

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ДОРОЩУК АЛІНА ВАСИЛІВНА

Допускається до захисту:  
Т.в.о завідувача кафедри кризової  
та клінічної психології  
канд. психол. наук, доцент  
\_\_\_\_\_ Катерина ВАСЮК  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВЗАЄМИНИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ  
ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Спеціальність 053 Психологія  
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:  
Матохнюк Л.О., Завідувач кафедри кризової  
та клінічної психології,  
доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Оцінка: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: \_\_\_\_\_  
(підпис)

Вінниця 2025

## АНОТАЦІЯ

**Дорошук А. В.** Дитячо-батьківські взаємини як чинник розвитку емоційної сфери молодших школярів. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено вплив дитячо-батьківських взаємин на емоційну сферу молодших школярів. Показано значущість стилю виховання та емоційного контакту у формуванні тривожності, депресивності та емоційної стійкості дітей. Встановлено взаємозв'язок між сімейним функціонуванням і рівнем емоційного благополуччя учнів, а також підтверджено ефективність розробленої програми оптимізації взаємин.

**Ключові слова:** дитячо-батьківські взаємини, емоційна сфера, молодші школярі, емоційний розвиток, стиль виховання, тривожність, емоційне благополуччя.

144 с., 17 табл., 4 рис., 14 дод., 63 джерел.

## ABSTRACT

**Doroshuk A. V.** Parent–child relationships as a factor in the development of the emotional sphere of primary school children. Specialty 053 “Psychology”, educational program “Rehabilitation Psychology in Emergency Situations”. Vasyl’ Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The qualification paper examines the influence of parent–child relationships on the emotional sphere of primary school children. The significance of parenting style and emotional contact in shaping children’s anxiety, depressive tendencies, and emotional resilience is demonstrated. A relationship between family functioning and the level of students’ emotional well-being is established, and the effectiveness of the developed program for optimizing parent–child interaction is confirmed.

**Keywords:** parent–child relationships, emotional sphere, primary school children, emotional development, parenting style, anxiety, emotional well-being.

144 pages, 17 tables, 4 figures, 14 appendices, 63 sources.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН .....                                                                | 9   |
| 1.1 Психологічна характеристика дитячо-батьківських відносин.....                                                                               | 9   |
| 1.2 Сутність емоційної сфери особистості в молодшому шкільному віці .....                                                                       | 17  |
| 1.3 Особливості емоційного розвитку молодших школярів у контексті їхніх взаємин із батьками.....                                                | 24  |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                                      | 34  |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....                                    | 36  |
| 2.1 Організація, вибірка та процедура дослідження .....                                                                                         | 36  |
| 2.2 Методики дослідження .....                                                                                                                  | 39  |
| 2.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....                                                                           | 42  |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                                                      | 57  |
| РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН ТА ЇЇ АПРОБАЦІЯ.....                                                                 | 60  |
| 3.1 Програма семінару-тренінгу «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання» .....                     | 60  |
| 3.2 Апробація програми та аналіз її ефективності .....                                                                                          | 64  |
| 3.3 Рекомендації для батьків щодо оптимізації дитячо-батьківських взаємин з метою гармонійного розвитку емоційної сфери молодших школярів ..... | 81  |
| Висновки до розділу 3.....                                                                                                                      | 87  |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                                                  | 90  |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                                                | 95  |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                                    | 103 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В сучасному стрімкому світі, де панує постійна емоційна напруга та боротьба за місце в соціумі, гармонійний психоемоційний стан особистості є запорукою її успішної життєдіяльності і повноцінної адаптованості. Одним із важливих періодів у розвитку емоційної сфери особистості є молодший шкільний вік. Саме протягом цього етапу розвитку відбувається активне становлення ціннісно-сислової системи, міжособистісної комунікації, формуються емоційні реакції на оточуючих, засвоюються емоційно-поведінкові стереотипи, відбувається самооцінювання і співвіднесення себе реального із бажаним.

Чинниками позитивного розвитку емоційної сфери є дитячо-батьківські взаємини у яких відбувається становлення дитини як особистості, закріплюються основні емоційні механізми. У разі конструктивних відносин із батьками у дітей формується адекватна емоційна сфера, психологічна стійкість, емоційна врівноваженість. І навпаки, дисфункціональність відносин із батьками призводить до емоційної нестабільності, проблем у взаємовідносинах, поведінкових деформацій, що зумовлює важливість дослідження даної теми.

Сучасний світ характеризується критичними змінами і трансформаційними процесами, коли активно перебудовується вся система сімейних цінностей. Тому роль дитячо-батьківських відносин у формуванні емоційної сфери молодших школярів набуває особливої значущості. Молодші школярі активно засвоюють основні патерни поведінки і моделі реагування на зовнішні подразники. І від того, як батьки впливають на поведінку і розвиток молодших школярів залежить їх емоційний стан, уміння керувати своїми емоціями, відчуття емоційного благополуччя. Дослідження механізмів впливу дитячо-батьківських взаємин на розвиток емоцій молодших школярів дозволяє виявити ефективні напрямки підтримки дітей та зміцнити гармонійні сімейні взаємини.

Питання дитячо-батьківських відносин та їх вплив на розвиток дитини досліджувались у багатьох наукових дослідженнях. Зокрема в зарубіжних працях автори виокремлюють базові характеристики, що лежать в основі дитячо-батьківських взаємин (Д. Боулбі, Д. Вінікот, М. Мід, К. Роджерс, В.Сатир, Е. Фромм та ін.).

Сучасні українські науковці також активно досліджують проблематику дитячо-батьківських взаємин. Зокрема ними вивчаються основи дитячо-батьківських відносин (О. Булгакова та О. Азаркіна, І. Гаркуша та В. Кайко, Л. Гончар, Л. Повалій, Т. Цуркан), вплив сімейного виховання на формування особистості дитини (В. Безлюдна, Н. Берегова та П. Федорчук, І. Біла, В. Вловк, В. Гоменюк, А. Душка, Л. Тарасюк), вплив батьківського виховання на емоційну сферу дітей (А. Вавілова, Л. Гончар, О. Демчук, А. Карпенко, А. Конотопова та Н. Зобенько, І. Фоміна, Н. Шевченко), особливості емоційного розвитку молодших школярів (Г. Гуд, І. Каськов та О. Хуртенко, Д. Кіріченко, О. Курпіта, О. Лелюх-Степанчук, Н. Олейник).

Представлені наукові дослідження розкривають основну сутність у вивченні проблеми дитячо-батьківських взаємин та їх впливу на емоційну сферу молодших школярів, проте не вичерпують усіх аспектів і потребують більш ґрунтового аналізу та емпіричного вивчення.

**Об'єктом** дослідження є емоційна сфера молодших школярів.

**Предметом** дослідження є особливості впливу дитячо-батьківських відносин на розвиток емоційної сфери молодших школярів.

**Гіпотеза дослідження:** існує вплив дитячо-батьківських відносин на емоційну сферу молодших школярів, зокрема в збалансованих сім'ях діти мають низькі ознаки депресії та тривожності, тоді як у незбалансованих сім'ях ці значення є високими.

**Мета** дослідження: дослідити особливості впливу дитячо-батьківських відносин на емоційну сферу молодших школярів.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності та психологічних особливостей дитячо-батьківських взаємин.
2. Розкрити зміст і структуру емоційної сфери особистості в молодшому шкільному віці.
3. Визначити особливості емоційного розвитку молодших школярів у контексті їхніх взаємин із батьками.
4. Провести емпіричне дослідження впливу дитячо-батьківських взаємин на емоційну сферу молодших школярів, встановити взаємозв'язки між показниками емоційного стану дітей та характеристиками сімейного функціонування.
5. Розробити та апробувати програму семінару-тренінгу, спрямовану на оптимізацію дитячо-батьківських взаємин і гармонізацію емоційного розвитку молодших школярів.
6. Підготувати практичні рекомендації для батьків щодо вдосконалення взаємин із дітьми та підтримки їх емоційного благополуччя.

Для доведення гіпотези згідно з завданнями кваліфікаційної (магістерської) роботи використовуються наступні **методи дослідження:**

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та класифікація наукової інформації по темі дослідження.
2. В якості емпіричних методів використано: Опитувальник на виявлення депресії у дітей та підлітків CDI (Children's depression inventory, M. Kovacs, Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 (тест Д. Олсона), Шкала дитячо-батьківських стосунків. Коротка форма (CPRS-SF) (Driscoll, Pianta, в адаптації Г.В. Усатенко); Шкала явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale) CMAS).
3. Математично-статистичні: коефіцієнт кореляції Пірсона, t-критерій Стьюдента.

**База дослідження і опис вибірки.** У дослідженні прийняли участь 67 молодших школярів 3-4 класів у віці 9-10 років та їх батьків (один від сім'ї).

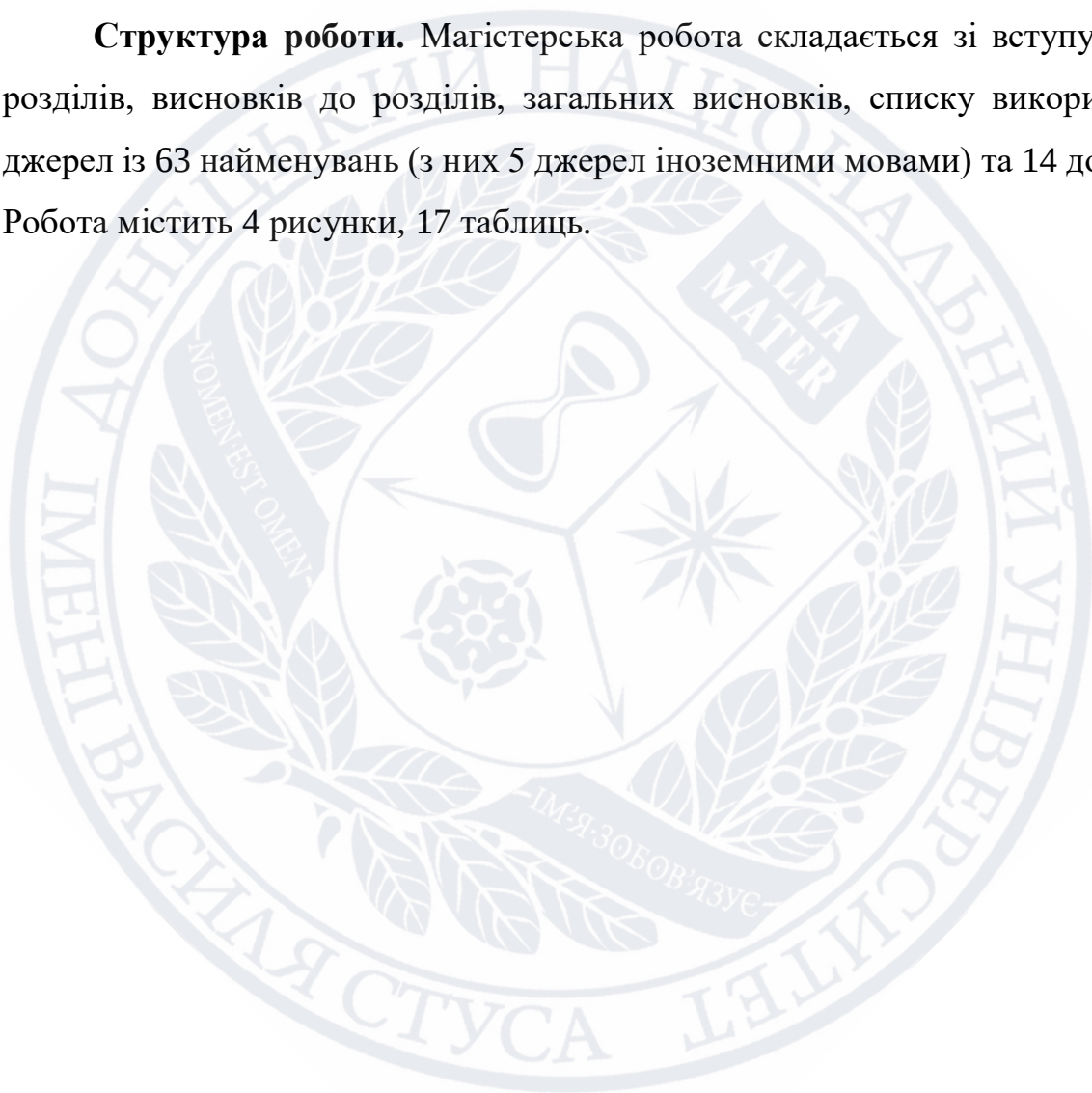
**Практична значимість** дослідження полягає у багатовекторному застосуванні його результатів. По-перше, виконаний теоретичний аналіз дитячо-батьківських взаємин і їхнього впливу на емоційну сферу молодших школярів формує концептуально-методичну базу для подальших наукових розвідок і може бути використаний у професійній підготовці практичних психологів та студентів. По-друге, отримані емпіричні дані підтверджують детермінуючу роль сімейного виховання в емоційному благополуччі дитини і є корисними для шкільних психологів при скринінгу, плануванні та оцінюванні корекційно-розвивальних втручань, зокрема через роботу з батьками. По-третє, апробована програма семінару-тренінгу та розроблений пакет практик (вправи з емоційної саморегуляції, активного слухання, «Я-повідомлення», сімейні техніки підтримки) забезпечують готовий до впровадження інструментарій для освітніх закладів. По-четверте, підготовлені рекомендації для батьків щодо оптимізації взаємин можуть бути безпосередньо використані у сім'ях для зниження тривожності й депресивних проявів у дітей та покращення їхнього емоційного стану. Загалом результати дослідження придатні до масштабування в шкільній психологічній службі та адаптації під різні освітні й сімейні контексти.

**Апробація.** Основні положення, результати магістерського дослідження пройшли апробацію у вигляді публікації тез в науково-практичних конференціях:

1. Дорошук А.В. Сучасний стан проблеми емоційного розвитку молодших школярів у контексті їхніх взаємин із батьками / Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи: Матеріали I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 24-25 квітня 2025 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С. 94-98 [Електронне видання].

2. Дорошук А.В. Психологічні особливості прояву депресії у дітей молодшого шкільного віку / Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 13–14 листопада 2025 р. / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С. 86-90. [Електронне видання].

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 63 найменувань (з них 5 джерел іноземними мовами) та 14 додатків. Робота містить 4 рисунки, 17 таблиць.



## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН**

### **1.1 Психологічна характеристика дитячо-батьківських відносин**

В усі часи розвиток та виховання дитини залежали в першу чергу від батьків та їх впливу. На сьогодні батьківська сім'я є центральною ланкою у виховному процесі, яка визначає майбутнє дитини, її повноцінний розвиток та зростання як особистості. Науковці активно вивчають сьогодні питання дитячо-батьківських взаємин та їх вплив на розвиток дитини. Зокрема досліджується

Т. Г. Цуркан відзначає, що «дитячо-батьківські взаємини специфічно відрізняються від усіх інших видів міжособистісних стосунків, адже характеризуються сильною емоційною значущістю як для дитини, так і для батьків» [55, с.122]. З цього бачимо, що в залежності від сімейного виховання та відносин між батьками та дітьми відбувається розвиток дитини. Такої ж думки притримуються І Каськов та О. Хуртенко, які зазначають, що сім'я відіграє ключову роль у формуванні особистості дитини. На основі взаємин із батьками дитина засвоює свої поведінкові навички, навички комунікації, формує стратегії поведінки [29].

