські роботи, присвячені особливостям міжособистісних стосунків у сім'ях після кризового досвіду, підкреслюють, що здатність родини відновлювати комфортний емоційний клімат є одним із ключових показників її функціональності [25].

У сучасних умовах ця тема набуває ще більшої ваги. Соціальна нестабільність, економічне навантаження, тривале перебування в ситуації невизначеності, досвід вимушеного переміщення, загальна виснаженість батьків позначаються на якості родинної атмосфери навіть у тих сім'ях, які до кризи були відносно благополучними. Коли дорослі перевантажені, зростає ймовірність різкості, емоційної недоступності, непослідовності та взаємного роздратування. Дитина в таких умовах стає особливо чутливою до мікросигналів напруги. Тому психологічний клімат сім'ї слід розглядати ще й як динамічну категорію, яка змінюється під впливом контексту. Це означає, що навіть у сім'ях із добрим виховним потенціалом можуть тимчасово виникати несприятливі кліматичні зони, якщо батьки не мають достатніх ресурсів для регуляції власного стану [20] [9] [25].

Разом із тим було б спрощенням думати, що сприятливий клімат означає повну відсутність конфліктів. Психологічно зріла сімейна атмосфера не виключає розбіжностей. Вона радше визначається тим, у який спосіб ці розбіжності переживаються й розв'язуються. Якщо конфлікт не руйнує саму основу стосунків, не супроводжується приниженням, не позбавляє дитину

контакту й не перетворюється на хронічну ворожість, він може навіть виконувати розвивальну функцію. Дитина бачить, що напруження можна витримати, а незгода не дорівнює катастрофі. Натомість там, де будь-яка суперечність стає драмою, мовчазною війною або приводом для емоційного шантажу, формується зовсім інший внутрішній досвід — досвід небезпеки близькості [3] [20].

Слід також наголосити на ролі психологічного клімату в інтелектуальному та пізнавальному розвитку дитини. Хоча ця тема частіше розглядається в педагогічному контексті, вона має чіткий психологічний вимір. Атмосфера довіри, підтримки ініціативи, відсутності принизливого осуду помилки створює умови, за яких дитина не боїться пробувати, запитувати, досліджувати й сумніватися. Натомість емоційно напружена, критична або надмірно контролююча родинна атмосфера може звужувати пізнавальну активність, формувати страх невдачі та уникнення ситуацій оцінювання. Українські праці про вплив сім'ї на інтелектуальний розвиток дітей прямо вказують на значення стилю сімейного виховання і загальної конфігурації родинних впливів у становленні інтелектуальної складової особистості [22].

На мій погляд, одна з найважливіших особливостей психологічного клімату полягає в тому, що він діє накопичувально. Дитина не формує ставлення до сім'ї через один великий епізод, а через тисячі мікровзаємодій: як на неї дивляться, коли вона засмучена; чи можна сказати правду про помилку; чи не принижують її в жартівливій формі; чи є в родині місце для спокійного контакту; чи можна бути слабкою і не втратити повагу. Саме з цих дрібних, але постійно повторюваних ситуацій і складається реальний клімат сім'ї. Він не декларується, а проживається. І тому його вплив настільки глибокий.

Водночас психологічний клімат не є фатально незмінним. На нього можна впливати. Психосвіта батьків, сімейне консультування, усвідомлення власних емоційних реакцій, відновлення подружньої комунікації, розвиток

навичок емпатійного слухання та регуляції конфлікту здатні поступово змінювати родинну атмосферу. Це надзвичайно важливо, оскільки знімає з поняття сімейного клімату фаталістичний відтінок. Ідеться не про ярлик на родині, а про діагностичну категорію, що допомагає побачити, де саме сімейна система підтримує дитину, а де — виснажує її.

Не можна оминати й нормативно-правовий вимір. Сучасне розуміння ролі сім'ї у розвитку дитини ґрунтується на визнанні права дитини на умови, що забезпечують її фізичний, психічний, моральний і соціальний розвиток [4] [18] [12]. У психологічній площині це означає, що сприятливий сімейний клімат не є бажаним додатком до виховання, а входить до кола базових умов розвитку. Родина, в якій дитина почувається психологічно незахищеною, навіть якщо зовні вона виконує формальні функції догляду, не повною мірою реалізує свій розвивальний потенціал. У цьому аспекті правові норми й психологічна наука не суперечать одна одній, а взаємно підсилюються.

Отже, психологічний клімат сім'ї є одним із провідних факторів розвитку дитини, оскільки саме він задає емоційні умови формування базової довіри, самооцінки, саморегуляції, соціальної компетентності та загального психологічного благополуччя. Сприятливий клімат ґрунтується на теплоті, стабільності, повазі, безпечній комунікації та здатності дорослих витримувати напругу без руйнування контакту. Несприятливий — на холодності, конфліктності, хаотичності, принизливому контролі або хронічній емоційній дистанції.

2.3. Роль батьківських установок та стилів виховання у формуванні емоційного благополуччя дитини

Емоційне благополуччя дитини формується не лише під впливом окремих виховних дій, а в полі тривалих і повторюваних смислів, які дорослі вкладають у стосунки з нею. Саме тому, коли йдеться про роль батьківських

установок та стилів виховання, увага має бути зосереджена не тільки на тому, що роблять мати й батько, а й на тому, як вони сприймають дитину, які очікування до неї висувають, що вважають допустимим у контакті, яку емоційну дистанцію визнають нормальною та яким чином інтерпретують її поведінку. Батьківська установка є внутрішньою психологічною матрицею ставлення до дитини, тоді як стиль виховання виступає зовнішньою, поведінково помітною формою реалізації цієї матриці. У сучасних дослідженнях обидві категорії розглядаються як взаємопов'язані складники сімейної взаємодії, що визначають характер дитячого переживання безпеки, прийняття, контролю, сорому, підтримки та приналежності. Саме через них сім'я або стає ресурсом емоційної стійкості, або перетворюється на простір внутрішньої напруги.

Установки батьків не виникають ізольовано. Вони пов'язані з особистою історією дорослого, досвідом власного дитинства, рівнем психологічної зрілості, уявленнями про «хорошу дитину», культурними нормами, тривожністю, почуттям батьківської компетентності та очікуваннями щодо майбутнього дитини. Через це одна й та сама зовнішня дія може мати різний психологічний зміст. Наприклад, контроль може виростати з відповідальності й бажання надати межі, а може — з глибокої недовіри до дитини чи страху втратити над нею вплив. Турбота може бути підтримувальною, а може набувати форми нав'язливої гіперопіки. Прагнення до успішності дитини може стимулювати розвиток, але може й трансформуватися в систему умовного прийняття, де любов фактично прив'язується до результату. Саме тому в психологічному аналізі важливо розрізняти поведінковий рівень взаємодії та її прихований установчий ґрунт.

У вітчизняній психологічній традиції батьківські установки описуються як система уявлень і ставлень дорослого щодо власної ролі, дитини, її потреб, виховних цілей і допустимих способів впливу. Вони включають емоційний компонент, когнітивний образ дитини, очікування щодо її поведінки та нормативне уявлення про те, якою вона «має бути». У дослідженнях

наголошується, що саме ці внутрішні установки задають характер взаємодії в сім'ї, впливають на способи реагування на труднощі, а також визначають, чи буде дитина сприймати сімейний простір як психологічно безпечний. У статтях, присвячених аналізу батьківського ставлення, прямо вказується, що емоційна складова відносин, безумовне прийняття, здатність до співпереживання та адекватне сприймання емоційного стану дитини належать до базових ознак конструктивного батьківства.

Емоційне благополуччя дитини в психологічному сенсі не зводиться до ситуативно гарного настрою. Його доречно розуміти як відносно стійкий стан внутрішньої емоційної узгодженості, в якому переважає відчуття прийнятості, захищеності, права на переживання, здатності витримувати фрустрацію та відновлюватися після стресу. У сімейному середовищі це благополуччя формується через щоденний досвід: чи можна висловити страх без осміювання, чи не зникає тепло після помилки, чи не доводиться приховувати свої стани задля збереження контакту, чи доступний дорослий емоційно в моменти вразливості. Теоретичні праці, присвячені психічному здоров'ю дітей, підкреслюють, що одним із базисних його компонентів є саме емоційне благополуччя в умовах сімейного спілкування. Якщо сім'я не дає дитині досвіду прийняття й підтримки, її психологічна стійкість починає формуватися на дефіцитарній основі.

Стилі виховання є тією площиною, де батьківські установки отримують практичне вираження. З цієї причини між установкою і стилем не можна поставити знак рівності, але й розглядати їх окремо було б методологічною помилкою. Установка задає смисл, стиль — форму. Якщо дорослий сприймає дитину як слабку і нездатну впоратися без постійного втручання, формується гіперопіка. Якщо він бачить у ній потенційне джерело проблем, виникає жорсткий контроль. Якщо дитина сприймається як окрема особистість, здатна до розвитку за наявності підтримки й меж, тоді формується більш зрілий, підтримувальний стиль. Емпіричні дослідження показують, що саме підтримувальні моделі — теплота, структура, автономна підтримка —

пов'язані з вищим емоційним благополуччям, тоді як відкидання, хаотичність і примус співвідносяться з емоційним неблагополуччям.

У цьому контексті особливе значення має концепція базових психологічних потреб. Відповідно до підходу самодетермінації, дитина потребує пов'язаності, компетентності й автономії. Якщо стиль виховання підтримує ці потреби, дитина переживає більше суб'єктивного благополуччя, емоційної стійкості й внутрішньої зібраності. Якщо ж батьківська взаємодія систематично фруструє їх — через знецінення, контроль, непередбачуваність або психологічний тиск — формується схильність до дистресу, тривоги, внутрішньої нестабільності. Дослідження підлітків показало, що підтримувальне батьківство позитивно впливає на емоційне благополуччя через задоволення базових психологічних потреб, а стримувальне, відкидаюче і хаотичне — через їх фрустрацію пов'язане з емоційним неблагополуччям. Це надзвичайно важлива закономірність, оскільки вона демонструє: вплив стилю виховання на дитину не є поверховим, він проходить через фундаментальні механізми психічної організації.

Підтримувальна батьківська установка зазвичай передбачає безумовне прийняття особистості дитини при збереженні оцінки її вчинків, повагу до її темпу розвитку, інтерес до її внутрішнього світу, а також готовність до послідовних, але не принизливих меж. У таких сім'ях дитина не позбавлена фрустрації, однак вона отримує можливість пережити її в контакті з дорослим, а не в емоційній самотності. Це має вирішальне значення для формування стійкості. Саме не повна відсутність труднощів, а можливість проживати їх без руйнування зв'язку з близьким дорослим створює передумови для емоційної зрілості. Дослідження позитивного батьківства та благополуччя дитини показують, що авторитетне, тепле й структуроване виховання найпослідовніше пов'язане з більш сприятливими психологічними наслідками, включно з кращою прив'язаністю, сном, саморегуляцією та адаптивним соціальним функціонуванням.

Натомість умовно приймаючі установки створюють для дитини

специфічний емоційний режим. Формально вона може отримувати багато уваги, інтелектуальної стимуляції, навіть похвали, але ця похвала часто залежить від досягнень, відповідності очікуванням і зручності. У такому середовищі любов переживається як щось не цілком надійне. Її не відбирають прямо, але дитина постійно вчиться заробляти право на теплоту. Саме з цієї моделі нерідко виростають перфекціонізм, страх помилки, надмірна орієнтація на оцінку та хронічне відчуття, що власної цінності «ще недостатньо». Психологічно така система є підступною, бо вона поєднує зовнішню соціальну благополучність із внутрішньою емоційною вразливістю.

Жорсткі, авторитарні батьківські установки також мають виразний вплив на емоційне самопочуття дитини. Їхня центральна ідея полягає в тому, що слухняність, порядок і контроль вищі за емоційну суб'єктність дитини. У результаті контакт із нею будується здебільшого через вимогу, а не через розуміння. Зовні це може давати короточасний ефект керованості, але внутрішньо часто супроводжується накопиченням тривоги, сорому, прихованої злості або емоційного оніміння. Дослідження авторитетного й авторитарного стилів показало, що авторитетний стиль пов'язаний із меншим дитячим неблагополуччям, тоді як авторитарний — із більшими труднощами адаптації та проблемами поведінки. Важливо, що ці зв'язки зберігалися навіть із урахуванням сприйняття батьками складності дитини. Отже, проблема не зводиться до того, що «важкі» діти провокують жорсткішу реакцію дорослого; сам стиль взаємодії має самостійний вплив.

Суттєво, що стиль виховання діє не лише прямо, а й опосередковано — через самооцінку та психологічну гнучкість. У дослідженні підлітків було показано, що певні батьківські стилі пов'язані з ментальним здоров'ям саме через те, як вони впливають на самоставлення та здатність дитини не фіксуватися жорстко на негативних внутрішніх переживаннях. Це означає, що емоційне благополуччя формується не просто як наслідок «приємної атмосфери», а через складний процес внутрішньої інтеріоризації ставлення до себе. Якщо дорослий допомагає дитині витримувати емоційні стани, не

знецінює її вразливість і не ототожнює труднощі з неспроможністю, дитина поступово засвоює більш м'яке й реалістичне ставлення до себе. Коли ж батьківський вплив ґрунтується на знеціненні або жорсткому оцінюванні, самооцінка стає вразливою, а внутрішня регуляція — менш гнучкою.

Особливо складним варіантом є батьківські установки, побудовані на тривозі. У цьому випадку дитина може жити в зовні турботливій сім'ї, але сама турбота набуває характеру безперервного контролю, запобігання, передбачення небезпек і застереження від будь-якої самостійності. Психологічно така гіперзахисна модель часто заважає розвитку довіри до власних можливостей. Дитина засвоює не стільки послання «ти важливий», скільки «світ надто небезпечний, а ти не впораєшся сам». У перспективі це може призводити до підвищеної тривожності, залежності від дорослого схвалення, труднощів у прийнятті рішень і слабшої толерантності до невизначеності. Українські джерела, присвячені впливу стилів сімейного виховання на тривожність підлітків, підтверджують, що авторитарні, індиферентні та надмірно ліберальні стилі можуть провокувати підвищення тривожності, тоді як гармонізація сімейного стилю виступає умовою профілактики емоційного неблагополуччя.

Не можна оминути й роль емоційної компетентності батьків. Установка на дитину як на повноцінного емоційного суб'єкта вимагає від дорослого вміння розпізнавати власні почуття, витримувати афекти і не перекладати їх на дитину. Там, де дорослий сам не має доступу до власної емоційної регуляції, виховання часто набуває імпульсивного, реактивного характеру: від надмірної м'якості — до раптової жорсткості, від турботи — до виснаженого відсторонення. Дитина в такому середовищі не отримує стабільної емоційної рамки. Її благополуччя стає залежним від коливань батьківського стану. З огляду на це, вивчення батьківських установок не може обмежуватися декларативними уявленнями про виховання; необхідно враховувати, наскільки дорослий здатний реалізувати власні наміри в реальному контакті.

Значущим є й те, як батьки реагують на негативні емоції дитини.

Підтримувальна установка передбачає, що страх, сум, злість чи розгубленість не трактуються як «погана поведінка» самі по собі. Дорослий допомагає назвати стан, зберігає контакт, пропонує межі без приниження. Репресивна або знецінювальна установка, навпаки, часто сприймає негативні емоції як загрозу батьківському контролю чи власному комфорту. У такій моделі дитину вчать не проживати почуття, а ховати їх, соромитися або переводити в більш «дозволені» форми. Саме це нерідко стає підґрунтям для внутрішньої напруги, соматизації, вибухових реакцій або емоційного віддалення. Дослідження сімейного функціонування, в яких аналізувалися батьківські емоційні реакції та комунікація про почуття, підкреслюють, що саме спосіб реагування дорослого на дитячі емоції є критично важливим для соціального й емоційного розвитку.

На мій погляд, особливої уваги заслуговує суперечність між декларованими й реальними батьківськими установками. Багато дорослих вважають себе люблячими та підтримувальними, але в повсякденній взаємодії можуть систематично вдаватися до соромлення, порівняння, емоційного тиску або принизливої іронії. Це не означає, що вони не люблять дитину. Однак психологічно для дитини значення має не намір, а пережитий досвід. Якщо любов постійно змішується з небезпекою, вона перестає бути надійною опорою. Саме тому в аналізі ролі виховання важливо говорити не лише про цінності батьків, а й про *congruence* — узгодженість між установкою, емоційним тоном і реальною практикою спілкування. Коли такої узгодженості немає, дитина живе в атмосфері подвійних послань, а це саме по собі є чинником емоційного напруження.

Окремий вимір проблеми пов'язаний із тим, що стиль виховання рідко є однаковим щодо всіх дітей у родині. Батьківські установки можуть змінюватися залежно від статі дитини, її темпераменту, успішності, народження в певний період сімейного життя чи власних незавершених конфліктів дорослого. Через це одна дитина може отримувати більше тепла й простору для автономії, тоді як інша — більше контролю або критики. Для

емоційного благополуччя це надзвичайно значуще, адже дитина порівнює не лише себе з абстрактними стандартами, а й із реальним досвідом братів і сестер. У такому контексті навіть несвідомі установки батьків про «зручну», «слабку», «відповідальну», «проблемну» дитину починають працювати як самоздійснювані пророцтва.

Сучасна сім'я також функціонує в умовах зовнішнього стресу, а це означає, що установки батьків не можна вивчати у відриві від контексту. Воєнний досвід, фінансова нестабільність, емоційне виснаження, міграція, втрата звичного ритму життя змінюють спосіб, у який дорослі реагують на дитину. Іноді саме в кризових умовах установки, які раніше були латентними, стають різкіше вираженими: хтось переходить до надконтролю, хтось — до емоційного відсторонення, хтось — до хаотичної зміни жорсткості та поблажливості. У такій ситуації емоційне благополуччя дитини стає ще залежнішим від того, чи здатні батьки усвідомлювати власний стан і не робити дитину об'єктом розрядки власної тривоги.