Розглядаючи особливості дитячо-батьківських відносин, Т. Яблонська стверджує, що їм властива сильна емоційна значущість, причому як у дитини, так і у батьків. Крім того, у цих відносинах спостерігається так звана амбівалентність (двоїстість): батьки оберігають дитину від загроз з боку зовнішнього світу, але в той же час вони повинні дати дитині можливість набиратися власного досвіду взаємодії з цим світом. Нарешті, ще одна особливість ставлення батьків до дітей виявляється у їх зміні у процесі дорослішання: способи та стилі спілкування та впливу на дошкільника та на підлітка будуть різні [58].

Поняття «дитячо-батьківські відносини» у психолого-педагогічній літературі різними авторами (педагогами, психологами) визначаються по-різному. З одного боку, його розуміють як підструктуру сімейних відносин, що включає ставлення дитини до батьків та батьків до дитини. Ці відносини взаємопов'язані, але рівнозначні. З іншого боку дитячо-батьківські відносини розглядають як активну взаємну взаємодію батьків та дитини, взаємовплив. У ньому знаходять свій прояв соціально-психологічні закономірності міжособистісних відносин.

У психолого-педагогічних дослідженнях для аналізу дитячо-батьківських відносин досить часто використовують два критерії - ступінь емоційної близькості (любов і прийняття або холодність і заперечення) і ступінь контролю за поведінкою дитини (велика кількість обмежень - високий ступінь, мінімальна кількість заборон - низький ступінь).

Під структурою дитячо-батьківських відносин насамперед мається на увазі встановлення контакту між батьками та дитиною. Перший крок робиться з боку дорослого, але важливим є зустрічний крок дитини. Для більш продуктивного та емоційного контакту важлива залученість з обох сторін. З перших днів життя дитини батькам необхідно створити сприятливу обстановку, привернути дитину до себе. Це перший щабель у структурі дитячо-батьківських відносин. На подальшу відстороненість дитини (у міру її дорослішання) можуть впливати як темперамент, характер дитини, так і первинна позиція батьків. В її основі лежить свідомо та несвідомо оцінка дитини, а також емоційне та фізичне ставлення, стиль спілкування та способи поведінки з малюком [54].

Наступний щабель у вибудовуванні грамотної структури – створення контролю з боку батьків. Він не повинен бути широким, що торкається всіх дій дитини, але в той же час повинен відображати вірну ієрархію, де на чолі стоїть один із батьків. Важливо відзначити, що контроль повинен відповідати віку дитини, не можна доводити його до крайнощів і переходити в режим гіперопіки, порушуючи психіку дитини. Наприклад, у ранньому дитинстві

контроль може стосуватися гігієни дитини, харчування, безпеки, здоров'я тощо, трохи пізніше він проявляється у питаннях поведінки, навчання тощо.

Спілкування усередині сім'ї є ключовою потребою дитини. Тому воно обов'язково має бути позитивним. Якщо цього спілкування мало або воно відсутнє зовсім, у дітей погіршується психологічний стан, що може відбиватися, зокрема, і на емоційному здоров'ї. Так, згідно з дослідженнями, дитина, позбавлена контакту та емоційної близькості з батьками, має відхилення у розвитку, у неї з'являється порушення харчування та втрачається інтерес до пізнання світу. Також дуже важливо зберігати спокій усередині сім'ї, а конфлікти, що виникають, вирішувати шляхом конструктивних діалогів. Це допоможе встановити та зберегти довірчі стосунки між усіма членами сім'ї [46].

Існує безліч класифікацій дитячо-батьківських відносин, які у різні роки пропонували психологи. На сьогоднішній день одна з найвідоміших описана в роботі Г. Крайга. Він виділяє кілька типів дитячо-батьківських відносин [37]:

**Авторитарний.** У цьому типі відносин основною рисою виступає жорсткість батьків і тотальний контроль із їх боку. До дитини батьки досить холодні, контакту зазвичай немає. Для батьків важлива покірність та чітке виконання всіх правил. Вплив дитячо-батьківських відносин на дитину при такому типі великий, проте негативно позначається на психічному стані дитини [37].

**Авторитетний.** У цьому типі присутній помірний контроль і проявляється тепле ставлення до дітей. Батьки заохочують самостійність, з дітьми виходить знайти контакт та встановити діалог. За такого типу відносин у сім'ї повністю відсутнє насильство, проте конфліктні ситуації завершуються з допомогою конструктивної комунікації [37].

**Ліберальний.** Даний тип, як правило, характеризується мінімальним контролем та підвищеним теплим ставленням до дитини. Батьки максимально відкриті для спілкування, дітям надається повна свобода. Батьки зазвичай виступають друзями [37].

Індиферентний. Даний тип проявляється абсолютною відсутністю контролю, а також байдужістю до виховання та беземоційністю батьків до дитини. У відносинах чітко простежується гіпоопіка, що негативно впливає на розвиток особистості дитини [37].

Розглянуті стилі не вичерпують усіх стратегій відносин між батьками та дітьми, але дають змогу узагальнити найбільш класичні типи відносин. Окрім того, аналізуючи тип взаємин батьків і дітей відповідно до виділених стилів можна більш ефективно коригувати виховний процес.

Батьківське ставлення розвиває як цілісність особистості дитини, так і окремі її компоненти. Так, за твердженням Н. Берегової, «батьки можуть впливати на формування Я-образу дитини шляхом стимулювання такої поведінки дитини, що може підвищити чи знизити її самооцінку, змінити в неї цілісний образ» [4]. Тобто, якщо дитина спрямована на досягнення певної мети, яка відповідає її природнім задаткам і можливостям, то створена батьками ситуація досягнення успіху сприяє формуванню у дитини позитивного Я-образу, адекватної самооцінки, підвищенню самоповаги. Якщо є батьки знецінюють дитину та її можливості, то вона стає невпевненою, тривожною, втрачає самоповагу.

У 1975 році Д. Баумрід у своїх дослідженнях позначила 4 параметра, за яких змінюється батьківська поведінка, що відповідає за патерни дитячих характеристик. Перший параметр – це контроль із боку батьків. Батьки мають досить великий вплив на дитину, часто наполягають, щоб усі вимоги були виконані та демонструють послідовність у цих вимогах. Батьківський контроль спрямований на коригувальні дії при прояві у дітей агресивності, залежності, в розвитку поведінки у грі [7].

Другий параметр – це вимоги батьків, спрямовані на розвиток зрілості дитини. Дані вимоги спрямовані на розвиток у дітей здібностей у таких сферах як: інтелектуальна, емоційна, міжособистісне спілкування. Третій параметр – це знаходження способів спілкування з дитиною при впливі виховного характеру. Батьки застосовують такі способи як: переконання, щоб дитина

слухалася, пояснення своєї точки зору, а також приймання точки зору дитини, її обґрунтування та аргументи. Інші батьки застосовують такі способи як: крик, лайка. Четвертий параметр - це підтримка, що носить емоційний характер. Батьки демонструють любов, співчуття, розуміння, але при цьому все це спрямоване на розвиток фізичного та духовного зростання дитини. Батьки відчують гордість за успіхи дітей [51].

Т. Яблонською здійснена спроба описати модель взаємодії між батьками та дитиною, яка дозволяє розкрити основні стратегії поведінки батьків та дітей. Вона зазначає, що основою взаємовідносин батьків та дітей є процес інтроекції, іншими словами перенесення внутрішніх батьківських моделей на поведінку дитини. Це проявляється, наприклад, у тому що «постійна критика батьками може трансформуватися в тенденцію дитини до самозвинувачення, а домінування батьків у стосунках – у схильність дитини до самоконтролю та жорсткої саморегуляції» [58, с. 590].

Під впливом різних умов у сім'ї формується своя, особлива система виховання, яка може не усвідомлюватися членами сім'ї. У цю систему виховання входять мета виховання, позначення завдань, розробка та застосування методів та прийомів виховання, а також враховується прийнятність застосування по відношенню до дитини. Можна виділити чотири тактики виховання в сім'ї, а також чотири типи дитячо-батьківських взаємовідносин у сім'ї: диктат; опіка; «невтручання»; співпраця.

Диктат – це тактика виховання у сім'ї характеризується систематичним придушенням одними членами сім'ї інших, переважно дорослими. Батьки висувають до своїх дітей вимоги, орієнтуючись на свої уявлення про норми моралі, про виховання дитини. Але, застосовуючи насильство, жорстокість, командний тон, такі батьки самотверджуються за рахунок дитини, показуючи свою перевагу над ним. Коли дитина починає чинити опір, дорослий застосовує примус, погрози, натиск і отримує в результаті від дитини у відповідь обман, лицемірство, ненависть та спалахи грубості. Якщо дорослий все ж долає опір дитини, то такі якості особистості як: ініціативність, віра в

себе, почуття власної гідності, самостійність виявляються зламаними. Негативний розвиток дитини – все це сукупність авторитарності батьків, ігнорування думки та інтересів дитини, примус, придушення, емоційне чи фізичне знущання, а також позбавлення права голосу [43].

Опіка – це тактика виховання, яка має на увазі систему відносин, коли батьки, працюючи, забезпечують свою дитину всім необхідним і намагаються захистити її від різних труднощів, турбот, вирішуючи все самостійно. Проблема формування дитини стає не актуальною. Актуальною стає огороження дитини від труднощів та задоволення основних її потреб. Батьки, не розуміючи самі, гальмують процес соціалізації дитини, убезпечуючи її від навколишньої реальності, від проблем, з якими дитина зіткнеться, вийшовши з дому [45].

На думку С. Красіна, такі діти найчастіше виявляються не здатними до життя в колективі. Дані психологічних досліджень показують, що саме в таких дітей спостерігається більша кількість зривів у підлітковому віці. Здавалося б, у дітей все є, але вони повстають проти опіки батьків. Диктат та опіка – різні, по суті, стилі виховання, але, як правило, результат той самий. Такі діти не самостійні, безініціативні, не приймають рішення, які стосуються їх особисто та стосуються сім'ї [35].

«Невтручання» – ця тактика виховання характеризується співіснуванням двох світів: дорослих та дітей. Жоден із цих світів не переходить умовний кордон. Базується тактика на пасивності батьків у вихованні дітей, на байдужості, емоційній холодності, невмінні, небажанні бути батьками [21]. Ця тактика може бути у різних сім'ях, як бідних, неблагополучних, так і в сім'ях із середнім та високим достатком, тобто досить благополучних сім'ях. Це пояснюється тим, що там і там батьки зайняті задоволенням лише своїх потреб, амбіцій.

Співробітництво – це тактика виховання, що характеризується тим, що в сім'ї присутні спільні цілі та завдання спільної діяльності, налагоджене міжособистісне спілкування, присутні високі етичні цінності. Такі сім'ї

характеризуються рівноправністю, батьки та діти слухають і чують один одного, допомагають один одному і в результаті стають колективом близьких за духом людей. Стиль сімейного виховання, цінності, які прийняті в сім'ї відіграють велику роль у становленні самооцінки дитини [28].

На думку Л. Гончар адекватна чи неадекватна поведінка дитини безпосередньо залежить від сімейних умов виховання дитини. Дитина часто незадоволена собою, якщо в неї занижена самооцінка. Це спостерігається в сім'ях, де батьки ставлять перед дитиною нездійсненні завдання, постійно сварять її. Така дитина відчуває вину перед батьками за те, що не може відповідати пред'явленим вимогам. Не можна говорити дитині, що вона негарна чи неуспішна, у неї формується стійкий комплекс і надалі від нього практично позбутися неможливо. Але й у дітей із завищеною самооцінкою може виявлятися неадекватність. Це спостерігається у сім'ях, коли дитину хвалять за будь-яку дію, досягнення, навіть незначне. Особливо дитина швидко звикає до матеріальної винагороди. До такої дитини практично не висувають вимог та покарання застосовуються досить рідко [18].

Адекватна поведінка представляє досить гнучку систему покарання та заохочення. Необхідно виключити захоплення, похвалу при самій дитині. Не можна дарувати подарунки, заохочуючи за будь-який вчинок, застосовувати жорстокі покарання. Діти з високою самооцінкою, але не з завищеною, виховуються у сім'ях, де увага звернена на особистість дитини, батьки цікавляться її смаками, інтересами, міжособистісними відносинами з однолітками. Але в той же час до дитини пред'являються достатні вимоги. Дитину хвалять, коли вона дійсно цього заслуговує, не принижують, не карають. Діти ж із заниженою самооцінкою, але не з низькою, виховуються у сім'ях, де дітям надано свободу, що межує з безконтрольністю, внаслідок байдужого ставлення дорослих один до одного та дітей.

Досить важливим критерієм оцінювання дитини як особистості дорослими та однолітками є шкільна успішність. Саме сімейні цінності визначають ставлення дитини до себе як до учня. Першочерговими для дитини

стають ті якості, які більше всього культивуються батьками, наприклад, слухняність, підтримка престижу. У дитини змінюються пріоритети, якщо вона бачить, що батькам більше цікаві не навчальні, а побутові моменти його життя у школі. Або ж навпаки, шкільне життя дитини не обговорюється взагалі чи носить формальний характер. І зрештою на запитання батьків «Що сьогодні було в школі?» дитина відповість «Все добре, нічого нового».

Вихідний рівень домагань дитини також задається батьками. Це саме те, на що дитина розраховує у відносинах з однолітками, а також у навчальній діяльності. На успіх розраховують діти з достатньо високим рівнем домагань, престижною мотивацією та завищеною самооцінкою. Уявлення дітей про майбутнє носять оптимістичний характер. Низький рівень домагань, низька самооцінка визначають те, що діти не претендують у майбутньому і сьогодні багато на що. Такі діти схильні до постійного сумніву у своїх можливостях, не ставлять високих цілей, приймають рівень успішності на початку навчання [16].

Отже, аналіз наукових джерел щодо сутності дитячо-батьківських відносин дає змогу констатувати, що ці відносини є складною системою зв'язків які носять динамічний характер та будуються поступово із зростанням дитини. Від успішності цих відносин залежить розвиток дитини та формування у неї основних якостей та навичок поведінки. Аналіз робіт фахівців дозволяє виявити такі характеристики дитячо-батьківських відносин: відносна безперервність та тривалість у часі; емоційна значимість для дитини та батьків; амбівалентність у відносинах (баланс полярних позицій); змінність відносин залежно від віку дитини; потреба батьків у турботі про дитину; прийняття батьками відповідальності за дитину. Характер і ступінь впливу на дитину визначає безліч окремих факторів і насамперед особистість самих батьків як суб'єктів взаємодії: їх стать (та сама, що й у дитини, або протилежна); вік (юна, неповнолітня мати, літній батько, батько пізньої дитини); темперамент та особливості характеру батьків (активні, нетерплячі, запальні, владні, поблажливі, недбалі, стримані та ін.); релігійність;

національно-культурна приналежність (європейська, англійська, німецька, японська, американська та інші моделі виховання); соціальне становище; професійна приналежність; рівень загальної та педагогічної культури.

## **1.2 Сутність емоційної сфери особистості в молодшому шкільному віці**

Емоційна сфера особистості являє собою сукупність властивостей людини, що характеризують зміст, якість та динаміку її емоцій та почуттів. Змістовні аспекти емоційної сфери відбивають явища та ситуації життєдіяльності людини. Вони нерозривно пов'язані зі стрижневими особливостями мотиваційної сфери [62].

Емоційна сфера – складне та багатогранне поняття. Про це свідчать численні дослідження із різними результатами. Для кожної людини емоційна сфера займає своє місце у структурі особистості. Як відомо, всі люди різні, тому й емоційна сфера в усіх різна. Її формування залежить від багатьох природних факторів: темпераменту, емоційної стійкості, збудливості. Також прояв емоцій у поведінці залежить від мотивів людини. Емоційна сфера складається з декількох компонентів і включає: емоції, почуття, прихильності та настрої [20].

Виникнення емоцій у молодших школярів пов'язане з конкретною обстановкою, яку потрапляють діти. Безпосередні спостереження тих чи інших подій чи яскраві життєві уявлення та переживання – все викликає у дітей даного віку емоційні переживання [51].

Формування емоційної сфери є найважливішим аспектом розвитку особистості загалом. У молодшому шкільному віці складається та проявляється до 70% особистісних якостей, тому неухвага до розвитку особистості у цьому віці породжує педагогічні прорахунки, які яскраво виявляються на наступних щаблях навчання.

Емоційна сфера є важливою складовою у розвитку молодших школярів, оскільки жодне спілкування, взаємодія не буде ефективним, якщо його учасники не здатні, по-перше, «читати» емоційний стан іншого, а по-друге, керувати своїми емоціями. Розуміння своїх емоцій та почуттів також є важливим моментом у становленні особи зростаючої людини [26].

Молодші школярі ще можуть стримувати прояв своїх почуттів, зазвичай особи та пози дітей дуже яскраво виражають їх емоційні переживання. Таке безпосереднє виявлення своїх почуттів пояснюється недостатнім розвитком у дітей цього віку гальмівних процесів у корі головного мозку. Кора великих півкуль мозку ще недостатньо регулює діяльність підкірки, з якою пов'язані найпростіші почуття та їх зовнішні прояви - сміх, сльози тощо. Цим також пояснюється і виникнення у дітей афективних станів, тобто їх схильність до короточасних бурхливих спалахів радості, смутку. Щоправда, такі емоційні утворення у молодших школярів не є стійкими і часто переходять у протилежні. Діти так само легко заспокоюються, як і збуджуються [4].

Характерною особливістю молодшого шкільного віку є емоційна вразливість, чуйність дитини до всього незвичного. У цей період зростає рухливість нервових процесів, процеси збудження переважають, і це визначає такі характерні особливості молодших школярів, як підвищену емоційну збудливість та непосидючість.

Емоційний розвиток дитини відбувається поступово у спілкуванні з оточуючими людьми та у процесі різних видів діяльності - гри, навчання, праці. Розширення емоційного досвіду дитини, її глибина і модальність значною мірою визначають спрямованість дитини. Емоційне життя молодшого школяра формують взаємини з вчителем, процес навчання, відносини в сім'ї з батьками, колектив класу - відносини з однокласниками та становище в колективі [29].

Емоційна сфера відіграє велику роль у розвитку багатьох когнітивних функцій молодших школярів, ефективно протікає процес інтелектуалізації всіх психічних процесів, настає їх усвідомлення та довільність. Формується

довільна та навмисна здатність фіксувати інформацію, формується довільність уваги, формується вміння раціонально застосовувати знання на практиці для вирішення будь-яких завдань, з'являється здатність теоретично мислити. Дані новоутворення, що формуються у навчальній діяльності, свідчать про розвиток емоційної сфери дитини молодшого шкільного віку [30].

Дуже часто розумова діяльність та висловлювання дітей молодшого шкільного віку чи фактори, що впливають на них ззовні, супроводжуються яскравими емоційними переживаннями. Учні 1 та 2 класів, дуже бурхливо та емоційно реагують на навчальний процес. Емоційно забарвлені факти запам'ятовуються ними міцніше, і зберігаються у пам'яті більш тривалий час, ніж факти, що не викликали емоційний відгук дитини молодшого шкільного віку.

Вольовий розвиток дітей молодшого шкільного віку супроводжується стримуванням своїх емоцій. Так, учні перестають вигукувати на уроці, а при виникненні невдач намагаються стримати сльози. Першокласник вже здатний регулювати свої емоції ефективніше в порівнянні з дитиною старшого дошкільного віку. Для дітей молодшого шкільного віку характерна емоційна «заразливість». Ця здатність дитини полягає в несвідомому відображенні емоційних переживань іншого. Вчителям початкової школи відомий той факт, що сміх окремих учнів здатний викликати сміх в інших учнів у класі. Молодший школяр може почати плакати побачивши сльози свого однокласника, не через те, що він переживає, а через те, що бачить сльози на його обличчі [29].

Виникнення певних емоцій у дітей молодшого шкільного віку пов'язане з обстановкою, в яку вони потрапляють. Спостереження за незвичайними подіями, різноманітні яскраві життєві уявлення та переживання можуть викликати в дітей цього віку емоції. Тому різні виховні заходи не викликають у молодших школярів ніякого позитивного ефекту, якщо в них не задіяні приклади пов'язані з життєвим досвідом дітей, які наповнені емоційними переживаннями [31].

На основі отриманого досвіду у дітей молодшого шкільного віку формується почуття обов'язку та відповідальності, вміння контролювати свої емоції та регулювати особисті інтереси на користь загальним цілям колективу. Складаються моральні норми поведінки у колективі, які помітно впливають на формування почуття дружби у молодших школярів.

Молодші школярі безпосередні та імпульсивні. Емоції, які вони відчують, легко прочитуються на обличчі, у позі, жесті, у всій поведінці. Інформацію про рівень емоційного благополуччя молодших школярів дає їх емоційне тло. Емоційне тло може бути позитивним або негативним. Негативне тло дитини характеризується пригніченістю, поганим настроєм, розгубленістю. Дитина майже не посміхається або робить це запобігливо, голова і плечі опущені, вираз обличчя сумний або індіферентний [41]. У таких випадках виникають проблеми у спілкуванні та встановленні контакту. Дитина часто плаче, легко ображається, іноді без видимої причини. При обстеженні така дитина пригнічена, не ініціативна, насилу входить у контакт. Розглянувши в загальному характеристику емоційної сфери молодших школярів варто навести розширений аналіз переживання ними різних емоцій та станів.

Тривожність – це стан підвищеної нервозності, занепокоєння та передчуття небезпеки, яке може виявлятися як нормальна реакція на стрес або як симптом тривожного розладу [57]. Тривожність може бути однією з причин зниженого настрою, поганої активності, замкненості дитини. Таким чином, цей емоційний стан може виступати як один з механізмів розвитку неврозу, оскільки сприяє поглибленню особистісних протиріч (наприклад, між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою). Можливий також варіант, коли дитина знаходить психологічний захист «йдучи у світ фантазій». У фантазіях дитина вирішує свої нерозв'язні конфлікти, в мріях знаходить задоволення і невідомі потреби.

Зазвичай тривожні діти це дуже невпевнені у собі особистості, з нестійкою самооцінкою. Почуття страху перед невідомим, що постійно

відчувається ними, призводить до того, що вони вкрай рідко виявляють ініціативу. Будучи слухняними, вважають за краще не привертати увагу оточуючих, намагаються точно виконувати вимоги батьків і вчителів - не порушують дисципліну. Таких дітей називають скромними, сором'язливими.

Однак їх акуратність, дисциплінованість мають захисний характер - дитина робить все, щоб уникнути невдачі. Відомо, що причиною виникнення тривожності є підвищена чутливість (сензитивність) [26]. Однак не кожна дитина з підвищеною чутливістю стає тривожною. Багато залежить від способів спілкування батьків із дитиною. Іноді можуть сприяти розвитку тривожної особистості.

Посилення в дитині тривожності можуть сприяти такі чинники, як завищені вимоги, оскільки вони спричиняють ситуацію хронічної неуспішності. Зіштовхуючись з постійними розбіжностями між своїми реальними можливостями і тим високим рівнем досягнень, на який чекають від неї дорослі, дитина відчуває занепокоєння, яке легко переростає в тривожність [21].

Страх - це емоція, яка проявляється в сім років, коли дитина вступає до школи. Діти молодшого шкільного віку іноді починають боятися персонажів казок, героїв мультфільмів, тому що вони іноді не відокремлюють вигадку від реальності. Причиною цього може служити безліч біологічних та соціокультурних факторів. Варто звертати увагу на те, як у порівнянні з дітьми дошкільного віку збільшується частота «уявних» або прогнозованих переживань різноманітних загрозливих переживань у дітей молодшого шкільного віку. Дані страхи формуються з урахуванням минулого, пережитого досвіду дитини [36].

Страхи дитини молодшого шкільного віку відбивають її сприйняття навколишнього світу, рамки якого йому розширюються все більше і більше. Здебільшого страхи виникають через події в сім'ї, школі та групі однолітків. Старі вигадані страхи поступаються своїм місцем усвідомленим страхам.

Страхи можуть викликати: уроки, медичні процедури, природні явища, відносини між однолітками [13].

Сором – найтяжча емоція із соціальним критерієм. Визначається дана емоція не фізичними характеристиками, а соціальним значенням. Причини виникнення сорому різноманітні: через порушення заборон дорослих, через матеріальні втрати, наприклад, коли розбив тарілку, через погані оцінки в школі або форми громадського осуду. Сором робить дітей молодшого шкільного віку сприйнятливими до зовнішніх оцінок оточуючих. Іноді дитина може відчувати болісні відчуття, захищаючи свою гідність. Сором може мотивувати, спонукає молодшого школяра розвиватися, щоб не стати гіршим за інших однолітків. Переживання цієї емоції може перешкоджати розвитку особистості [26].

Гнів – емоція, що пов'язана із негативним ставленням до певних подій чи об'єктів, це фундаментальна емоція, яка контролюється особливо ретельно в процесі соціалізації дитини молодшого шкільного віку, адже відкрито висловлювати свій гнів у суспільстві неприпустимо [38]. Причини виникнення гніву у молодшому шкільному віці можуть бути різноманітними. Гнів може бути наслідком фізичних перешкод, результатом образу або непорозуміння, небажання приймати правила. При цьому, якщо гнів не знайде свого вираження, то це з часом може призвести до психосоматичних захворювань. Тому необхідно навчити дитину молодшого шкільного віку висловлювати свої почуття протесту та роздратування через творчу діяльність. Так само важливо навчити дитину спокійно та словесно висловлювати свої емоції та почуття [31].

Важливо звертати увагу батьків на те, що на агресивність дітей впливає міра покарання. Діти, яких суворо карають удома, починають виявляти агресію на іграшки, чого не простежується у грі дітей, яких карали менш суворо. Діти, чиї агресивні дії були попереджені у грі – у житті стали поводитися менш агресивно [60].

У міру дорослішання у молодшому шкільному віці відбувається накопичення соціального досвіду на основі наслідування, діти починають радіти за своїх однолітків, близьких, рідних [26]. Вираз радості у дітей молодшого шкільного віку впізнається легко. Радість робить міцнішими дружні стосунки, посилює сприйнятливість до нового, підвищує мотивацію до навчання, сприяє заспокоєнню і може додати впевненості.

Позитивні емоції у дітей молодшого шкільного віку розвиваються під час ігрової ситуації або в дослідницькій діяльності. Момент переживання радості в ігровій діяльності у дітей різного віку різний. У дітей дошкільного віку радість викликає сам процес гри, а у дітей молодшого шкільного віку – процес завершення, процес отримання бажаного результату у грі.

Інтерес – це вибіркове ставлення особистості до об'єкта через його життєве значення та емоційну привабливість. Спочатку, у дітей молодшого шкільного віку інтерес має стихійний характер, потім, коли інтерес стверджується, може стати потребою. Поступово у молодших школярів інтереси стають стійкішими [26].

Таким чином, емоційна сфера є важливою складовою в розвитку молодших школярів, оскільки жодне спілкування, взаємодія не буде ефективною, якщо його учасники не здатні «читати» емоційний стан іншого та керувати своїми емоціями. Діти молодшого шкільного віку загалом здатні правильно сприймати емоційний стан людини. З вступом дитини до школи, її емоційна сфера різко змінюється. Виявляється велика сенситивність до страхів, під впливом соціальних оцінок однолітків та дорослих може з'явитися сором, розвивається радість, формується інтерес до відкриття нових знань.

### **1.3 Особливості емоційного розвитку молодших школярів у контексті їхніх взаємин із батьками**

Одним з внутрішніх факторів, що є регулятором психіки виступає емоційна сфера, як складно організована система регуляції поведінки дитини, а найважливішою умовою, що визначає особистісний розвиток дитини загалом і, зокрема, розвиток емоційної сфери, є сімейне виховання та дитячо-батьківські взаємини. Сім'я закладає основний фундамент у процесі соціалізації дитини [24].

Вплив батьків на емоційний розвиток дитини як складний комплексний закономірний процес збагачення емоційної сфери в контексті загальної соціалізації, унікальний та характеризується стилем виховання, типом батьківських установок, характером відносин між дитиною та батьками.

Можна виділити основні позиції та установки батьків по відношенню до дітей:

- оптимальний емоційний контакт, який дає дитині безпеку, самостійність, упевненість у собі;
- емоційна дистанція або відкидання дитини, це агресія, дратівливість, уникнення контакту з дитиною, у таких відносинах дитина виявляє агресію, з'являється емоційна нерозвиненість;
- зайва концентрація, включає в себе придушення волі дитини, агресивності, неї покладають непосильні плани та власні нереалізовані мрії, у дитини формується неадекватне ставлення до себе та оточуючих, інфантильність.

Емоційне самопочуття дитини, відчуття потреби та значимості, емоційне благополуччя багато в чому визначаються дитячо-батьківськими відносинами. Найбільш сильне джерело переживань дитини - її взаємини з іншими людьми, насамперед близькими. Коли батьки виявляють увагу до дитини, визнають її, люблять її, вона відчуває емоційне благополуччя, почуття

впевненості, захищеності. Зазвичай в цих умовах у дітей переважає бадьорий, життєрадісний, оптимістичний настрій.

Дітям молодшого шкільного віку характерна емоційна вразливість, емоційна чуйність, нестійкість почуттів, швидка зміна настроїв. У них зберігається властивість бурхливо реагувати на окремі явища, що зачіпають його. Через недостатню увагу батьків до дитини молодший школяр може відчувати важкі і сильні емоції, які його травмують. З приходом до школи дитина психологічно переходить у нову систему відносин з оточуючими його людьми [38].

У молодшого школяра провідною діяльністю стає навчальна, з'являються нові обов'язки, щодо нього висуваються нові вимоги. У молодшому шкільному віці змінюється зміст спілкування, виділяється як особливе ділове спілкування з дорослими. Батьки починають по-новому контролювати дитину, все більшою мірою вимагають прояву відповідальності за свої шкільні успіхи. Емоційні відносини з дитиною змінюються на відносини, центровані на навчальній діяльності, на шкільних проблемах. Все це часто призводить до виникнення у молодшого школяра почуття самотності, відчуженості себе від близьких.

Такі зміни в дитячо-батьківських відносинах можуть несприятливо позначитися на розвитку особистості дитини, успішності її діяльності, її емоційному благополуччі. Успішність в навчальній діяльності як і в особистісному розвитку залежить від особливостей дитячо-батьківських відносин у молодшому шкільному віці.

Сім'я виступає в ролі важливого соціального компонента, який з'єднує дитину з соціумом, формує у неї необхідні життєві цінності і погляди. Усі негативні сторони життя, що виникають у сім'ї, наприклад, конфлікти подружжя позначаються на особистості дитини, призводять до змін у її емоційній сфері та порушень у поведінці. Якщо за авторитарного виховання батьки суворо карають дитину за будь-який непослух і прояв упертості, то

вона, приховуючи свій гнів у присутності батьків, намагається зганяти його на більш «слабких» об'єктах [36].