Важливо й те, що емоційне благополуччя дитини підтримується не лише теплом, а й структурою. Це положення часто недооцінюють, особливо коли наголос робиться винятково на підтримці. Проте дитині необхідні передбачуваність, послідовність, зрозумілі межі та адекватні віку вимоги. Без них вона втрачає зовнішній каркас, на основі якого поступово формується внутрішня регуляція. Дослідження *supportive parenting* прямо вказує на важливість структури нарівні з теплотою та підтримкою автономії: саме поєднання цих компонентів пов'язане з вищим емоційним благополуччям. Відповідно, хаотичне, непослідовне або надмірно ліберальне виховання теж може бути несприятливим, навіть якщо в ньому присутня любов. Любов без структури іноді дає емоційну близькість, але не дає відчуття опори.

Звідси впливає одна з головних психологічних закономірностей: емоційне благополуччя дитини найбільшою мірою підтримується там, де батьківські установки поєднують безумовне прийняття особистості дитини з повагою до її розвитку, а стилі виховання — теплоту, структуру і підтримку

автономії. Натомість відкидання, хаос, психологічний примус, умовна любов, гіперопіка чи емоційна байдужість підривають цю основу. Вони можуть давати різні зовнішні наслідки — від тривожності до протестності або надмірної слухняності, — але внутрішньо всі вони послаблюють здатність дитини переживати себе цінною, захищеною і спроможною. Саме тому аналіз батьківських установок не є другорядною темою сімейної психології. Це центральне питання, без якого неможливо повноцінно зрозуміти механізми формування психологічного здоров'я.

Отже, батьківські установки та стилі виховання виконують визначальну роль у формуванні емоційного благополуччя дитини, оскільки через них сім'я задає базові умови переживання прийняття, безпеки, структури, автономії й власної цінності. Конструктивні установки, що ґрунтуються на безумовному прийнятті, емпатії та повазі до суб'єктності дитини, у поєднанні з підтримувальними стилями виховання створюють підґрунтя для емоційної стійкості, самоповаги та психологічної гнучкості. Дисфункційні установки — тривожні, жорстко нормативні, відкидаючі, маніпулятивні або хаотичні — формують умови для внутрішньої напруги, тривожності, емоційної нестабільності й порушення відчуття безпеки. Тому вивчення батьківських установок та стилів виховання є необхідною умовою для пояснення того, як саме дитячо-батьківські відносини стають або ресурсом психологічного здоров'я дитини, або чинником його ослаблення.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було встановлено, що дитячо-батьківські відносини в сучасній сім'ї мають багатовимірний характер і не можуть бути зведені лише до формальної ролі батьків чи окремих виховних дій. Їх зміст визначається поєднанням емоційної близькості, характеру контролю, способів комунікації, рівня прийняття дитини, батьківських очікувань і загального психологічного клімату родини. Саме ця цілісна система взаємодії формує той емоційний

простір, у якому розвивається дитина.

З'ясовано, що в сучасній сім'ї представлені різні типи й моделі дитячо-батьківських відносин: підтримувальні, партнерські, авторитарні, симбіотичні, дистанційовані, конфліктні, хаотичні. Найбільш сприятливими для розвитку дитини є ті моделі, які поєднують емоційне прийняття, послідовність, повагу до особистості дитини та збереження чітких, але не принизливих меж. Натомість нестійкі, жорсткі, маніпулятивні або емоційно холодні форми взаємодії підвищують ризик тривожності, внутрішньої невпевненості та порушення психологічної безпеки.

Доведено, що психологічний клімат сім'ї виступає самостійним фактором розвитку дитини. Він визначає не лише її емоційне самопочуття, а й особливості самооцінки, соціальної поведінки, довіри до світу, здатності до саморегуляції та переживання власної цінності. Сприятливий сімейний клімат підтримує базове відчуття захищеності, тоді як хронічна напруга, конфліктність, непередбачуваність або відчуження створюють умови для емоційного неблагополуччя.

Особливе значення мають батьківські установки та стилі виховання, оскільки саме через них дитина засвоює моделі ставлення до себе, до інших людей і до власних переживань. Отже, якість сімейної взаємодії є одним із провідних чинників формування емоційного благополуччя та психологічного здоров'я дитини, що підтверджує необхідність подальшого емпіричного дослідження цієї проблеми.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження впливу дитячо-батьківських відносин на психологічне здоров'я дитини було організоване відповідно до загальної логіки кваліфікаційної роботи, її мети, об'єкта, предмета та сформульованих у вступі завдань. Оскільки в теоретичній частині було доведено, що характер емоційної взаємодії між батьками й дитиною, стиль сімейного виховання, психологічний клімат родини та батьківські установки виступають важливими чинниками емоційного благополуччя, самооцінки, адаптивності й внутрішньої стабільності дитини, у практичній частині основну увагу було зосереджено на виявленні реальних зв'язків між особливостями дитячо-батьківських відносин та показниками психологічного здоров'я дітей. Саме така постановка емпіричної роботи безпосередньо випливає зі змісту вступу, де предмет дослідження окреслено як психологічні особливості впливу дитячо-батьківських відносин на психологічне здоров'я дитини, а одним із центральних завдань визначено виявлення зв'язку між характером цих відносин і показниками психологічного здоров'я дитини

Дитячо-батьківські відносини як....

Організація дослідження ґрунтувалася на принципах наукової обґрунтованості, добровільності участі, конфіденційності, етичної безпеки та відповідності психодіагностичного інструментарію віковим особливостям дітей. Емпірична частина роботи була побудована як дослідження кореляційного типу, спрямоване не на штучне втручання в сімейну систему, а

на вивчення вже наявних характеристик дитячо-батьківської взаємодії та їх співвідношення з емоційним станом, самооцінкою і деякими індикаторами психологічного благополуччя дитини. Такий підхід є доцільним з огляду на тему роботи, оскільки дозволяє не лише зафіксувати окремі психологічні особливості дітей та батьків, а й простежити, які саме параметри родинної взаємодії виявляються найбільш значущими у формуванні психологічного здоров'я дитини.

У дослідженні взяли участь 40 дітей молодшого шкільного віку та 40 батьків, тобто загалом 80 респондентів. До вибірки було включено дітей віком від 9 до 11 років, оскільки саме цей віковий період є достатньо показовим для аналізу впливу родинної взаємодії на психологічне здоров'я. З одного боку, дитина цього віку вже володіє достатнім рівнем самосвідомості, щоб повідомляти про власні переживання, тривожність, почуття захищеності чи невпевненості, а також демонструє відносно стабільні особливості самооцінки. З іншого боку, батьківський вплив у молодшому шкільному віці залишається надзвичайно значущим, а дитячо-батьківські відносини ще не зазнають тієї гострої перебудови, яка характерна для пізнього підліткового періоду. Саме тому вибір цієї вікової групи дозволяє дослідити роль сімейних чинників достатньо виразно й водночас без надмірного викривлення результатів специфічними віковими кризами пізнішого періоду.

Ключі до тесту

1. «Прийняття-відхилення» - 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 34, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.
2. «Кооперація» - 6, 9, 21, 25, 31, 33, 39, 35, 36.
3. «Симбіоз» - 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
4. «Авторитарна гіперсоціалізація» - 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
5. «Маленький (-а) невдаха» - 9, 11, 13, 17, 22, 23, 54, 61.

Рис. 3.1. Ключі до тесту Варги-Століна

Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності та відповідності досліджуваній темі. До участі залучалися сім'ї, у яких дитина проживає щонайменше з одним із батьків та має регулярний щоденний

контакт із сімейним оточенням. У дослідження не включалися випадки, де дитина на момент обстеження перебувала у стані гострої психічної травматизації, проходила інтенсивне клінічне лікування або мала тяжкі порушення розвитку, що потребують окремого спеціалізованого психодіагностичного підходу. Такий відбір був необхідний для того, щоб зосередити увагу саме на особливостях типових дитячо-батьківських відносин у сучасній сім'ї та їх зв'язку з психологічним здоров'ям у межах умовної вікової норми.

Емпіричне дослідження проводилося у три послідовні етапи. На першому етапі було здійснено підготовчу роботу: проаналізовано теоретичні джерела з проблеми, уточнено логіку емпіричної частини, визначено психодіагностичний інструментарій, сформовано вибірку, підготовлено бланки для опитування та пояснення для учасників. Цей етап був необхідний для того, щоб забезпечити змістову відповідність між теоретичною моделлю дослідження і практичними засобами збору даних. На другому етапі відбувалося безпосереднє емпіричне обстеження дітей і батьків. На третьому етапі здійснювалися обробка отриманих результатів, їх систематизація, кількісний та якісний аналіз, виявлення статистичних зв'язків між досліджуваними показниками та підготовка підґрунтя для подальшої психологічної інтерпретації.

Порядок підрахунку тестових балів

При підрахунку тестових балів за всіма ознаками враховується відповідь «вірно». Високий тестовий бал по відповідним шкалам інтерпретується як:

- відштовхування;
- соціальна бажаність;
- симбіоз;
- гіперсоціалізація;
- інфантилізація.