Як стверджує І. Гаркуша, батьківсько-дитячі стосунки визначаються впливом типу сім'ї, позиції, яку займають дорослі, стилю виховання та місця дитини в структурі сім'ї. Відповідно до цього вчена вважає, що емоційність особистості дитини формується під впливом типу батьківських стосунків [13].

З цього приводу Л.В. Повалій зазначає, що сім'ї, в яких є порушення у міжособистісних відносинах самотійно не можуть вирішувати конфлікти, що виникають у внутрішньо-сімейному середовищі. А при тривалому конфлікті відбувається зниження соціально-психологічної адаптації, близькості та порозуміння, натомість підвищується рівень психологічної напруги, яка спричиняє емоційні розлади у дітей [44].

Потурання ставлення до дитини, непослідовність у вихованні, відсутність належної уваги до неї з боку батьків також призводять до появи агресивних рис. Діти в таких сім'ях прагнуть будь-що привернути до себе увагу дорослого, нерідко використовуючи при цьому агресивну поведінку [49].

Схожа причина прояву агресії спостерігається і у дітей, чиї батьки не впевнені у собі, схильні у всьому поступатися і потурати дитині. Крім залучення до себе уваги, такі діти використовують агресію для того, щоб добитися від батьків виконання своїх бажань. Наявність дискомфорту та протиріч у душі дитини, відсутність у неї певної стабільності та впевненості у собі, внутрішнє відчуття деякої неповноцінності - все це може бути причиною агресивної поведінки дитини молодшого шкільного віку.

У багатьох дослідженнях виявлено стійкий взаємозв'язок між відхиленнями у поведінці у дітей, у сім'ях яких відзначалися ворожість, емоційні проблеми, конфлікти та переважна орієнтація на жорстку дисципліну [8]. Коли ж дитина включається до соціальної спільноти у навчальному закладі, накопичені проблеми у сімейній взаємодії та сформовані деструктивні стратегії взаємодії з предметним і соціальним світом набувають активної

зовнішньо спрямованої форми. При цьому очевидно, що різні варіанти стилю сімейного виховання та деформації дитячо-батьківських відносин формуватимуть специфічні мотиви та імпульси до прояву дитиною агресивної поведінки.

Різні деформації у відносинах батьків та дітей по-різному впливають на емоційну сферу та психологічний розвиток. Наприклад рівень самооцінки дитини молодшого шкільного віку, а також його емоційний стан залежать від обстановки вдома. У деструктивних сім'ях часто зустрічаються діти із заниженим рівнем самооцінки. У даних сім'ях батьки найчастіше не приділяють належної уваги розвитку дитини, турботі про її інтереси; у сім'ї немає системи правил, що регулюють спосіб життя сім'ї. У таких умовах дитина почувається некомфортно, уникає спілкування з батьками. У сім'ях із позитивним психологічним кліматом, спостерігається інше ставлення до дитини, тут воно шанобливе і дбайливе, у таких сім'ях діти ростуть з нормальною самооцінкою та емоційною стабільністю [17].

Порушення емоційного контакту з дитиною, зневажливе ставлення до неї, недовіра та зайвий контроль за її поведінкою та діяльністю або, навпаки, відсутність зацікавленості та включеності в життя дитини можуть викликати негативні переживання у дітей та стимулювати їх на деструктивні дії з матеріальними об'єктами чужої або суспільної власності.

Н. Олейник та Г. Набільська стверджують, що дитячо-батьківські відносини є комплексом емоційних та поведінкових реакцій батьків, які вони використовують у ставленні до дитини і її особистості. При цьому, як зазначають автори, неадекватне батьківське ставлення провокує проблеми емоційної сфери (недорозвиненість вищих почуттів, тривожність, інфантильність) [43].

В значній мірі полюс емоційної сфери молодших школярів визначає система контролю (заохочень та покарань) батьків. Адекватний батьківський контроль є поєднанням емоційного прийняття дитини разом із підвищеними вимогами до неї. При такому ставленні є чітка позиція батьків, але вона не

надмірно авторитарна і не пригноблює гідності дитини. Це формує у неї почуття відповідальності та слухняність, але разом із повагою до батьків. Тобто, позитивні батьківські відносини формують високу адаптивність дитини та її позитивний емоційний настрій.

Сімейне виховання є ключовим фактором у становленні емоційної сфери молодшого школяра. Виховання засноване на довірі і позитивному ставленні формує у дитини високу самооцінку, впевненість і цілеспрямованість, що відповідно позначається на навчальних результатах.

Тобто виховання значною мірою впливає на емоційний стан молодших школярів. Це проявляється у таких аспектах [42]:

- 1) формування самооцінки: позитивне виховання, засноване на любові, підтримці та визнанні досягнень дитини, сприяє формуванню високої самооцінки та впевненості у собі [42];
- 2) розвиток емоційної стійкості: вміння справлятися з різними емоціями, зокрема негативними, є важливим аспектом емоційної стійкості. При вихованні дитині важливо навчитися розуміти свої почуття, висловлювати їх та керувати ними [42];
- 3) соціальна взаємодія: виховання, яке вчить дитину поважати себе та інших, будувати здорові відносини, сприяє її успішній соціалізації у школі та інших групах. А це у свою чергу розвиває стійку емоційну сферу [42];
- 4) навчальні досягнення: емоційне благополуччя дитини впливає на її здатність концентруватися на навчанні, мотивованість та загальний академічний розвиток [42];
- 5) запобігання проблемам: негативне чи зневажливе виховання може призвести до різних проблем емоційного розвитку, таких як тривожність, депресія, проблеми у поведінці [42];
- 6) управління емоціями: виховання повинне включати навчання дитини розпізнавати свої емоції, а також емоції інших людей, що необхідно для здорових взаємин. Прикладами позитивного виховання є підтримка та

заохочення, приділення уваги та заохочення досягнень дитини, навіть маленьких, допомагає їй вірити у свої сили [42];

- 7) відкрите спілкування: створення атмосфери, де дитина може говорити про свої переживання, почуття та проблеми, без страху бути засудженим
- 8) розвиток навичок спілкування: навчання дитини, як висловлювати свої почуття словами, як слухати інших, як спілкуватися з людьми [42];
- 9) допомога у подоланні труднощів: підтримка дитини у подоланні труднощів, навчальних проблем, соціальних конфліктів, та допомога у розвитку вміння справлятися з негативними емоціями [42].

Розглянемо окремо вплив кожного зі стилів дитячо-батьківських відносин на формування емоційного благополуччя молодшого школяра.

Авторитарний стиль передбачає нав'язування своїх інтересів, поглядів та принципів, знецінення інтересів дитини, постійну критику навіть при сторонніх людях, гіпоопіку, що проявляється у повній відсутності зацікавленості у житті дитини. При цьому стилі спостерігається низька самооцінка, дитина рідко виявляє ініціативу у спілкуванні з однолітками та дорослими, не впевнена у власних силах; часто перебуває у пригніченому стані, дратівлива; здатна визначити емоційний стан іншого, проте боїться зробити помилку, звідси співпереживання іншій людині частіше висловлює невербально, боїться засудження і бути відкинутим чи неправильно зрозумілим [2]. З цього випливає, що авторитарний стиль дитячо-батьківських відносин формує слабку, пригнічену, несамотійну та невпевнену в собі особистість, яка залежить від думки оточуючих. Що говорить про негативний вплив на рівень емоційного благополуччя.

Авторитетний стиль дитячо-батьківських відносин характеризується визнанням та заохоченням зростаючої автономності дітей. Такі батьки відкриті для спілкування та обговорення з дітьми встановлених правил поведінки та допускають у розумних межах зміни своїх вимог [4]. За авторитетного стилю відносин зазвичай діти мають високу самооцінку, по відношенню до однолітків добре вживаються в колектив, успішно виконують

лідерські та виконавські завдання, залежно від індивідуальних схильностей щодо дорослих характерне дотримання субординації; емоційний тонус на високому рівні, мають навички самоконтролю; здатні чітко визначати емоційний стан іншого та адаптуватися до нього. Вони здатні залагоджувати конфлікти; висловлюють співпереживання іншим і не агресивні. Таким чином, авторитетний стиль формує високий рівень емоційного благополуччя дитини.

Використовуючи ліберальний стиль, батьки слабо чи взагалі не контролюють і не регламентують поведінку дитини. Відносинами править безумовна батьківська любов. Батьки відкриті для спілкування, проте домінуючий напрямок комунікації – від дитини до батьків. Дітям надається надлишок свободи за незначного керівництва батьків без будь-яких обмежень. При ліберальному стилі відносин у дітей формується неадекватна самооцінка: занадто низька чи завищена [7]. По відношенню до однолітків вони часто агресивні, по відношенню до дорослих неслухняні, у них відсутні авторитети та субординація; стан емоційного тону нестабільний. Діти поведуться неадекватно та імпульсивно; здатні визначати емоційний стан іншого, але можуть і не помітити його; часто егоцентричні, тому позбавлені здатності співпереживати іншому, і, навпаки, співпереживання може сягати самозречення.

Ліберальний стиль дитячо-батьківських відносин здатний створити в деяких випадках сприятливу обстановку для виховання творчої, активної та рішучої особистості. Але найчастіше такі відносини не здатні створити високий рівень емоційного благополуччя дитини.

Індиферентний стиль дитячо-батьківських відносин проявляється відсутністю обмежень із боку батьків для дітей, батьки виявляють байдужість до своїх дітей і закриті від спілкування. Якщо байдужість батьків поєднується з ворожістю (як у батьків, що відкидають) – дитину ніщо не утримує від того, щоб дати волю своїм найруйнівнішим імпульсам і виявити схильність до делінквентної поведінки. При цьому стилі стосунків у дітей відсутня здатність

адекватної оцінки щодо себе та до оточуючих, тому що у них відсутні соціальні навички; їхній емоційний стан не стабільний [14].

Часто проявляється пригніченість, почуття самотності, непотрібності; їм складно визначити емоційний стан іншої людини; відсутні навички співпереживання іншому та навички вираження співпереживання. Індиферентний стиль відносин здатний створити лише низький рівень емоційного благополуччя дитини. Однак неможливо вписати у суворі рамки виділених стилів усі дитячі батьківські стосунки. Існує безліч факторів, що впливають на побудову дитячо-батьківських відносин у кожній сім'ї: повнота сім'ї, вік та ментальність кожного з батьків, сімейні традиції, місце проживання сім'ї, індивідуальні психологічні особливості кожного з членів сім'ї (характер, темперамент), наявність у сім'ї інших дітей. Часто в одній сім'ї складаються різні дитячо-батьківські відносини з першою та другою дитиною.

Усі ці нюанси впливають на емоційне благополуччя дитини. Найчастіше батьки стурбовані емоційним станом дитини, вони бачать та знають, що потрібно виправити, але не знають, як. Тому в таких випадках варто звертатися за допомогою до фахівців.

Більшість емоційних деформацій молодших школярів відбувається у неблагополучних сім'ях. Відмінною особливістю сімей із явною (зовнішньою) формою неблагополуччя є те, що форми цього типу сімей мають яскраво виражений характер, що виявляється одночасно у кількох сферах життєдіяльності сім'ї (наприклад, на соціальному та матеріальному рівні), або ж виключно на рівні міжособистісних відносин, що призводить до несприятливого психологічного клімату у сімейній групі [22].

Зазвичай у сім'ї з явною формою неблагополуччя дитина відчуває фізичну та емоційну відданість з боку батьків (недостатня турбота про неї, неправильний догляд та харчування, різні форми сімейного насильства, ігнорування душевного світу переживань). Внаслідок цих несприятливих внутрішньо-сімейних факторів у дитини з'являються почуття неадекватності,

сором за себе та батьків перед оточуючими, страх і біль за своє сьогодення та майбутнє.

В. Безлюдна виділяє типи неблагополучних сімей за типом виховних помилок [3]:

- сім'ї з потурально-поблажливим стилем виховання, коли батьки не надають значення провинам дітей, не бачать у них нічого страшного і вважають, що «всі діти такі», що «ми самі такими ж були». В таких умовах у молодших школярів формується впевненість у своїй правоті та завищена самооцінка. Потрапляючи у нові соціальні умови такі діти переживають важку емоційну кризу, оскільки не звикли слідувати правилам. Педагогу, психологу у подібних випадках буває важко змінити добродушний, самозаспокоєний настрій таких батьків змусити всерйоз реагувати на проблемні моменти у поведінці дитини [3];
- сім'ї з позицією кругової оборони виховання, будують свої відносини з оточуючими за принципом «наша дитина завжди має рацію». Такі батьки дуже агресивно налаштовані до всіх, хто вказує на неправильну поведінку їхніх дітей. Діти з таких сімей страждають особливо на тяжкі дефекти моральної свідомості, вони брехливі та жорстокі, дуже важко піддаються перевихованню [3];
- сім'ї з демонстративним стилем виховання, коли батьки, частіше мати, не соромлячись, усім і кожному скаржаться на свою дитину, розповідають на кожному кутку про його провини, явно перебільшуючи ступінь їх небезпеки, вголос заявляють, що він росте «бандитом» тощо. Це призводить до втрати у дитини сором'язливості, почуття каяття за свої вчинки, знімає внутрішній контроль за своєю поведінкою, викликає озлоблення по відношенню до дорослих, батьків [3];
- сім'ї з педантично-підозрілим стилем виховання, за якого батьки не вірять, не довіряють своїм дітям, піддають їх образливому тотальному контролю, намагаються повністю ізолювати від однолітків, друзів,

прагнуть абсолютно контролювати вільний час дитини, коло її інтересів, занять, спілкування [3];

- сім'ї із жорстко-авторитарним стилем виховання, в яких батькам властиве зловживання фізичними покараннями. До такого стилю відносин більше схильний батько, що прагне з будь-якого приводу жорстоко побити дитину, та вважає, що існує лише один ефективний виховний прийом – жорстока розправа. Діти зазвичай у подібних випадках ростуть агресивними, жорстокими, прагнуть ображати слабких, беззахисних [3];
- сім'ї з умовляючим стилем виховання, де на противагу жорстко-авторитарному стилю батьки виявляють по відношенню до своїх дітей повну безпорадність, воліють умовляти, нескінченно вмовляти, пояснювати, не застосовуючи жодних вольових впливів та покарань. Діти в таких сім'ях, як то кажуть, «сідають на голову» [3];
- сім'ї з відсторонено-байдужим стилем виховання. Цей стиль виникає, як правило, у сім'ях, де батьки, зокрема мати, поглинені улаштуванням свого особистого життя. Вийшовши вдруге заміж, мати не знаходить ні часу, ні душевних сил для своїх дітей від першого шлюбу, байдужа як до дітей, так і до їх вчинків. Діти надані самим собі, почуваються зайвими, прагнуть менше бути вдома, з болем сприймають байдуже відсторонене відношення матері [3];
- сім'ї з вихованням на кшталт «кумир сім'ї». Це ставлення часто виникає по відношенню до пізніх дітей, коли довгоочікувана дитина нарешті народжується у літніх батьків або самотньої жінки. У таких випадках на дитину готові молитися, всі його прохання та забаганки виконуються, в результаті у нього формується крайній егоцентризм, егоїзм, першими жертвами якого стають самі батьки [3];
- сім'ї з непослідовним стилем виховання, коли в батьків, особливо у матері, не вистачає витримки, самовладання для здійснення послідовної

виховної тактики у ній. Виникають різкі емоційні перепади у відносинах з дітьми – від покарання, сліз, лайки до зворушливо-пестливих проявів, що призводить до втрати батьківського авторитету. Молодший школяр в таких випадках стає некерованим, непередбачуваним, нехтує думкою старших батьків [3].

Отже, дитячо-батьківські відносини значною мірою впливають на емоційну сферу молодших школярів. Тип сім'ї та сімейного виховання однозначно є головним із факторів у розвитку емоційної сфери молодших школярів. Повноцінне взаємопорозуміння із батьками забезпечує чуттєвість дітей, їх емоційну емпатичність, здатність встановлювати контакти з іншими, рефлексувати, поводитися відповідно до ситуації. Це є запорукою успішності та стійкості до стресів.

### **Висновки до 1 розділу**

Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дитячо-батьківських відносин дозволив зробити наступні висновки.

Дитячо-батьківські відносини – це система міжособистісних установок, орієнтацій, очікувань, що визначаються спільною діяльністю та спілкуванням між членами сімейної групи. Дитячо-батьківські відносини є середовищем, що детермінує психічний розвиток дитини та визначає формування її особистості. Вплив батьків на дитину багато в чому пов'язаний з виховними впливами, а уявлення про дитину є внутрішньою (орієнтовною) основою виховання. Дитячо-батьківські відносини становлять найважливішу підсистему відносин сім'ї як цілісної системи і можуть розглядатися як безперервні, тривалі та опосередковані віковими особливостями дитини та батьків відносини.

Дитячо-батьківські відносини, зумовлюючи психічний розвиток дитини, формують у неї не лише картину світу, а й стратегії взаємодії з нею у всіх проявах – соціальному, матеріально-предметному, інформаційному та ін.

Певні стилі батьківського виховання можуть сприяти вибору дитиною специфічних стратегій поведінки, що визначають її емоційний розвиток.

Досить важливим віковим періодом, в якому стиль батьківського виховання найбільше визначає ступінь емоційного розвитку є молодший шкільний вік. Емоції є особливим видом психічних процесів, які відбивають оцінку ситуації у плані задоволення актуальних потреб дитини і які проявляються у формі переживань і фізіологічних реакцій.

Молодші школярі, відрізняючись показниками адекватно завищеної самооцінки та емоційного благополуччя, можуть мати різні прояви емоційних станів, які характеризуються крайнощами від позитивного настрою та оптимізму до знецінення себе та низької самооцінки. Потенційними детермінантами подібного вибору можуть стати деструктивні стилі батьківського виховання, які сприяють закріпленню інфантильної позиції дитини, дистанціюють членів сім'ї один від одного та запускають механізми формування у дитини внутрішньо-особистісних комплексів, синдрому вивченої безпорадності.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

### **2.1 Організація, вибірка та процедура дослідження**

У процесі теоретичного аналізу проблеми дослідження було встановлено, що дитячо-батьківські взаємини є складним багатовимірним психологічним феноменом, який визначає якість емоційного розвитку дитини, її соціальну адаптацію та формування особистісної зрілості. Від характеру взаємодії між батьками й дітьми залежить формування базової довіри до світу, рівень емоційної стійкості, уміння регулювати власні почуття та долати стресові ситуації. Гармонійні, теплі та підтримувальні стосунки сприяють позитивному розвитку емоційної сфери молодших школярів, тоді як напружені чи конфліктні взаємини можуть зумовлювати підвищену тривожність, емоційну нестабільність і схильність до депресивних проявів.

Враховуючи теоретичні положення та узагальнений емпіричний досвід попередніх досліджень, було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на комплексне вивчення дитячо-батьківських взаємин і визначення їхнього впливу на емоційну сферу молодших школярів. Підсумком дослідження стала розробка й апробація семінару-тренінгу «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання», а також підготовка практичних рекомендацій для батьків щодо оптимізації сімейної взаємодії.

Мета емпіричного дослідження – діагностика дитячо-батьківських взаємин, визначення їхнього впливу на емоційну сферу молодших школярів та розробка психопросвітницьких заходів для гармонізації цих відносин.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Виявити показники сімейної адаптації та згуртованості у сім'ях молодших школярів.
2. Встановити прояви прив'язаності, конфліктності та рівень емоційної близькості у відносинах між дітьми й батьками.
3. Дослідити рівень депресії та її структурних компонентів у молодших школярів.
4. Визначити рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку.
5. Встановити взаємозв'язок між дитячо-батьківськими відносинами та емоційною сферою молодших школярів.
6. Виявити відмінності в емоційних показниках дітей із сімей різних типів функціонування.
7. Розробити й апробувати семінар-тренінг для батьків, спрямований на формування конструктивного стилю виховання та зниження рівня конфліктності у взаєминах із дітьми.
8. Підготувати практичні рекомендації для батьків щодо оптимізації дитячо-батьківських взаємин і підтримки емоційного благополуччя дітей.

Гіпотеза дослідження: існує вплив дитячо-батьківських відносин на емоційну сферу молодших школярів, зокрема – у збалансованих сім'ях діти мають низькі ознаки депресії та тривожності, тоді як у незбалансованих сім'ях ці показники є підвищеними.

У дослідженні взяли участь 67 молодших школярів 3–4 класів (віком 9 – 10 років) та 67 їхніх батьків (один від сім'ї). Робота проводилася на базі Громадської організації «Центр розвитку Пангея Ультіма» (м. Вінниця) у співпраці з педагогічними працівниками, практичними психологами та фахівцями з дитячого розвитку.

Дослідження проходило у чотири етапи, які послідовно охоплювали теоретичний, діагностичний і практичний аспекти.

Теоретичний етап – передбачав вивчення наукових джерел із психології дитячо-батьківських взаємин, емоційного розвитку дітей, сімейного виховання та емоційного інтелекту. Було систематизовано основні концепції,

визначено категоріальний апарат, сформульовано мету, завдання, гіпотезу та логіку дослідження.

Організаційний етап – полягав у доборі, апробації та адаптації психодіагностичних методик:

- «Опитувальник на виявлення депресії у дітей та підлітків (CDI)» (M. Kovacs);
- «Шкала явної тривожності для дітей (CMAS)» (Castaneda, McCandless, Palermo);
- «Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3» (D. Olson);
- «Шкала дитячо-батьківських стосунків. Коротка форма (CPRS-SF)» (Driscoll & Pianta).

Також було розроблено інформаційні матеріали для батьків, анкету з питань сімейного виховання та попередній план семінару-тренінгу.

Діагностично-аналітичний етап – включав безпосереднє проведення тестування дітей і батьків, збір та обробку результатів, їх кількісний та якісний аналіз, а також кореляційний аналіз (метод Пірсона) для виявлення взаємозв'язків між показниками сімейного функціонування та емоційної сфери дітей. Отримані результати лягли в основу практичної частини дослідження – створення семінару-тренінгу для батьків.

Підсумково-практичний етап – передбачав проведення й апробацію семінару-тренінгу «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання». Програма містила тематичні модулі, спрямовані на усвідомлення впливу стилю виховання на емоційний стан дитини, розвиток емпатії, конструктивної комунікації, емоційної підтримки та рефлексії власної батьківської поведінки.

Після апробації було підготовлено практичні рекомендації для батьків, які узагальнюють результати дослідження і пропонують конкретні шляхи гармонізації сімейних стосунків та емоційного клімату в родині.

Таким чином, організація дослідження охоплює як емпіричний вимір вивчення дитячо-батьківських взаємин, так і практичний напрям – розробку, апробацію та впровадження психопросвітницьких заходів, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя молодших школярів і підвищення психологічної культури батьків.

## 2.2 Методики дослідження

Для виявлення рівня розвитку емоційної сфери молодших школярів і дослідження особливостей дитячо-батьківських взаємин було використано комплекс валідних і стандартизованих психодіагностичних методик, що дають змогу охопити як емоційний, так і сімейно-соціальний контекст розвитку дитини.

1. Опитувальник на виявлення депресії у дітей та підлітків (CDI, Children's Depression Inventory, M. Kovacs, 1992) (Додаток А). Методика, розроблена Марією Ковач і адаптована співробітниками лабораторії клінічної психології та психіатрії, призначена для кількісної оцінки спектра депресивних симптомів у дітей і підлітків віком 7–17 років.

Тест дозволяє визначити показники зниженого настрою, ангедонії (втрати здатності отримувати задоволення), самооцінки, вегетативних функцій та міжособистісної поведінки.

Опитувальник складається з 27 пунктів, кожен з яких має три варіанти відповіді, що оцінюються у 0, 1 або 2 бали. Підрахунок загальної кількості балів дає змогу визначити рівень депресії.

З метою узагальнення результатів рівні інтерпретувалися таким чином:

- високий рівень депресії – 61–70 балів і вище;
- середній рівень – 40–60 балів;
- низький рівень – менше 39 балів.

Застосування опитувальника CDI дало можливість виявити не лише клінічно значущі симптоми, але й субклінічні прояви емоційної напруги та пригніченого настрою, характерні для дітей із неблагополучним сімейним мікрокліматом.

2. Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3, D. Olson) (Додаток Б). Методика FACES-3 застосовувалася для оцінювання структурно-функціональної організації сім'ї за двома ключовими параметрами – згуртованістю та адаптивністю, а також для визначення загального типу сімейного функціонування.

Шкала створена Д. Олсоном, Дж. Портнером і І. Лаві (1985 р.) та адаптована М. Перре (1986 р.).

Методика містить 20 тверджень, які респондент оцінює двічі за п'ятибальною шкалою (1 – «майже ніколи», 5 – «майже завжди»).

Непарні пункти визначають рівень згуртованості сім'ї – тобто ступінь емоційної єдності чи відокремленості її членів.

Парні пункти характеризують адаптивність – гнучкість системи у відповідь на стрес чи зміни.

Залежно від поєднання результатів за цими шкалами визначається тип сімейного функціонування: збалансований, середньозбалансований або незбалансований.

3. Шкала дитячо-батьківських стосунків (CPRS-SF, Child-Parent Relationship Scale – Short Form) (Driscoll & Pianta, 2011; адаптація Г. В. Усатенко, 2024) (Додаток В). Ця методика призначена для оцінювання якості взаємин між батьками та дітьми, зокрема рівня конфліктності й емоційної близькості. CPRS-SF складається з 15 пунктів, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 – «повністю не згоден» до 5 – «повністю згоден»).

Методика містить дві основні шкали:

- «Конфлікт» (8 пунктів) – визначає рівень напруженості та наявність негативних емоцій у взаємодії з дитиною;
- «Близькість» (7 пунктів) – відображає емоційну підтримку, теплоту та прихильність у стосунках.

Шкала CPRS-SF фіксує батьківські самоспостереження та суб'єктивне сприйняття відносин із дитиною, що дає змогу оцінити їх динаміку у процесі виховання. Україномовна адаптація Г. В. Усатенко (2024 р.) забезпечує лінгвістичну й культурну відповідність для українських сімей.

4. Шкала явної тривожності для дітей (CMAS, The Children's Manifest Anxiety Scale) (Додаток Г). Методика використовується для вимірювання тривожності як стійкої особистісної характеристики у дітей віком 7–12 років.

Опитувальник містить 53 твердження, на які дитина відповідає «так» або «ні». Отримана сумарна оцінка дозволяє віднести дитину до одного з рівнів прояву тривожності:

- відсутність ознак тривожності;
- нормальний рівень, необхідний для адаптації;
- дещо підвищений рівень;
- явно підвищений;
- високий рівень тривожності.

Методика дозволяє оцінити не лише емоційне напруження, але й здатність дитини до саморегуляції та емоційної стійкості.

Отримані у ході емпіричного дослідження дані було піддано кількісному, якісному та статистичному аналізу із використанням програм Microsoft Excel та SPSS 22.0.

Для аналізу результатів застосовано:

- кількісний та відсотковий аналіз – для визначення розподілу досліджуваних за рівнями прояву кожного показника (у балах та у відсотках);

- кореляційний аналіз ( $r$  Пірсона) – для виявлення взаємозв'язків між показниками дитячо-батьківських взаємин та емоційної сфери молодших школярів.

Такий підхід дав змогу встановити не лише загальну динаміку розподілу респондентів за шкалами, але й визначити, які саме аспекти сімейного функціонування найбільш суттєво впливають на емоційний стан дітей молодшого шкільного віку.

### 2.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Однією з ключових методик, використаних у дослідженні, став «Опитувальник на виявлення депресії у дітей та підлітків (CDI)», який дає змогу визначити ступінь вираженості депресивних тенденцій за окремими компонентами емоційного стану: негативний настрій, міжособистісні проблеми, неефективність, ангедонія та негативна самооцінка. Кожна з підшкал характеризує окрему сторону емоційного неблагополуччя, що дозволяє більш точно оцінити емоційні труднощі дітей молодшого шкільного віку.

Результати, отримані за допомогою цієї методики на констатувальному етапі, розраховано на основі сирих балів (Додаток Д) та подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

#### Результати дослідження за методикою «Опитувальник на виявлення депресії у дітей та підлітків CDI» на констатувальному етапі, $n=67$

| Шкала                                | Рівень  |      |          |      |         |     |
|--------------------------------------|---------|------|----------|------|---------|-----|
|                                      | низький |      | середній |      | високий |     |
|                                      | п       | %    | п        | %    | п       | %   |
| Шкала А<br>(негативний настрій)      | 30      | 44,8 | 35       | 52,2 | 2       | 3   |
| Шкала В<br>(міжособистісні проблеми) | 44      | 65,7 | 22       | 32,8 | 1       | 1,5 |
| Шкала С<br>(неефективність)          | 38      | 56,7 | 28       | 41,8 | 1       | 1,5 |

Продовження табл. 2.1

|                                      |    |      |    |      |   |      |
|--------------------------------------|----|------|----|------|---|------|
| Шкала D<br>(ангедонія)               | 24 | 35,8 | 36 | 53,7 | 7 | 10,4 |
| Шкала E<br>(негативна<br>самооцінка) | 21 | 31,3 | 44 | 65,7 | 2 | 3    |
| Загальний<br>рівень депресії         | 26 | 38,8 | 37 | 55,2 | 4 | 6    |

Отримані результати, подані в таблиці 2.1, демонструють, що переважна більшість дітей (37 осіб, або 55,2%) мають середній рівень депресивності, що вказує на наявність емоційної напруженості, коливань настрою, періодичних труднощів у спілкуванні та навчанні, проте без глибоких емоційних порушень. Низький рівень депресивних проявів зафіксовано у 26 дітей (38,8%), що свідчить про достатню емоційну стійкість, адекватну самооцінку та здатність ефективно справлятися з повсякденними труднощами. Водночас 4 дитини (6,0%) показали високий рівень депресії, що може свідчити про наявність внутрішніх конфліктів, підвищеної чутливості до невдач і потребує уваги з боку педагогів і батьків.

У структурі окремих шкал опитувальника простежуються певні закономірності.

За шкалою А («Негативний настрій») 30 дітей (44,8%) продемонстрували низький рівень, 35 дітей (52,2%) – середній і лише 2 (3%) – високий. Це означає, що більшість дітей іноді відчують пригніченість, проте не мають стійких ознак депресивного настрою.

За шкалою В («Міжособистісні проблеми») 44 учні (65,7%) мають низький рівень, 22 (32,8%) – середній, і лише 1 (1,5%) – високий. Це свідчить про добру соціальну адаптацію та здатність більшості дітей ефективно взаємодіяти з оточенням.