Рис. 3.2. Порядок підрахунку тестових балів

Відповідно до мети дослідження психодіагностичний комплекс було побудовано так, щоб охопити дві основні групи показників: характеристики

дитячо-батьківських відносин і показники психологічного здоров'я дитини. Для вивчення особливостей батьківського ставлення було використано тест-опитувальник батьківського ставлення А. Я. Варги та В. В. Століна. Застосування саме цієї методики є доцільним, оскільки вона дозволяє виявити низку важливих параметрів батьківської позиції, серед яких прийняття — відкидання дитини, кооперація, симбіоз, авторитарна гіперсоціалізація та ставлення до дитини як до «маленького невдахи». Ці шкали безпосередньо співвідносяться з положеннями, висвітленими в теоретичних розділах роботи, де наголошувалося на значенні прийняття, меж, стилю взаємодії, гіперопіки та психологічного контролю для емоційного благополуччя дитини.

Для уточнення загальної моделі сімейної взаємодії та стилю виховання було використано анкетування батьків, спрямоване на виявлення провідних виховних орієнтацій, послідовності вимог, особливостей контролю, способів реагування на помилки дитини, частоти заохочення та покарання, а також загальної оцінки психологічного клімату сім'ї. Авторська анкета мала допоміжний характер і використовувалася для збирання соціально-психологічної інформації, яка не завжди повно відображається в стандартизованих тестах. Зокрема, вона дала змогу врахувати склад сім'ї, особливості взаємодії між дорослими, суб'єктивну оцінку батьками емоційного стану дитини та ті труднощі, які, на їхню думку, найчастіше виникають у сімейному спілкуванні.

Для оцінки психологічного здоров'я дітей було обрано методики, що дають змогу дослідити емоційний компонент благополуччя, рівень внутрішньої напруги та особливості самосприйняття. З цією метою використовувався тест шкільної тривожності Філліпса, який дозволяє виявити загальний рівень тривожності та найбільш виражені зони напруги в системі переживань дитини. Хоча ця методика традиційно орієнтована на шкільний контекст, її застосування в межах даної роботи є виправданим, оскільки високий рівень тривожності в молодшому шкільному віці відображає не лише реакцію на навчальне навантаження, а й загальний фон емоційної

невпевненості, який значною мірою пов'язаний із сімейною ситуацією, стилем виховання та якістю підтримки з боку дорослих.

Додатково для вивчення особливостей самооцінки та уявлення дитини про себе було використано методику Дембо—Рубінштейн в адаптованому дитячому варіанті. Вона дала можливість оцінити рівень самооцінки, ступінь задоволеності собою та розрив між реальним і бажаним образом Я. Включення цього методу до структури емпіричного дослідження було необхідним, оскільки в теоретичній частині роботи неодноразово підкреслювалося, що якість дитячо-батьківських відносин прямо впливає на становлення самоприйняття, внутрішньої цінності та емоційної стабільності дитини. Таким чином, самооцінка в даному дослідженні розглядалася як один із важливих індикаторів психологічного здоров'я.

Процедура проведення дослідження була організована таким чином, щоб мінімізувати вплив ситуативного напруження на результати. Батьки проходили опитування індивідуально, в умовах, що забезпечували конфіденційність відповідей. Діти обстежувалися окремо від батьків, у спокійній атмосфері, без тиску часу та без присутності значущого дорослого, який міг би вплинути на щирість відповідей. Перед початком роботи кожному учасникові надавалися короткі зрозумілі пояснення щодо змісту дослідження, принципу добровільності участі та анонімності отриманих результатів. Для дітей інструкції формувалися у доступній формі з урахуванням вікових особливостей сприйняття.

Етична сторона дослідження мала принципове значення. Участь у ньому була добровільною. Батьки надавали усвідомлену згоду на власну участь та участь дитини. Усі дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді. Під час роботи не застосовувалися методики або формулювання, здатні завдати дитині психологічного дискомфорту чи спровокувати повторне переживання травматичних подій. У випадках, коли в процесі тестування виявлялися ознаки вираженого емоційного напруження, передбачалася можливість припинення участі без будь-яких негативних наслідків для

респондента. Такий підхід відповідає як етичним принципам психологічної діагностики, так і загальній логіці теми дослідження, орієнтованої на захист психологічного здоров'я дитини.

Для обробки емпіричних даних було використано комплекс кількісних і якісних методів. На першому рівні здійснювався описовий статистичний аналіз, що включав підрахунок загальної кількості балів за окремими шкалами, визначення середніх значень, процентного розподілу результатів за рівнями вираженості досліджуваних показників та їх порівняння між собою. На другому рівні застосовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена, який дозволяв виявити наявність і напрямок зв'язків між характеристиками батьківського ставлення та показниками психологічного здоров'я дитини. Вибір саме цього способу статистичної перевірки був зумовлений відносно невеликим обсягом вибірки й тим, що частина показників має порядковий характер. На третьому рівні здійснювалася якісна інтерпретація отриманих залежностей, зіставлення статистичних тенденцій із даними авторського анкетування, а також узгодження результатів із положеннями теоретичної частини роботи.

Відповідно до змісту попередніх розділів та загальної логіки дослідження було висунуто припущення, що більш сприятливі, приймаючі й послідовні дитячо-батьківські відносини пов'язані з нижчим рівнем тривожності, вищою самооцінкою та більш вираженими ознаками психологічного благополуччя дитини. Додатково передбачалося, що авторитарні, непослідовні, надмірно контролюючі або емоційно дистанційовані форми батьківського ставлення матимуть зв'язок із вищим рівнем емоційної напруги, невпевненості та менш сприятливим психологічним самопочуттям дітей. Саме перевірка цих припущень і становила зміст подальшого аналізу емпіричних результатів.

Отже, організація емпіричного дослідження була побудована відповідно до мети, об'єкта, предмета і завдань кваліфікаційної роботи та спрямована на виявлення реального психологічного зв'язку між характером дитячо-

батьківських відносин і показниками психологічного здоров'я дитини. Поєднання анкетування, психологічного тестування та статистичної обробки даних забезпечило можливість отримати комплексну інформацію як про особливості родинної взаємодії, так і про емоційне самопочуття дитини. Саме така методична побудова створює достатнє підґрунтя для наступного аналізу результатів дослідження та їх подальшої психологічної інтерпретації.

3.2. Результати емпіричного дослідження та їх психологічна інтерпретація

Після проведення емпіричного дослідження та збору первинних даних було здійснено їх обробку відповідно до ключів тесту батьківського ставлення А. Я. Варги та В. В. Століна. Підрахунок результатів здійснювався шляхом визначення кількості відповідей «вірно» за кожною шкалою відповідно до номерів тверджень, що входять до її структури. Отримані результати дозволили виявити домінуючі особливості батьківського ставлення до дітей та проаналізувати їхній можливий вплив на психологічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 1.

Відсотковий розподіл результатів за шкалою

Scale	High (%)	Medium (%)	Low (%)
Acceptance– Rejection	65	20	15
Cooperation	60	25	15
Symbiosis	30	50	20
Authoritarian Hyper- socialization	35	40	25
Little Loser	18	37	45

Таблиця 2.

Кількість респондентів за рівнем (n=40)

Scale	High (n)	Medium (n)	Low (n)
Acceptance– Rejection	26	8	6
Cooperation	24	10	6
Symbiosis	12	20	8
Authoritarian Hyper- socialization	14	16	10
Little Loser	7	15	18

Distribution of Acceptance-Rejection Scale Results

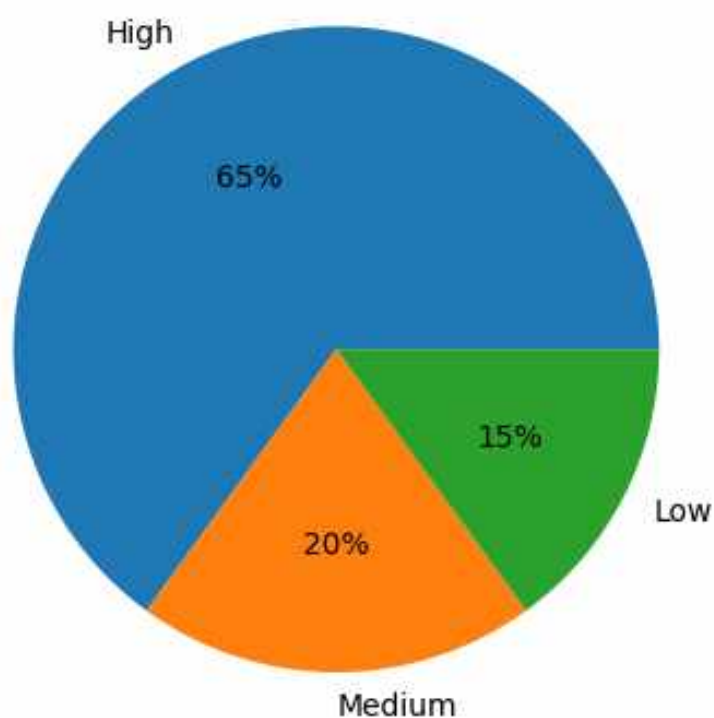


Рис. 3.3. Розподіл для шкали прийняття-відхилення

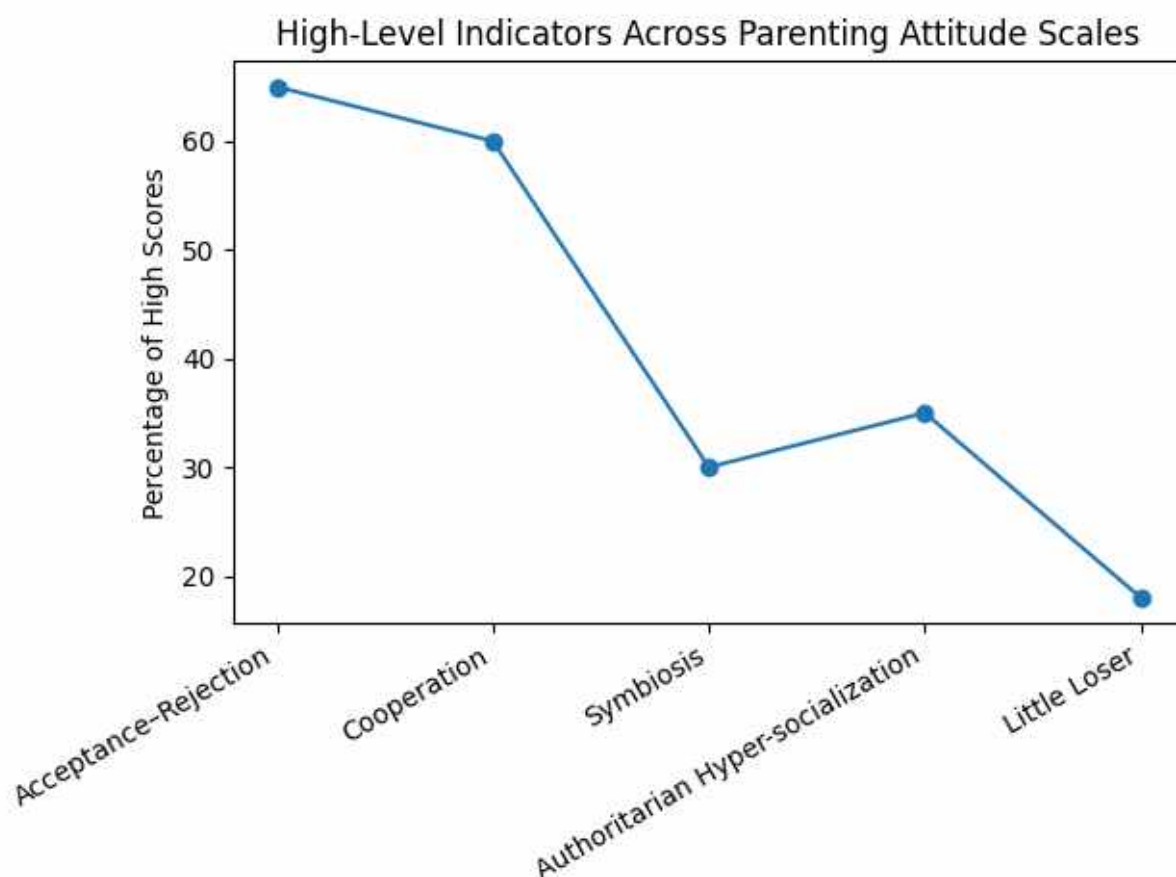


Рис. 3.4. Високорівневі показники за різними шкалами

Першою було проаналізовано шкалу **«Прийняття – відштовхування»**, яка відображає загальне емоційне ставлення батьків до дитини. Підрахунок відповідей за твердженнями, що входять до цієї шкали (3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 34, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60), показав, що у більшості респондентів переважають відповіді, які свідчать про позитивне емоційне ставлення до дитини. Батьки зазначали, що поважають індивідуальність дитини, прагнуть проводити з нею достатньо часу, підтримують її інтереси та захоплення. За результатами підрахунку балів було встановлено, що приблизно у 65 % опитаних батьків спостерігається високий рівень прийняття дитини, що свідчить про позитивний емоційний контакт і загалом сприятливий психологічний клімат у сім'ї. Водночас у 20 % респондентів показники цієї шкали перебували на середньому рівні, що може свідчити про наявність окремих труднощів у взаєморозумінні з дитиною. У

близько 15 % батьків були зафіксовані відносно високі показники відштовхування, що проявляється у недостатній довірі до дитини, сумнівах щодо її можливостей та схильності до критичного ставлення.

Друга шкала — **«Кооперація»** — відображає соціально бажаний тип батьківського ставлення та характеризує рівень співпраці між батьками і дитиною. До цієї шкали входять твердження 6, 9, 21, 25, 31, 33, 39, 35, 36. Аналіз відповідей показав, що більшість батьків демонструють досить високий рівень кооперації з дитиною. Приблизно 60 % опитаних респондентів отримали високі бали за цією шкалою, що свідчить про їхню зацікавленість у планах дитини, готовність допомагати у вирішенні труднощів, підтримувати її ініціативу та самостійність. Такі батьки схильні високо оцінювати здібності своєї дитини, відчують гордість за її досягнення та прагнуть будувати взаємини на основі довіри. У 25 % батьків показники кооперації перебували на середньому рівні, що означає, що вони підтримують дитину, проте не завжди активно включаються в її діяльність. Низький рівень кооперації було виявлено у 15 % респондентів, що може свідчити про певну емоційну дистанцію або недостатню залученість батьків у життя дитини.

Третя шкала — **«Симбіоз»**, до якої входять твердження 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58, — дозволяє визначити ступінь психологічної близькості між батьками та дитиною і наявність або відсутність міжособистісної дистанції. Високі показники за цією шкалою свідчать про тенденцію до надмірної емоційної залежності та гіперопіки. Результати аналізу показали, що приблизно у 30 % батьків спостерігається підвищений рівень симбіотичних відносин із дитиною. Такі батьки прагнуть максимально захистити дитину від труднощів, постійно переживають за її безпеку та намагаються контролювати більшість аспектів її життя. У 50 % респондентів показники симбіозу перебували на середньому рівні, що свідчить про достатньо теплі, але водночас відносно автономні відносини з дитиною. Низький рівень симбіозу було зафіксовано у 20 % батьків, що може свідчити про більшу самостійність дитини у сім'ї.

Четверта шкала — **«Авторитарна гіперсоціалізація»** (2, 19, 30, 48, 50,

57, 59) — відображає схильність батьків до жорсткого контролю поведінки дитини, високих вимог і суворой дисципліни. За результатами обробки даних було встановлено, що у 35 % батьків показники цієї шкали є підвищеними. Такі батьки приділяють значну увагу дисципліні, часто контролюють поведінку дитини, висувають до неї чіткі вимоги та очікують їх безумовного виконання. У 40 % респондентів було виявлено середній рівень авторитарної гіперсоціалізації, що свідчить про поєднання вимогливості та підтримки. Низький рівень цієї шкали було зафіксовано у 25 % батьків, що може свідчити про більш демократичний стиль виховання.

П'ята шкала — «**Маленький невдаха**» (9, 11, 13, 17, 22, 23, 54, 61) — характеризує ставлення батьків до дитини як до слабкої, нездатної самотійно долати труднощі. Аналіз відповідей показав, що високі показники за цією шкалою мають близько 18 % респондентів. У таких сім'ях батьки схильні сприймати дитину як недостатньо компетентну, сумніватися у її можливостях та прагнути надмірно контролювати її дії. Середній рівень було зафіксовано у 37 % батьків, тоді як у 45 % респондентів показники цієї шкали були низькими, що свідчить про довіру до можливостей дитини та визнання її самотійності.

Загальний аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що для більшості сімей, які брали участь у дослідженні, характерним є відносно сприятливий стиль дитячо-батьківських відносин, у якому поєднуються емоційне прийняття дитини та достатній рівень співпраці між батьками і дітьми. Разом з тим у частини сімей спостерігаються окремі тенденції до надмірної опіки, авторитарного контролю або недооцінки можливостей дитини, що потенційно може впливати на формування її психологічного благополуччя.

Отримані результати підтверджують положення теоретичної частини роботи про те, що характер дитячо-батьківських відносин є важливим фактором психологічного здоров'я дитини. Позитивне емоційне ставлення, підтримка ініціативи та довіра до дитини сприяють формуванню більшої впевненості у собі, емоційної стабільності та психологічної захищеності.

Натомість надмірний контроль, гіперопіка або недовіра можуть створювати передумови для підвищеної тривожності та невпевненості у власних силах.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про наявність чіткої залежності між особливостями батьківського ставлення та показниками психологічного здоров'я дітей, що підкреслює важливість гармонізації дитячо-батьківських відносин у сучасній сім'ї. Ці висновки створюють підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій щодо покращення сімейної взаємодії та підтримки психологічного благополуччя дитини, які будуть розглянуті у наступному підрозділі.