Показники за шкалою С («Неефективність») розподілилися так: низький рівень мають 38 осіб (56,7%), середній – 28 (41,8%), високий – лише 1 (1,5%). Це вказує на те, що більшість дітей володіють адекватним рівнем впевненості

у власних силах, хоча майже половина (41,8%) все ж схильна сумніватися у своїх можливостях.

За шкалою D («Ангедонія»), яка відображає здатність отримувати задоволення від повсякденних занять, низькі показники зафіксовано у 24 дітей (35,8%), середні – у 36 (53,7%), а високі – у 7 (10,4%). Цей результат свідчить, що близько десятої частини вибірки має ознаки емоційного виснаження або труднощі у відчутті радості, що може бути наслідком тривалого стресу чи дефіциту емоційної підтримки.

Найбільш вираженими є результати за шкалою E («Негативна самооцінка»): низький рівень продемонстрували 21 дитина (31,3%), середній – 44 (65,7%), а високий – 2 (3%). Це свідчить, що переважна більшість дітей має невисокий рівень упевненості у собі, підвищену чутливість до оцінних суджень і потребує додаткової емоційної підтримки для формування позитивного образу «Я».

Таким чином, аналіз показників методики CDI дозволяє зробити висновок, що емоційна сфера молодших школярів у цілому характеризується помірною емоційною нестійкістю, яка проявляється у коливаннях настрою, невпевненості у власних силах і схильності до переживання труднощів як надмірно значущих. При цьому виражених симптомів глибокої депресії більшість дітей не має, що свідчить про компенсований характер емоційного розвитку.

Отримані результати також вказують на те, що емоційна стабільність дітей безпосередньо пов'язана з особливостями їхніх стосунків із батьками та загальним психологічним кліматом у сім'ї. Саме відчуття підтримки, прийняття й емоційної безпеки у стосунках з дорослими є тим чинником, який пом'якшує прояви тривожності, знижує напруження та сприяє гармонійному розвитку емоційної сфери.

Для поглибленого розуміння емоційного стану дітей та виявлення прихованих форм емоційної напруги наступним кроком дослідження стало вивчення рівня тривожності. Цей показник є одним із найважливіших

індикаторів емоційної нестабільності й виступає базовим фоном, на якому формуються реакції страху, невпевненості, уникання або надмірної збудженості. З цією метою було використано методику «Шкала явної тривожності для дітей (CMAS)», яка дає змогу кількісно оцінити рівень тривожності та визначити її поширеність серед учасників дослідження.

Результати, отримані за цією методикою на констатувальному етапі дослідження, розраховано на основі сирих балів (Додаток Е) та подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою «Шкала явної тривожності для дітей (CMAS)» на констатувальному етапі, n=67**

| Шкала                   | Рівень  |      |          |      |            |      |         |      |
|-------------------------|---------|------|----------|------|------------|------|---------|------|
|                         | низький |      | середній |      | підвищений |      | високий |      |
|                         | п       | %    | п        | %    | п          | %    | п       | %    |
| Шкала явної тривожності | 7       | 10,4 | 27       | 40,3 | 23         | 34,3 | 10      | 14,9 |

Отримані дані, наведені в таблиці 2.2, свідчать, що найбільша частка дітей – 27 осіб (40,3%) – характеризуються середнім рівнем тривожності, що є типовим для цього вікового періоду й свідчить про помірну емоційну чутливість, здатність адаптуватися до шкільних вимог та контролювати власні переживання. Водночас 23 учні (34,3%) мають підвищений рівень тривожності, що може проявлятися у надмірному хвилюванні перед оцінюванням, страху помилок або потребі в постійному схваленні з боку дорослих. Такий результат свідчить про наявність у значної частини вибірки внутрішнього емоційного напруження, яке потребує підтримки та розвитку навичок саморегуляції.

Високий рівень тривожності спостерігається у 10 дітей (14,9%), що може свідчити про глибшу емоційну нестабільність, страх перед оцінкою, труднощі у соціальній взаємодії або надмірну залежність від дорослого. Такі показники є сигналом для більш детальної психологічної діагностики та індивідуальної

корекційної роботи. У свою чергу, низький рівень тривожності продемонстрували лише 7 дітей (10,4%), що свідчить про наявність спокійного емоційного фону, впевненості у собі та стабільного ставлення до оточення.

Таким чином, результати дослідження засвідчили, що більшість молодших школярів мають середній або підвищений рівень тривожності (разом 74,6%), що підтверджує тенденцію до емоційної вразливості в умовах навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії. Виявлені особливості можна розглядати як вікову норму, проте вони вказують на потребу в психологічній підтримці, спрямованій на розвиток емоційної стійкості, впевненості у власних силах і позитивного самосприйняття.

Для наочності розподіл показників рівнів тривожності серед дітей молодшого шкільного віку відображено на рисунку 2.1, що дозволяє візуально простежити переважаючі середніх і підвищених рівнів у загальній структурі вибірки.

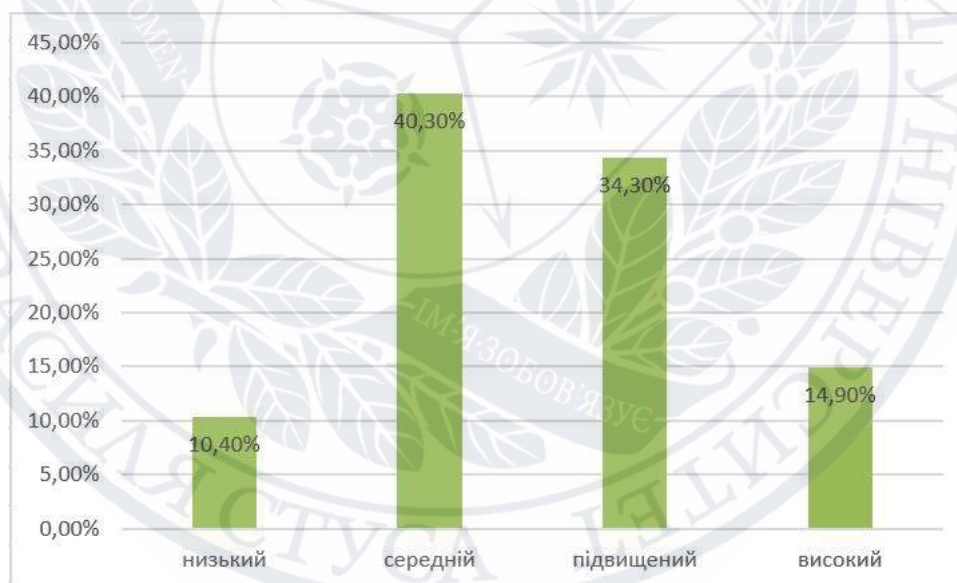


Рис. 2.1. Розподіл рівнів тривожності серед молодших школярів на констатувальному етапі за методикою CMAS

З метою виявлення особливостей сімейного функціонування, ступеня емоційної єдності та гнучкості взаємин між членами родини було застосовано методику «Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3» (D. Olson).

Цей інструмент дозволяє визначити рівень сімейної згуртованості, адаптивності та загальний тип функціонування родини, що є важливими чинниками емоційного розвитку дитини.

Результати, отримані на констатувальному етапі дослідження, розраховано на основі сирих балів (Додаток Ж) та подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3» на констатувальному етапі, n=67**

| Шкала                                  | Рівень                | Кількість респондентів |      |
|----------------------------------------|-----------------------|------------------------|------|
|                                        |                       | n                      | %    |
| Згуртованість                          | Роз'єднана            | 21                     | 31,4 |
|                                        | Розділена             | 22                     | 32,8 |
|                                        | Пов'язана             | 12                     | 17,9 |
|                                        | Заплугана             | 12                     | 17,9 |
| Адаптивність                           | Ригідна               | 27                     | 40,3 |
|                                        | Структурна            | 23                     | 34,3 |
|                                        | Гнучка                | 10                     | 14,9 |
|                                        | Хаотична              | 7                      | 10,5 |
| Тип сім'ї (за індексом функціонування) | Незбалансований       | 31                     | 46,3 |
|                                        | Середньозбалансований | 28                     | 41,8 |
|                                        | Збалансований         | 8                      | 11,9 |

Аналіз отриманих даних дозволяє простежити, що розподіл респондентів за рівнями згуртованості та адаптивності є досить різноманітним, проте домінують показники середнього та нижчого рівнів. Це свідчить про певну дистанційованість у дитячо-батьківських стосунках, обмежену емоційну відкритість та помірну гнучкість у розподілі сімейних ролей.

Для більшої наочності результати за показником згуртованості сім'ї представлено графічно на рисунку 2.2, що дає змогу візуально відобразити співвідношення рівнів і домінуючі типи сімейних взаємин.

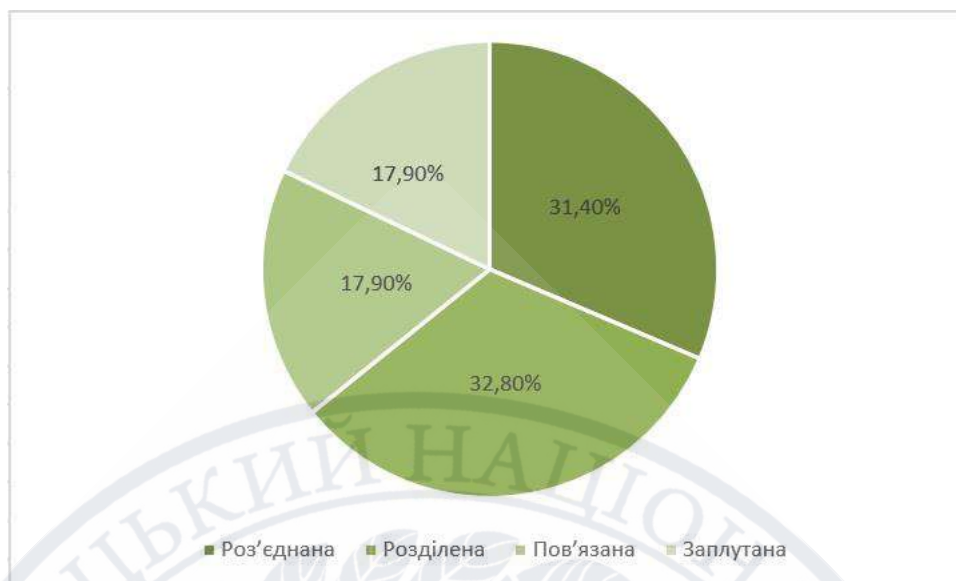


Рис. 2.2. Розподіл рівнів сімейної згуртованості за методикою FACES-3

Аналіз результатів, поданих на рисунку 2.2, дає змогу простежити загальні тенденції у структурі сімейних взаємин серед опитаних батьків. Як видно з діаграми, найбільшу групу становлять сім'ї з розділеним типом згуртованості – 22 родини, що складає 32,8% вибірки. Для таких сімей характерний помірний рівень емоційної близькості, у якому зберігається баланс між почуттям спільності та автономією членів родини. Вони підтримують доброзичливі стосунки, але емоційна взаємодія не завжди є достатньо глибокою, що може проявлятися у певному стримуванні почуттів або обмеженій відкритості.

Дещо меншу частку – 21 сім'я (31,4%) – становлять родини з роз'єднаним рівнем згуртованості, для яких властиве емоційне дистанціювання, слабкий зв'язок між поколіннями, низький рівень взаємної підтримки та залученості. У таких сім'ях дитина може відчувати нестачу уваги або емоційного тепла з боку батьків, що негативно позначається на формуванні почуття безпеки й емоційної стабільності.

Водночас по 12 сімей (17,9%) виявили високі показники згуртованості – пов'язану або заплутану, що свідчить про надмірну емоційну єдність і злиття між членами сім'ї. У таких родинах переважає сильна взаємозалежність,

відсутність особистих меж і труднощі у досягненні автономії дитини. Незважаючи на позитивну сторону емоційної близькості, надмірна згуртованість може ускладнювати розвиток самостійності та соціальної компетентності молодших школярів.

Таким чином, результати свідчать про домінування середніх і нижчих рівнів згуртованості, що вказує на переважання формальних або частково емоційно стриманих взаємин між членами родини. Це є важливим контекстом для розуміння емоційного стану дитини, оскільки саме сімейна згуртованість визначає рівень підтримки, безпеки й прийняття, необхідних для гармонійного розвитку емоційної сфери молодших школярів.

Для поглибленого аналізу сімейного функціонування доцільно звернутися до показників адаптивності сімейної системи, що відображають гнучкість, здатність до змін, розподіл ролей і реакцію на життєві труднощі. Візуальний розподіл рівнів адаптивності подано на рисунку 2.3.

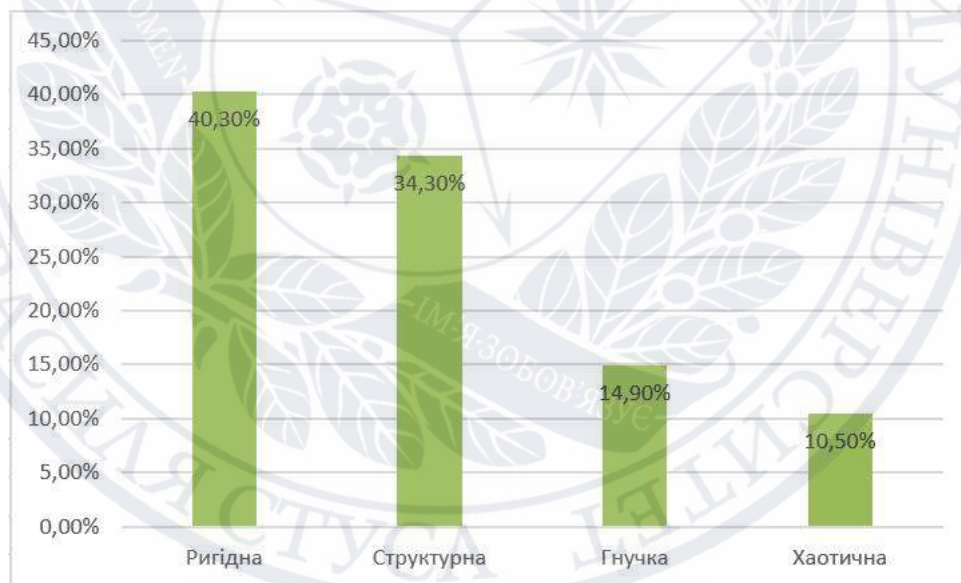


Рис. 2.3. Розподіл рівнів адаптивності за методикою FACES-3

Результати, подані на рисунку 2.3, демонструють різноманіття структурно-функціональної організації сімей та ступінь їхньої гнучкості у реагуванні на життєві зміни. Як свідчать дані, найбільшу частку становлять сім'ї з ригідним типом адаптивності – 27 родин, що складає 40,3% загальної

вибірки. Для таких сімей характерна надмірна стабільність, чіткий розподіл ролей і владна модель взаємин, у межах якої зміни відбуваються повільно або з опором. Ригідність часто супроводжується низькою здатністю пристосовуватися до нових умов, що ускладнює взаєморозуміння між батьками та дітьми, особливо в ситуаціях емоційного напруження.

Другою за чисельністю групою є сім'ї зі структурною адаптивністю – 23 респонденти (34,3%), у яких поєднуються елементи стабільності та помірної гнучкості. Такі родини зазвичай мають чітку ієрархію, але готові до обговорення змін і компромісів. Саме структурний тип вважається найбільш сприятливим для гармонійного функціонування сім'ї, оскільки забезпечує баланс між порядком і гнучкістю у взаєминах.

Водночас 10 сімей (14,9%) продемонстрували гнучкий рівень адаптивності, що свідчить про здатність швидко реагувати на зміни, розподіляти обов'язки відповідно до обставин і підтримувати емоційний комфорт. Такий тип характеризується відкритістю, взаємною підтримкою та довірою, що створює сприятливі умови для емоційного розвитку дитини.

Найменшу частку становлять сім'ї з хаотичним рівнем адаптивності – 7 родин (10,5%), для яких властива відсутність чітких меж і ролей, нестабільність у прийнятті рішень, часта зміна правил або непослідовність у виховних впливах. Це може призводити до емоційної невизначеності дитини, браку відчуття стабільності й упевненості в дорослих.

Отже, результати засвідчують переважання ригідного та структурного типів адаптивності, що відображає помірно стабільний, але не завжди достатньо гнучкий сімейний стиль, який може обмежувати здатність дітей до емоційного самовираження та адаптації в соціальному середовищі.

Для узагальнення отриманих даних та визначення загальної гармонійності сімейного функціонування було розраховано індекс функціонування сім'ї, який поєднує показники згуртованості та адаптивності. Візуальний розподіл типів сімей за цим показником наведено на рисунку 2.4.

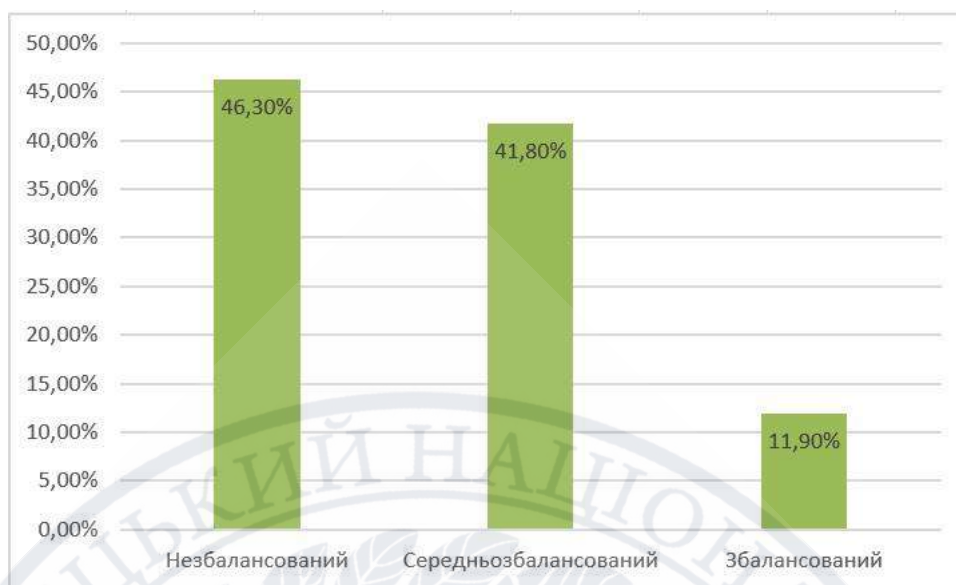


Рис. 2.4. Розподіл за типом сім'ї за методикою FACES-3

Аналіз результатів, поданих на рисунку 2.4, дозволяє визначити загальну картину функціонування сімейних систем у вибірці дослідження. Як свідчать отримані дані, найбільшу частку становлять сім'ї з незбалансованим типом функціонування – 31 сім'я, що складає 46,3%. Для цього типу характерна недостатня гармонійність між рівнями згуртованості та адаптивності, що виявляється у труднощах емоційного контакту між членами родини, низькій готовності до компромісів і певній ригідності у взаєминах. У таких сім'ях часто спостерігається формальний характер спілкування, що може знижувати відчуття безпеки та довіри з боку дитини.

Другою за чисельністю є група середньозбалансованих сімей – 28 родин (41,8%). Для них властивий помірний рівень емоційної єдності, стабільності та відкритості до змін, завдяки чому такі сім'ї здатні ефективно реагувати на життєві труднощі, зберігаючи при цьому взаємоповагу й підтримку. Саме середньозбалансований тип сімейного функціонування вважається найбільш адаптивним і психологічно здоровим, оскільки він поєднує достатній рівень згуртованості з оптимальною гнучкістю у взаємодії.

Найменшу частку – лише 8 сімей (11,9%) – становлять збалансовані родини, у яких спостерігається гармонійна взаємодія, довіра, взаємна

підтримка та гнучкість у розподілі ролей. У таких сім'ях створюється сприятливе емоційне середовище для розвитку дитини, що сприяє формуванню стабільної самооцінки, довіри до світу й уміння регулювати власні емоції.

Отже, загальна картина свідчить про домінування незбалансованих і середньозбалансованих типів сімей, що вказує на необхідність посилення емоційної згуртованості та підвищення адаптивності у сімейних взаєминах. Це, у свою чергу, є важливою передумовою для гармонійного розвитку емоційної сфери дитини молодшого шкільного віку.

З метою глибшого розуміння емоційного клімату в родині та особливостей взаємодії між батьками й дітьми було використано ще один психодіагностичний інструмент – «Шкала дитячо-батьківських стосунків. Коротка форма (CPRS-SF)» (Driscoll & Pianta, 2011). Ця методика дозволяє дослідити якість емоційного зв'язку між дитиною та батьками, виокремивши такі аспекти, як близькість і конфліктність взаємин.

Результати дослідження за даною методикою на констатувальному етапі розраховано на основі сирих балів (Додаток К) та подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за методикою «Шкала дитячо-батьківських стосунків. Коротка форма (CPRS-SF)» на констатувальному етапі, n=67**

| Шкала      | Рівень   | Кількість респондентів |      |
|------------|----------|------------------------|------|
|            |          | n                      | %    |
| Конфлікт   | низький  | 2                      | 2,9  |
|            | середній | 45                     | 67,2 |
|            | високий  | 20                     | 29,9 |
| Близькість | низький  | 15                     | 22,4 |
|            | середній | 44                     | 65,7 |
|            | високий  | 8                      | 11,9 |

Аналіз даних, поданих у таблиці 2.4, дозволяє охарактеризувати особливості емоційної взаємодії між батьками та їхніми дітьми молодшого шкільного віку, зокрема в аспектах конфліктності та близькості. Отримані результати демонструють певну неврівноваженість емоційного клімату в

частині родин, що виявляється у поєднанні помірних рівнів емоційного контакту з підвищеною конфліктністю у стосунках.

Так, за шкалою «Конфлікт» найбільша частка респондентів – 45 осіб, або 67,2% – показали середній рівень конфліктності, що свідчить про наявність окремих труднощів у взаєморозумінні між батьками та дітьми, але без ознак стійкого деструктивного напруження. У таких сім'ях суперечності часто мають ситуативний характер, проте можуть негативно позначатися на емоційному комфорті дитини, якщо не супроводжуються подальшим налагодженням контакту.

Високий рівень конфліктності продемонстрували 20 батьків (29,9%), що є тривожним показником, адже він може свідчити про емоційну дистанцію, взаємне нерозуміння, часті конфлікти або авторитарний стиль виховання. У таких взаєминах дитина нерідко переживає емоційне напруження, почуття провини чи страху, що гальмує розвиток довіри до дорослого та формування позитивного образу себе. Лише 2 респонденти (2,9%) засвідчили низький рівень конфліктності, що є показником високої емоційної стабільності у взаєминах, відкритості до діалогу та взаємоповаги.

За шкалою «Близькість» спостерігається більш позитивна тенденція, хоча також із переважанням середнього рівня, який виявлено у 44 респондентів (65,7%). Це свідчить про помірну емоційну теплоту, взаємну турботу та готовність до підтримки, але не завжди достатню відкритість у вираженні почуттів. Такі сім'ї, як правило, забезпечують базовий рівень емоційного комфорту дитини, проте не завжди створюють умови для глибокої емоційної взаємодії.

Низький рівень близькості виявлено у 15 сімей (22,4%), що може свідчити про емоційну віддаленість, формальність у спілкуванні або нестачу уваги з боку батьків. Це є потенційним ризиком для формування емоційної невпевненості та порушення довірчих стосунків дитини з дорослими. Водночас лише 8 респондентів (11,9%) продемонстрували високий рівень

емоційної близькості, який характеризується теплими, підтримувальними взаєминами, відкритим емоційним контактом і взаємною повагою.

Загалом отримані результати засвідчують, що переважна більшість батьків демонструє середні рівні як близькості, так і конфліктності, що є типовим для родин із помірно стабільним емоційним кліматом. Водночас помітна частка високих показників конфліктності (майже третина респондентів) свідчить про наявність напружених або суперечливих аспектів у взаємодії, які можуть потребувати психокорекційної підтримки.

Отже, результати констатувального етапу емпіричного дослідження дають змогу зробити висновок, що емоційна сфера молодших школярів характеризується помірним рівнем емоційної нестійкості, що проявляється у підвищеній тривожності, коливаннях настрою, зниженій впевненості у власних силах та періодичних труднощах у міжособистісних стосунках. Водночас сімейні показники вказують на переважання незбалансованих або середньозбалансованих типів функціонування родин, що поєднують середній рівень згуртованості та адаптивності з підвищеною конфліктністю у взаємодії. Це свідчить про наявність певної емоційної напруги в системі «дитина – батьки», яка може впливати на емоційний стан дитини.

З метою перевірки висунутої гіпотези дослідження – про наявність впливу дитячо-батьківських відносин на емоційну сферу молодших школярів, – доцільним є проведення кореляційного аналізу. Цей етап дозволяє кількісно оцінити взаємозв'язок між показниками емоційного стану дітей (рівнем депресивності та тривожності) і характеристиками сімейного функціонування (згуртованістю, адаптивністю, типом сім'ї, а також рівнями близькості та конфліктності у взаєминах із батьками). Використання коефіцієнта кореляції Пірсона забезпечує можливість визначити силу й напрям зв'язків між цими змінними та встановити, наскільки гармонійність або порушення у дитячо-батьківських стосунках впливають на емоційний добробут дитини.

Розрахунки кореляційних коефіцієнтів здійснено з використанням статистичної програми, а детальні результати подано в Додатку Л.

Отримані коефіцієнти кореляції свідчать про наявність різного ступеня взаємозв'язків між досліджуваними змінними, що дає можливість глибше інтерпретувати вплив сімейного контексту на емоційний стан дітей.

Найбільш виражені зв'язки спостерігаються в межах показників емоційної сфери, що підтверджує внутрішню узгодженість структури депресивних проявів. Так, загальний рівень депресії статистично значуще пов'язаний із більшістю компонентів:

- із негативним настроєм ( $r = 0,527$ ;  $p < 0,001$ ),
- із неефективністю ( $r = 0,538$ ;  $p < 0,001$ ),
- із ангедонією ( $r = 0,718$ ;  $p < 0,001$ ),
- а також із негативною самооцінкою ( $r = 0,548$ ;  $p < 0,001$ ).

Це свідчить, що чим вищий рівень депресивності, тим більш виражені емоційна пригніченість, почуття неефективності, втрата інтересу до діяльності та негативне ставлення до себе.

Окрему увагу заслуговує зв'язок між явною тривожністю та шкалами депресії. Спостерігається негативна кореляція між рівнем тривожності та загальним показником депресії ( $r = -0,269$ ;  $p < 0,05$ ), що може свідчити про те, що емоційна напруга не завжди переходить у стан депресивності, а частіше проявляється у формі ситуативної тривожності. Водночас між тривожністю та шкалою адаптивності сім'ї виявлено позитивний кореляційний зв'язок ( $r = 0,243$ ;  $p < 0,05$ ), що вказує на те, що діти з підвищеною тривожністю часто походять із сімей, де адаптивність вища, тобто родина схильна до активного реагування на зміни, що може водночас сприяти нестабільності емоційного фону дитини.

Важливими для інтерпретації є результати щодо сімейного функціонування. Встановлено сильний позитивний зв'язок між згуртованістю та адаптивністю ( $r = 0,785$ ;  $p < 0,001$ ), що узгоджується з теоретичною моделлю FACES-3 і свідчить, що емоційно єднані родини, як правило, характеризуються і більшою гнучкістю у взаєминах. Крім того, між

адаптивністю та типом сім'ї спостерігається високий позитивний кореляційний зв'язок ( $r = 0,586$ ;  $p < 0,001$ ), що підтверджує інтегральний характер індексу функціонування сім'ї.

Помірний негативний зв'язок між згуртованістю та показником конфліктності ( $r = -0,252$ ;  $p < 0,05$ ) свідчить, що в сім'ях із нижчим рівнем емоційної єдності частіше виникають суперечності між батьками й дітьми. Це узгоджується з гіпотезою, що недостатня згуртованість знижує відчуття безпеки й емоційної підтримки, підвищуючи ризик конфліктів і напружених стосунків.

Цікаво, що між емоційними показниками дітей та змінними сімейного функціонування спостерігаються слабкі, але показові тенденції. Зокрема, загальний рівень депресії має слабкий негативний зв'язок зі згуртованістю ( $r = -0,269$ ;  $p < 0,05$ ), що підтверджує: у сім'ях із низьким рівнем емоційної єдності діти частіше мають підвищений рівень депресивних проявів. Подібна тенденція простежується і щодо адаптивності, хоча зв'язок не досягає статистичної значущості.

Водночас близькість у стосунках між батьками та дітьми позитивно корелює з адаптивністю сім'ї ( $r = 0,055$ ) та типом сім'ї ( $r = 0,098$ ), що хоч і не має високої сили зв'язку, однак демонструє узгодженість емоційного клімату родини із загальним її функціонуванням.

У підсумку можна стверджувати, що емоційна сфера молодших школярів дійсно пов'язана з особливостями сімейного функціонування. Найбільш значущими є такі тенденції:

- підвищення рівня депресивних проявів спостерігається при зниженій згуртованості родини;
- гармонійне функціонування сім'ї (висока згуртованість і адаптивність) асоціюється зі зниженням рівня конфліктності;
- показники емоційної стабільності дітей позитивно корелюють із сімейною гнучкістю та взаємною підтримкою.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між дитячо-батьківськими стосунками та емоційним станом дітей. Збалансовані, емоційно підтримувальні сім'ї сприяють формуванню більшої емоційної стійкості, нижчих показників депресивності та тривожності, тоді як порушення гармонії у сімейній системі посилюють ризики емоційних розладів у молодших школярів.

## **Висновок до 2 розділу**

У другому розділі було висвітлено організацію, вибірку, інструментарій та результати констатувального етапу емпіричного дослідження впливу дитячо-батьківських взаємин на емоційну сферу молодших школярів. Базою дослідження виступила ГО «Центр розвитку Пангея Ультіма» (м. Вінниця). У вибірку увійшли 67 дітей молодшого шкільного віку (учні 3–4 класів, 9–10 років) та 67 їхніх батьків (один від сім'ї), що забезпечило комплексний аналіз емоційного стану дітей та психологічного клімату у сім'ї.

Емпірична робота здійснювалася поетапно: на теоретичному етапі уточнено понятійний апарат і сформульовано гіпотезу; на організаційному – підібрано, адаптовано та апробовано психодіагностичні методики; діагностично-аналітичний етап включав тестування дітей і батьків, обробку показників та проведення кореляційного аналізу ( $r$  Пірсона); підсумково-практичний етап передбачав розроблення та апробацію семінару-тренінгу для батьків «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання».