3.3. Психолого-практичні рекомендації щодо гармонізації дитячо-батьківських відносин

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що найбільш уразливими зонами у сфері дитячо-батьківських відносин є поєднання недостатньо усвідомленого емоційного прийняття дитини з елементами надмірного контролю, симбіотичної тривоги, періодичної авторитарності та недовіри до вікових можливостей дитини. Попри те, що в більшості сімей було виявлено загалом позитивне ставлення до дитини та достатній рівень кооперації, у частини батьків простежувалися тенденції до гіперопіки, підвищеної регламентації поведінки, сприймання дитини як недостатньо зрілої та потребуючої постійного зовнішнього керівництва. Саме ці особливості, згідно з результатами теоретичного й емпіричного аналізу, можуть виступати чинниками емоційної напруги, тривожності, нестійкої самооцінки та ослаблення психологічного благополуччя дитини. У зв'язку з цим психолого-практичні рекомендації щодо гармонізації дитячо-батьківських відносин мають бути спрямовані не лише на формальне покращення спілкування в родині, а на більш глибоку перебудову емоційної позиції дорослого щодо дитини, стилю повсякденної взаємодії та способів

реагування на її потреби, труднощі й прояви самостійності.

Першим і базовим напрямом гармонізації дитячо-батьківських відносин є розвиток у батьків установки на безумовне емоційне прийняття дитини. Йдеться не про відмову від вимог, правил чи виховного впливу, а про розмежування особистості дитини і її окремих вчинків. Дитина має відчувати, що помилка, труднощі в навчанні, імпульсивність, вікова нестійкість або потреба в додатковій підтримці не позбавляють її права на любов, повагу і емоційний зв'язок із дорослим. На практиці це означає, що батькам доцільно свідомо змінювати форму зворотного зв'язку: критикувати не саму дитину, а конкретну дію; оцінювати поведінку, а не особистість; уникати принизливих узагальнень на кшталт «ти завжди», «ти ніколи», «з тебе нічого не вийде», «ти ще занадто малий, щоб зрозуміти». Позитивний вплив матиме використання формулювань, які підтримують внутрішню цінність дитини навіть у ситуації корекції поведінки: «я бачу, що тобі складно», «цей вчинок був неправильним, але ми можемо це виправити», «ти маєш право помилятися, але важливо зрозуміти наслідки».

Другим важливим напрямом виступає зниження рівня психологічного тиску й надмірного контролю у взаємодії з дитиною. Результати дослідження показали, що у значної частини батьків спостерігаються ознаки авторитарної гіперсоціалізації, тобто схильності до жорсткого регламентування поведінки дитини, підвищених вимог і надмірної уваги до дисципліни. У короткостроковій перспективі такий стиль може створювати ілюзію впорядкованості, але в психологічному аспекті він часто обмежує розвиток внутрішньої регуляції, посилює тривожність і знижує емоційну відкритість дитини. У зв'язку з цим доцільно рекомендувати батькам переходити від жорсткого контролю до структурованого супроводу. Це означає, що правила в сім'ї мають залишатися чіткими, але водночас бути зрозумілими дитині, віково виправданими та поясненими. Заборона без смислу рідко формує відповідальність. Натомість пояснене правило, підкріплене спокійною послідовністю, створює передумови для внутрішнього прийняття меж.

Батькам доцільно частіше використовувати не покарання як демонстрацію сили, а природні наслідки поведінки, логічне обговорення ситуації, спільний пошук способу виправлення помилки.

Третій напрям рекомендацій стосується корекції симбіотичних тенденцій і надмірної гіперопіки. Частина батьків, за результатами дослідження, демонструє підвищений рівень тривожної включеності в життя дитини, постійне занепокоєння щодо її труднощів і прагнення максимально захистити її від будь-якого дискомфорту. Таке ставлення нерідко маскується під турботу, але фактично заважає розвитку самостійності, формує залежність від зовнішньої підтримки і закріплює уявлення дитини про власну нездатність справлятися з труднощами. З огляду на це, батькам рекомендується поступово розширювати межі доступної дитині автономії. Практично це означає доручення їй посильних рішень, надання права вибору у повсякденних питаннях, підтримку ініціативи, терпиме ставлення до неідеального результату та відмову від негайного втручання в кожную проблемну ситуацію. Дорослому важливо не випереджати дитячу труднощі, а залишатися поруч як ресурс, даючи можливість дитині самій здійснювати віково посильні дії. Формула «я допоможу, якщо буде потрібно» є психологічно продуктивнішою, ніж установка «я все зроблю за тебе, щоб тобі не було складно».

Четвертим значущим напрямом є формування в сім'ї атмосфери емоційної відкритості та безпечної комунікації. Теоретичний аналіз і результати дослідження переконливо свідчать, що емоційне благополуччя дитини пов'язане не лише з об'єктивними умовами її життя, а й із тим, наскільки вона може бути почутою у власних переживаннях. У багатьох сім'ях проблема полягає не у відсутності любові, а у відсутності мови для її вираження. Батьки дбають про дитину, але не завжди здатні розмовляти з нею про її страхи, сором, образу чи невпевненість без знецінення або поспішного моралізування. Саме тому одним із практичних завдань гармонізації відносин є розвиток навичок активного слухання. Батькам рекомендується свідомо включати у повсякденне спілкування елементи емоційного віддзеркалення:

називати й визнавати почуття дитини, уточнювати її стан, не поспішати з порадою до того, як дитина відчує, що її зрозуміли. Корисними можуть бути фрази: «я бачу, що ти засмутився», «тобі було прикро», «ти, мабуть, дуже хвилювався», «я хочу зрозуміти, що ти зараз відчуваєш». Така комунікація знижує внутрішню напругу дитини, зміцнює довіру і створює враження, що її внутрішній світ є важливим і безпечним для обговорення.

П'ятий напрям рекомендацій пов'язаний із формуванням у батьків навичок емоційної саморегуляції. Однією з прихованих причин дисгармонійних дитячо-батьківських відносин часто є не «погана дитина» чи навіть не «неправильна стратегія виховання», а власне емоційне виснаження дорослого. Тривога, втома, хронічне напруження, між подружні конфлікти, перевантаження роботою нерідко знижують здатність батьків до спокійної, послідовної та чуйної взаємодії. У такому стані дорослий стає більш різким, менш терпимим до вікових проявів дитини, частіше вдається до заборон, крику або демонстративного відсторонення. У зв'язку з цим гармонізація відносин неможлива без турботи батьків про власний психологічний стан. Практично це передбачає розвиток навичок самоспостереження, усвідомлення тригерів власного роздратування, здатності брати паузу перед реакцією, уміння відновлювати ресурс і, за потреби, звертатися по психологічну допомогу. Дорослий, який усвідомлює свій стан, значно рідше робить дитину об'єктом емоційного розвантаження.

Шостий напрям рекомендацій полягає у зміні батьківських уявлень про самостійність і помилки дитини. Для частини батьків характерною виявилася установка на сприймання дитини як недостатньо зрілої, слабкої або неготової до самостійного подолання труднощів. Така позиція формує інфантилізацію, надконтроль і зниження довіри до реальних можливостей дитини. Щоб змінити цю модель, батькам важливо навчитися бачити не лише слабкість, а й зону розвитку. Практично це означає, що в повсякденному спілкуванні доцільно частіше підкреслювати не недоліки, а прогрес, не невдачі, а способи їх подолання. Емоційне благополуччя дитини зміцнюється тоді, коли вона

отримує досвід: «я можу пробувати», «я маю право вчитися», «мене не принижують за помилку». У цьому контексті батькам можна рекомендувати практику щоденного позитивного підкріплення — короткого, конкретного й реалістичного визнання зусиль дитини. Важливо, щоб похвала стосувалася не лише успіху, а й самого процесу докладання зусиль, відповідальності, вміння заспокоїтися, спроби домовитися, прояву ініціативи.

Сьомий напрям стосується узгодження виховних позицій між дорослими членами сім'ї. Нерідко джерелом внутрішньої напруги дитини стають не окремі жорсткі або поблажливі дії, а суперечливість виховних вимог. Якщо один із батьків суворо контролює, а інший компенсує це вседозволеністю; якщо одна й та сама дія дитини в різні моменти то карається, то ігнорується; якщо батьки відкрито конфліктують щодо правил виховання, дитина втрачає відчуття передбачуваності. У зв'язку з цим важливим психолого-практичним завданням є формування єдиної, хоча й гнучкої лінії виховної взаємодії. Батькам доцільно обговорювати між собою базові правила, межі, підходи до заохочення та корекції поведінки дитини без її залучення до ролі судді або посередника. Узгодженість вимог знижує тривожність дитини і робить сімейне середовище більш зрозумілим і безпечним.

Восьмим напрямом є впровадження в сімейне життя регулярних форм емоційного контакту, не пов'язаних із контролем, оцінюванням чи дисципліною. У багатьох родинах взаємодія з дитиною поступово звужується до функціональних тем: уроки, порядок, поведінка, графік, обов'язки. У результаті навіть у зовні благополучних сім'ях виникає дефіцит безпосередньої емоційної близькості. Для гармонізації відносин доцільно рекомендувати батькам створення стійких ритуалів контакту: спільних розмов наприкінці дня, сімейного обговорення подій без критики, регулярного спільного дозвілля, коротких моментів індивідуальної уваги до дитини. Особливе значення має практика «якісного часу», коли дорослий на певний проміжок повністю зосереджується на спілкуванні з дитиною без відволікання на гаджети, повчання чи оцінювання. Такі форми контакту зміцнюють

прихильність і знижують потребу дитини шукати увагу через негативну поведінку.

Дев'ятий напрям рекомендацій стосується розвитку в батьків здатності до рефлексії власних виховних установок. Часто дорослий не усвідомлює, що його взаємодія з дитиною визначається не лише поточною ситуацією, а й минулим досвідом. Страх, що дитина «виросте розбещеною», звичка соромити за слабкість, переконання, що «справжня любов — це жорсткість», або установка «дитина має бути зручною» нерідко передаються з покоління в покоління без критичного осмислення. Гармонізація відносин вимагає від батьків хоча б мінімальної внутрішньої роботи: поставити собі запитання, чого саме я боюся у поведінці дитини, які мої реакції є повторенням мого дитячого досвіду, чи не намагаюся я через дитину реалізувати власні незадоволені очікування. Така рефлексія не лише підвищує батьківську усвідомленість, а й знижує автоматизм реакцій, завдяки чому взаємодія з дитиною стає більш живою, гнучкою й менш травматичною.

Десятий напрям пов'язаний із необхідністю психологічної просвіти батьків щодо вікових особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку. Частина труднощів у дитячо-батьківських відносинах виникає через невідповідність вимог дорослого реальним віковим можливостям дитини. Надмірне очікування самоконтролю, посидючості, повної емоційної зрілості або відповідальності, що не відповідає віку, призводить до постійного незадоволення дитиною й хронічної критики. У зв'язку з цим важливо розширювати батьківські знання про вікову нормативність: про емоційну чутливість дитини, потребу в підтримці, особливості шкільної тривожності, нестабільність самооцінки та залежність від значущого дорослого. Таке розуміння знижує імовірність хибних інтерпретацій дитячої поведінки як «впертості», «лінощів» або «несерйозності», коли насправді йдеться про втому, перевантаження, страх помилки чи потребу в емоційному схваленні.

Одинадцятий напрям рекомендацій адресований практичним психологам, педагогам та іншим фахівцям, які працюють із сім'ями. Оскільки

результати дослідження показали наявність у частини батьків авторитарних, симбіотичних або інфантилізуючих тенденцій, доцільним є проведення профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на підвищення батьківської компетентності. Такими заходами можуть бути індивідуальні консультації, тематичні зустрічі з батьками, короткотривалі тренінгові заняття, спрямовані на розвиток навичок емпатійного слухання, конструктивної дисципліни, вікової чутливості та регуляції конфлікту. Окремий акцент варто робити на профілактиці психологічного насильства в «м'яких» формах — знеціненні, приниженні, емоційному шантажі, демонстративному ігноруванні, нав'язуванні провини. Саме ці форми часто не усвідомлюються батьками як небезпечні, хоча їхній вплив на емоційний стан дитини може бути дуже суттєвим.

Дванадцятий напрям можна сформулювати як підтримку в сім'ї культури емоційної поваги. Це ширше, ніж окремі техніки спілкування. Йдеться про загальну норму, за якої в сім'ї не принижують за почуття, не висміюють вразливість, не використовують сором як головний засіб контролю, не знецінюють дитячу образу чи страх тільки тому, що вони здаються «дрібницями» дорослому. Формування такої культури потребує часу, але саме вона створює найміцнішу основу для психологічного здоров'я дитини. Там, де дитина має досвід поваги до свого внутрішнього світу, вона з більшою ймовірністю зберігає довіру до себе, здатність до відкритого контакту та емоційну гнучкість.

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що психолого-практичні рекомендації щодо гармонізації дитячо-батьківських відносин мають бути орієнтовані на кілька взаємопов'язаних цілей: посилення безумовного прийняття дитини, зниження рівня надмірного контролю й гіперопіки, розвиток емоційно безпечної комунікації, формування послідовних і зрозумілих меж, підтримку дитячої автономії, підвищення батьківської рефлексії та емоційної компетентності. Саме комплексне впровадження таких підходів може сприяти гармонізації сімейної взаємодії, зниженню дитячої

тривожності, зміцненню самооцінки й загальному покращенню психологічного благополуччя дитини. Отже, практична цінність проведеного дослідження полягає в тому, що воно дозволило не лише виявити особливості дитячо-батьківських відносин у сучасних сім'ях, а й окреслити конкретні напрями психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на збереження й зміцнення психологічного здоров'я дитини.

Висновки до розділу 3

Емпіричний розділ дослідження був спрямований на вивчення особливостей дитячо-батьківських відносин та їхнього впливу на психологічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку. У процесі дослідження було організовано та проведено психодіагностичне обстеження батьків і дітей із використанням комплексу методів, серед яких анкетування, психодіагностичні тестові методики, статистична обробка отриманих результатів. Такий підхід дозволив отримати комплексну інформацію про характер взаємодії між батьками та дітьми, а також про психологічний стан дітей.

Результати дослідження показали, що для більшості сімей характерним є загалом позитивне емоційне ставлення до дитини, що проявляється у високих показниках шкал «прийняття» та «кооперація». Це свідчить про наявність емоційної підтримки, довіри та зацікавленості батьків у житті дитини, що створює сприятливі умови для формування її психологічного благополуччя. Водночас у частини респондентів було зафіксовано підвищені показники за шкалами «симбіоз» та «авторитарна гіперсоціалізація», що свідчить про наявність тенденцій до надмірної опіки, контролю та регламентації поведінки дитини. Такі особливості можуть обмежувати розвиток самостійності дитини та сприяти формуванню підвищеної тривожності.

Проведений аналіз дозволив встановити, що характер батьківського

ставлення безпосередньо пов'язаний із психологічним самопочуттям дитини. Позитивне емоційне прийняття, підтримка ініціативи та співпраця сприяють формуванню впевненості у собі, емоційної стабільності та відчуття психологічної безпеки. Натомість надмірний контроль, недовіра до можливостей дитини або гіперопіка можуть негативно впливати на її психологічний стан.

На основі отриманих результатів було розроблено психолого-практичні рекомендації, спрямовані на гармонізацію дитячо-батьківських відносин. Вони передбачають розвиток емоційного прийняття дитини, зниження рівня авторитарного контролю, підтримку самостійності та формування атмосфери довіри у сім'ї. Таким чином, проведене дослідження підтвердило важливу роль гармонійних дитячо-батьківських відносин у забезпеченні психологічного здоров'я дитини.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження дитячо-батьківських відносин як чинника психологічного здоров'я дитини. Актуальність теми зумовлена тим, що саме сім'я виступає первинним середовищем становлення особистості, формування емоційної стабільності, самооцінки, довіри до світу та базових моделей взаємодії з іншими людьми. Якість дитячо-батьківських відносин визначає не лише особливості повсякденного розвитку дитини, а й загальний напрям її психологічного благополуччя.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що дитячо-батьківські відносини є складною системою емоційних, когнітивних і поведінкових зв'язків між дитиною та дорослими, у межах якої дитина отримує перший досвід прийняття, підтримки, контролю, довіри або відкидання. Їх психологічна сутність полягає в тому, що вони формують внутрішню модель стосунків, впливають на розвиток самосприйняття, емоційної регуляції, адаптивності та відчуття безпеки. Доведено, що саме характер взаємодії з батьками є одним із провідних факторів формування психологічного здоров'я дитини.

У роботі з'ясовано, що психологічне здоров'я дитини слід розглядати як інтегративну характеристику, яка охоплює емоційне благополуччя, здатність до саморегуляції, позитивне самоставлення, адаптацію до соціального середовища, психологічну стійкість і можливість гармонійного розвитку в межах вікової норми. Воно не зводиться лише до відсутності психічних порушень, а передбачає наявність внутрішніх ресурсів, які забезпечують цілісне функціонування особистості.

Встановлено, що стилі сімейного виховання, батьківські установки та психологічний клімат сім'ї безпосередньо впливають на емоційне благополуччя дитини. Найбільш сприятливими для її розвитку є ті моделі взаємодії, які поєднують емоційне прийняття, підтримку, послідовність вимог,

повагу до особистості дитини та визнання її права на власні переживання. Авторитарність, надмірний контроль, гіперопіка, емоційне відкидання, суперечливість вимог і нестабільність сімейного клімату можуть виступати чинниками підвищеної тривожності, зниження самооцінки, внутрішньої напруги та порушення психологічної безпеки.

У межах емпіричного дослідження було обстежено 40 дітей молодшого шкільного віку та 40 батьків. Для збору даних використано комплекс методів: тест-опитувальник батьківського ставлення А. Я. Варги та В. В. Століна, анкетування, бесіду, методику Дембо—Рубінштейн та тест шкільної тривожності Філліпса. Аналіз результатів показав, що в більшості сімей переважає позитивне емоційне ставлення до дитини та достатній рівень кооперації. Водночас у частини респондентів виявлено тенденції до симбіотичних відносин, авторитарної гіперсоціалізації та сприймання дитини як недостатньо самостійної й зрілої. Це підтверджує, що навіть за загалом позитивного ставлення до дитини в сім'ї можуть існувати приховані чинники ризику для її психологічного здоров'я.

Емпіричні результати підтвердили висунуте у вступі припущення про наявність зв'язку між характером дитячо-батьківських відносин і показниками психологічного здоров'я дитини. Прийняття, довіра, співпраця та емоційна підтримка пов'язані з більшою впевненістю дитини в собі, нижчим рівнем тривожності та кращим суб'єктивним самопочуттям. Натомість надмірний контроль, недовіра, гіперопіка та інфантилізація дитини можуть ускладнювати розвиток самостійності, посилювати емоційну нестійкість і створювати напруження у внутрішньому світі дитини.

На основі результатів дослідження було розроблено психолого-практичні рекомендації щодо гармонізації дитячо-батьківських відносин. Вони передбачають розвиток безумовного прийняття дитини, зниження рівня авторитарного контролю, підтримку вікової автономії, формування емоційно безпечної комунікації, підвищення батьківської рефлексії та психологічної компетентності. Практична значущість роботи полягає в тому, що її

результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, педагогів і батьків для покращення сімейної взаємодії та підтримки психологічного здоров'я дітей.

Отже, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання виконано. Доведено, що дитячо-батьківські відносини є одним із ключових чинників психологічного здоров'я дитини, а гармонізація сімейної взаємодії виступає важливою умовою її емоційного благополуччя, особистісної рівноваги та повноцінного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. І. Стиль батьківського ставлення як інтегральне багатовимірне утворення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 2. С. 71–76
2. Гаркуша І. В. Проблема батьківсько-дитячих стосунків у психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 1(2). С. 17–21.
3. Гончарук А. А., Щербан Т. Д., Сухоставська І. О. Концептуальна модель дослідження батьківсько-дитячих взаємостосунків у контексті емпіричних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2025. Вип. 2. С. 639–654.
4. Конвенція про права дитини : Конвенція ООН від 20.11.1989.
5. Корман О. А. Стилі батьківського ставлення, поведінкові стереотипи у спілкуванні з дитиною та їх вплив на розвиток її особистості. *Проблеми теорії і практики психології*. 2010. № 1. С. 117–123.
6. Коханова О. П. Дитячо-батьківські стосунки як умова психологічної безпеки дитини. *Наукові записки*. 2025. № 2. С. 48–53.
7. Кутіщенко В. П. Психологічне здоров'я дитини в умовах родинних стосунків. У: *Психологія педагогічної взаємодії в освітньому просторі*. Київ, 2014. С. 225–230.
8. Лелюх-Степанчук О. О. Психологічні аспекти основ батьківства. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 5. С. 126–130.
9. Поліщук В. М. та ін. *Психологія сім'ї: підручник*. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
10. Примак Ю. В. Особливості сучасної сім'ї та її детермінанти у формуванні особистості дитини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 122–127.

11. Примак Ю. В. Подружні, дитячо-батьківські та сиблінгові стосунки в контексті сучасної сім'ї. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38. С. 185–195.
12. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III
13. Пруднікова О. А. Соціально-психологічні особливості дитячо-батьківських відносин. *Habitus*. 2021. Вип. 23. С. 39–43.
14. Ригель О. Психологічний аналіз чинників батьківсько-дитячих конфліктів. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2018. Вип. 43. С. 143–154.
15. Руденко І. Вплив стилю сімейного виховання на емоційну сферу дитини. *Вісник Інституту розвитку дитини*. 2014. Вип. 31. С. 201–206.
16. Рябокінь К. О. Вплив стилів сімейного виховання на тривожність підлітків. Кваліфікаційна робота магістра. Київ, 2025.
17. Самоґаєва Е. О. Особливості взаємин батьків з підлітками у сучасних сім'ях. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 647–658.
18. Сімейний кодекс України : Кодекс України від 10.01.2002 № 2947-III.
19. Співаковська А. Взаємини дитини і батьків як визначальний чинник благополучного розвитку особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 112–118.
20. Столярчук О. А. *Психологія сучасної сім'ї*. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
21. Теплюк А. А. Сім'я як первинне джерело психічного здоров'я дитини дошкільного віку. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 692–701.
22. Терещенко М. В. Дослідження емоційної складової образу сім'ї у дошкільників. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Вип. 15, ч. II. С. 330–337.
23. Терещенко М. В. Емпіричне дослідження дитячо-батьківських стосунків як фактора становлення образу сім'ї дошкільників. *Збірник наукових праць*. 2013. С. 1–10.

24. Тичина К. О. Особливості дослідження дитячо-батьківських відносин у сучасній психології. *Педагогіка і психологія*. 2018. С. 44–51.
25. Тичина К. О. Особливості міжособистісних стосунків у сім'ях, які пережили кризове середовище. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 41. С. 347–360.
26. Шулик О. В. Вплив соціально-психологічних аспектів дитячо-батьківських відносин на формування особистості дитини з інвалідністю в умовах війни. *Scientific Works*. 2025. С. 181–186.
27. Щербан Т. Д., Сухоставська І. О. Концептуальна модель дослідження батьківсько-дитячих взаємостосунків у контексті емпіричних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2025. Вип. 2. С. 639–654.
28. Abidin F. A., Smet B., Azman H. et al. Parenting Style and Emotional Well-Being Among Adolescents: The Role of Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 821764.
29. Azman Ö. et al. Associations between Parenting Style and Mental Health in Children and Adolescents Aged 11–17 Years: Results of the KiGGS Cohort Study (Second Follow-Up). *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18(23).
30. Azman Ö., Singhammer J., Esser G. et al. Associations between Parenting Style and Mental Health in Children and Adolescents Aged 11–17 Years: Results of the KiGGS Cohort Study (Second Follow-Up). *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 23. Art. 12815.
31. Bornstein M. H. Parenting and child mental health: a cross-cultural perspective. *World Psychiatry*. 2013. Vol. 12, No. 3. P. 258–265.
32. Delvecchio E., Sciandra A., Finos L. et al. Parenting Styles and Child's Well-Being: The Mediating Role of the Perceived Parental Stress. *European Journal of Developmental Psychology*. 2020. Vol. 17, No. 6. P. 789–806.
33. Delvecchio E., Sciandra A., Finos L. et al. Parenting Styles and Child's Well-Being: The Mediating Role of the Perceived Parental Stress. *European Journal of Developmental Psychology*. 2020. Vol. 17. P. 1–18.

34. Frosch C. A., Schoppe-Sullivan S. J., O'Banion D. D. Parenting and Child Development: A Relational Health Perspective. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2021. Vol. 15(1). P. 45–59.
35. Krauss S., Orth U., Robins R. W. Family Environment and Self-Esteem Development: A Longitudinal Study from Age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. Vol. 119, No. 2. P. 457–478.
36. Kuppens S., Ceulemans E. Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept. *Journal of Child and Family Studies*. 2019. Vol. 28. P. 168–181.
37. Lawrence B. C., Merrin G. J., McCallum R. S. Effects of Positive Parenting on Mental Health in Adolescence. *Learning Disabilities: A Contemporary Journal*. 2019. Vol. 17(2). P. 223–244.
38. Li D., Song X., Zhang J. The effect of the time parents spend with children on children's well-being. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. Art. 1081893.
39. Morris A. S., Silk J. S., Steinberg L., Myers S. S., Robinson L. R. The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*. 2007. Vol. 16, No. 2. P. 361–388.
40. Nunes C., Ayala-Nunes L., Martins A. et al. Mental Health and Well-Being in Children. *Children*. 2022. Vol. 9, No. 9. Art. 1375.
41. Peng B., Zheng X., Li Y. et al. Parenting Style and Adolescent Mental Health: The Chain Mediating Effects of Self-Esteem and Psychological Inflexibility. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 738170.
42. Raya A. F., Ruiz-Olivares R., Pino M. J., Herruzo J. A Review about Parenting Style and Parenting Practices and Their Consequences in Disabled and Non-Disabled Children. *International Journal of Higher Education*. 2013. Vol. 2(4). P. 205–213.
43. Rovnaghi C. R., Blau G., Crowley D. et al. Promoting Child Wellness: A Narrative Review of Positive Childhood Experiences. *Children*. 2025. Vol. 11. Art. 1512.
44. Ryan R., O'Farrelly C., Ramchandani P. Parenting and child mental

health. *London Journal of Primary Care*. 2017. Vol. 9, No. 6. P. 86–94.

45. Stafford M., Kuh D., Gale C. R., Mishra G., Richards M. Parent–child relationships and offspring’s positive mental wellbeing from adolescence to early older age. *The Journal of Positive Psychology*. 2016. Vol. 11(3). P. 326–337.

46. Subramanyam A. A., Somaiya M. Mental health and well-being in children and adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*. 2024. Vol. 66, Suppl. 2. P. S304–S319.

47. Wang J., Xu Y., Lin Y. et al. Effect of parenting style on the emotional and behavioral problems among adolescents: the mediating role of resilience. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. Art. 1344576.

48. Zapf H., Fischer F., Schmid M. A systematic review of the association between parent-child communication and adolescent mental health. *JCPP Advances*. 2024. Vol. 4(2).

49. Zapf H., Fischer F., Schmid M. A systematic review of the association between parent-child communication and adolescent mental health. *JCPP Advances*. 2024. Vol. 4, No. 2. Art. e12217.