Аналіз емоційної сфери дітей за CDI (M. Kovacs) показав, що у 37 дітей (55,2%) виявлено середній рівень депресивних тенденцій, у 4 (6,0%) – високий, а у 26 (38,8%) – низький. Найбільш вираженими виявилися шкали ангедонії та негативної самооцінки: середні значення ангедонії характеризують 36 дітей

(53,7%), високі – 7 (10,4%); за показником негативної самооцінки середній рівень мають 44 учні (65,7%), високий – 2 (3,0%). Отже, домінуючими проявами емоційного неблагополуччя є знижена здатність переживати задоволення та схильність до самозаниження.

Результати CMAS засвідчили превалювання середнього й підвищеного рівнів тривожності: 27 дітей (40,3%) мають середні показники, 23 (34,3%) – підвищені, а 10 (14,9%) – високі. Лише 7 учнів (10,4%) продемонстрували низький рівень тривожності. Таким чином, майже три чверті вибірки характеризуються вираженою емоційною напруженістю, залежністю від зовнішньої оцінки та схильністю до хвилювання у соціальних і навчальних ситуаціях.

Оцінка сімейного функціонування за FACES-3 (D. Olson) виявила значну частку незбалансованих або частково збалансованих сімей: незбалансований тип притаманний 31 родині (46,3%), середньозбалансований – 28 (41,8%), а збалансований – лише 8 (11,9%). Найбільш характерними виявилися ригідна адаптивність і недостатня згуртованість: ригідний тип адаптивності мають 27 родин (40,3%), структурний – 23 (34,3%), тоді як гнучкий рівень притаманний лише 10 сім'ям (14,9%); хаотичний – 7 (10,5%). За показником згуртованості домінують «розділений» (22 сім'ї; 32,8%) та «роз'єднаний» (21; 31,4%) типи, тоді як «пов'язана» й «заплутана» згуртованість зафіксовані у 12 родин (17,9% кожна). Це засвідчує емоційну дистанційованість, недостатню відкритість і обмежену гнучкість більшості сімейних систем.

Показники CPRS-SF підтвердили підвищену конфліктність і нерівномірність емоційної близькості у дитячо-батьківських взаєминах. За шкалою «Конфлікт» середній рівень продемонстрували 45 батьків (67,2%), високий – 20 (29,9%), низький – лише 2 (2,9%). За шкалою «Близькість» середній рівень характерний для 44 сімей (65,7%), низький – для 15 (22,4%), а високий – для 8 (11,9%). Таким чином, у значної частки родин поєднуються

помірна емоційна близькість і водночас підвищена конфліктність, що зумовлює нестійкість емоційного контакту між батьками та дітьми.

Кореляційний аналіз підтвердив системний взаємозв'язок емоційного стану дітей із характеристиками сімейного функціонування. Найсильніші кореляції зафіксовано між загальною депресією та її компонентами: негативним настроєм ( $r = 0,527$ ;  $p < 0,001$ ), неефективністю ( $r = 0,538$ ;  $p < 0,001$ ), ангедонією ( $r = 0,718$ ;  $p < 0,001$ ) та негативною самооцінкою ( $r = 0,548$ ;  $p < 0,001$ ). Виявлено також сильний позитивний зв'язок між згуртованістю й адаптивністю сім'ї ( $r = 0,785$ ;  $p < 0,001$ ) та між адаптивністю й типом сім'ї ( $r = 0,586$ ;  $p < 0,001$ ). Негативні зв'язки згуртованості з конфліктністю ( $r = -0,252$ ;  $p < 0,05$ ) та рівнем депресивності дітей ( $r = -0,269$ ;  $p < 0,05$ ) свідчать, що зниження емоційної єдності супроводжується зростанням сімейної напруги та емоційних труднощів у дітей.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про значущість якості дитячо-батьківських взаємин для емоційного стану молодших школярів. Незбалансованість сімейної системи, емоційна дистанційованість, ригідність та підвищена конфліктність асоціюються з проявами тривожності, ангедонії, емоційної нестійкості та негативної самооцінки у дітей. Натомість більш згуртовані, гнучкі й підтримувальні сім'ї сприяють формуванню емоційної стійкості та позитивного самосприйняття.

Отримані дані стали підґрунтям для розроблення та апробації семінару-тренінгу «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання», спрямованого на оптимізацію дитячо-батьківських взаємин, підвищення емоційної чутливості батьків та формування навичок підтримувальної комунікації. Ефективність запропонованої програми, а також її вплив на покращення емоційного стану дітей і гармонізацію сімейних взаємин буде детально проаналізовано у третьому розділі дослідження.

## **РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН ТА ЇЇ АПРОБАЦІЯ**

### **3.1 Програма семінару-тренінгу «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання»**

Теоретичне обґрунтування програми спирається на сучасні уявлення про роль сім'ї у становленні емоційної сфери дитини молодшого шкільного віку. Наукові дослідження підтверджують, що саме стиль батьківського виховання визначає особливості формування емоційної регуляції, здатність дитини до емпатії, самоконтролю, емоційного вираження та розуміння почуттів інших людей. Емоційна стабільність дитини великою мірою залежить від того, наскільки її взаємини з батьками побудовані на довірі, підтримці та безумовному прийнятті.

Дисгармонійні дитячо-батьківські відносини, у яких переважає надмірний контроль, критика або емоційна відстороненість, можуть призводити до підвищеної тривожності, депресивних проявів, труднощів у самовираженні та міжособистісній взаємодії. Натомість гармонійні, збалансовані стосунки формують у дитини відчуття безпеки, емоційну врівноваженість, довіру до світу та до власних почуттів.

З огляду на це, для оптимізації дитячо-батьківських взаємин була розроблена дворівнева програма семінару-тренінгу «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання», що поєднує два взаємопов'язані блоки:

Блок 1 – для батьків, спрямований на підвищення емоційної компетентності, розвиток усвідомлення власного стилю виховання, навичок конструктивного спілкування та емпатії;

Блок 2 – для дітей, спрямований на розвиток емоційної обізнаності, уміння розпізнавати, називати та регулювати власні емоції, а також формування довірливих моделей спілкування з дорослими.

Обидва блоки реалізуються паралельно та доповнюють один одного, формуючи єдину систему емоційно-педагогічної взаємодії.

Мета програми: сприяти гармонізації дитячо-батьківських взаємин шляхом розвитку емоційної компетентності батьків і дітей, формування навичок підтримувального, емпатійного спілкування та створення позитивного емоційного клімату в сім'ї.

Основні завдання програми:

1. Ознайомити батьків із психологічними особливостями емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку.
2. Розвивати здатність батьків і дітей до усвідомлення та регуляції власних емоцій.
3. Поглибити розуміння впливу стилів виховання на емоційне самопочуття дитини.
4. Формувати навички конструктивної комунікації, активного слухання та емпатійного реагування.
5. Зменшити рівень конфліктності у стосунках між батьками й дітьми.
6. Розвивати довіру, згуртованість і позитивний емоційний контакт у сімейній системі.

Очікувані результати реалізації програми:

- підвищення емоційної усвідомленості батьків та дітей;
- формування навичок емоційної підтримки;
- зниження рівня конфліктності у взаєминах;
- посилення емоційного контакту між членами сім'ї;
- покращення емоційного стану дітей (зменшення тривожності, розвиток упевненості);
- зростання сімейної згуртованості та психологічної гнучкості.

Програма побудована за принципами інтерактивності, партнерської взаємодії, емоційної залученості та рефлексивного навчання.

Заняття поєднують міні-лекційні блоки, практичні вправи, арт-терапевтичні техніки, групові дискусії, рольові ігри та елементи сімейної психоедукації.

В таблиці 3.1 подано узагальнену структуру програми семінару-тренінгу «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання» (докладний зміст кожного заняття наведено у Додатку М).

Таблиця 3.1

**Структура семінару-тренінгу «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання»**

| БЛОК 1. РОБОТА З БАТЬКАМИ |                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| № заняття                 | Назва заняття                                                           | Мета                                                                                                                         | Основний зміст та форми роботи                                                                                                                          |
| 1                         | Вступне заняття. Усвідомлення ролі батьків у емоційному розвитку дитини | Ознайомити учасників із метою програми, створити довірчу атмосферу, підвищити мотивацію до самопізнання й участі у тренінгу. | Привітання, правила групи, знайомство, вправа «Мій батьківський стиль», міні-лекція «Як стиль виховання впливає на емоції дитини», групове обговорення. |
| 2                         | Емоційна грамотність батьків: розпізнавання та прийняття почуттів       | Розвивати здатність усвідомлювати власні емоції та емоційні стани дитини.                                                    | Техніка «Мій емоційний термометр», вправа «Емоційні сигнали дитини», робота в парах, рефлексивне коло.                                                  |
| 3                         | Батьківський стиль і його вплив на емоційний клімат сім'ї               | Допомогти учасникам визначити власний стиль виховання та його наслідки для емоційної сфери дитини.                           | Діагностична вправа «Мій стиль виховання», обговорення типів стилів (авторитарний, демократичний, ліберальний, змішаний), аналіз життєвих ситуацій.     |
| 4                         | Конфлікт у стосунках з дитиною: як чути й бути почутим                  | Навчити батьків конструктивних способів подолання конфліктів і відновлення емоційного контакту.                              | Вправа «Активне слухання», рольова гра «Трудна розмова», техніка «Я-повідомлення», обговорення власного досвіду.                                        |

Продовження табл. 3.1

| 5                       | Близькість і підтримка у сім'ї як основа емоційного благополуччя дитини | Поглибити розуміння значення теплих стосунків і формування довіри у взаємодії з дитиною.               | Вправа «Мої способи підтримки», арт-техніка «Серце нашої сім'ї», групова дискусія «Що для дитини означає любов». |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                       | Підсумкове заняття. Шлях до гармонії у стосунках                        | Закріпити отримані знання, узагальнити досвід участі в тренінгу, сформувати індивідуальні наміри змін. | Вправа «Мій крок до змін», спільна рефлексія, обговорення результатів, підсумки тренінгу, побажання.             |
| БЛОК 2. РОБОТА З ДІТЬМИ |                                                                         |                                                                                                        |                                                                                                                  |
| № заняття               | Назва заняття                                                           | Мета                                                                                                   | Основний зміст та форми роботи                                                                                   |
| 1                       | Емоційна абетка                                                         | Ознайомити дітей із базовими емоціями, навчити розпізнавати й називати почуття.                        | Ігрові вправи «Емоційне колесо», «Злови емоцію», малювання настрою, обговорення відчуттів.                       |
| 2                       | Мої почуття і тіло                                                      | Формувати усвідомлення тілесних проявів емоцій.                                                        | Гра «Де живе емоція», вправа «Тіло говорить», релаксаційна техніка «Тепла хвиля».                                |
| 3                       | Як справлятися з емоціями                                               | Розвивати навички емоційної саморегуляції.                                                             | Гра «Світлофор емоцій», техніка «Спокійна хмаринка», вправа «Скринька спокою».                                   |
| 4                       | Дружба і взаєморозуміння                                                | Розвивати емпатію, розуміння почуттів інших, соціальні навички.                                        | Інтерактивна гра «Відчуй іншого», вправа «Доброта в дії», коло підтримки.                                        |
| 5                       | Я і моя сім'я                                                           | Поглибити почуття довіри, любові й приналежності до сім'ї.                                             | Арт-вправа «Моє серце для родини», малювання «Наша сім'я як дерево», групова розповідь «Коли я відчуваю любов».  |
| 6                       | Разом до гармонії (спільне заняття дітей і батьків)                     | Консолідувати результати обох блоків, зміцнити емоційний контакт і довіру.                             | Вправа «Наше сімейне дерево», арт-техніка «Ми разом», групове коло рефлексії, спільна релаксація.                |

Підсумовуючи зміст таблиці, зазначимо, що семінар-тренінг «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання» побудований на засадах інтерактивності,

партнерської взаємодії та рефлексивного навчання. Кожне заняття передбачає активну участь учасників, поєднання інформативних, діагностичних і корекційно-розвивальних методів роботи.

Послідовність занять забезпечує логічне поступове розширення знань і вмінь: від усвідомлення ролі батьків у емоційному розвитку дитини – до формування практичних навичок емоційної підтримки та конструктивного спілкування. Завершальне спільне заняття спрямоване на інтеграцію отриманого досвіду, зміцнення взаєморозуміння та довіри між членами сім'ї.

Реалізація програми дозволяє створити умови для гармонізації дитячо-батьківських взаємин, формування позитивного емоційного клімату в сім'ї та підвищення психологічної культури учасників. У наступному підрозділі буде розглянуто процес апробації програми та результати оцінювання її ефективності серед усіх учасників дослідження.

### **3.2 Апробація програми та аналіз її ефективності**

Після реалізації програми «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання» було проведено контрольний етап дослідження з метою оцінки її ефективності. Для цього повторно застосовано «Опитувальник на виявлення депресії у дітей та підлітків (CDI)», що дало змогу порівняти динаміку емоційного стану дітей після участі в тренінгових заняттях.

Отримані результати контрольного вимірювання подано в таблиці 3.2 (розраховано на основі сирих балів Додатка Н). Вони відображають розподіл учасників за рівнями прояву депресивних тенденцій (низький, середній, високий) за окремими шкалами методики, а також за загальним показником.

Таблиця 3.2

**Результати дослідження за методикою «Опитувальник на виявлення депресії у дітей та підлітків CDI» на контрольному етапі, n=67**

| Шкала                                | Рівень  |      |          |      |         |     |
|--------------------------------------|---------|------|----------|------|---------|-----|
|                                      | низький |      | середній |      | високий |     |
|                                      | п       | %    | п        | %    | п       | %   |
| Шкала А<br>(негативний настрій)      | 41      | 61,2 | 25       | 37,3 | 1       | 1,5 |
| Шкала В<br>(міжособистісні проблеми) | 56      | 83,6 | 11       | 16,4 | -       | -   |
| Шкала С<br>(неефективність)          | 49      | 73,1 | 18       | 26,9 | -       | -   |
| Шкала D<br>(ангедонія)               | 43      | 64,2 | 24       | 35,8 | -       | -   |
| Шкала Е<br>(негативна самооцінка)    | 37      | 55,2 | 30       | 44,8 | -       | -   |
| Загальний<br>рівень депресії         | 52      | 77,6 | 15       | 22,4 | -       | -   |

Як видно з таблиці 3.2, результати контрольного етапу засвідчили загалом позитивну емоційну динаміку та переважання низьких показників депресивності за більшістю шкал методики.

Зокрема, за шкалою А (негативний настрій) низький рівень виявлено у 41 дитини (61,2 %), середній – у 25 (37,3 %), високий – лише в однієї дитини (1,5 %). Це свідчить про те, що більшість учасників перебувають у стані емоційної стабільності, відчують позитивний настрій і мають достатній рівень психологічної врівноваженості.

За шкалою В (міжособистісні проблеми) низькі показники виявлено у 56 дітей (83,6 %), середні – у 11 (16,4 %), високих значень не зафіксовано. Це вказує на добрий рівень соціальної адаптації, адекватне спілкування з однолітками та відсутність виражених труднощів у міжособистісних контактах.

За шкалою С (неефективність) низький рівень зафіксовано у 49 дітей (73,1 %), середній – у 18 (26,9 %), високий відсутній. Така структура

результатів відображає позитивне самосприйняття та задоволеність власними зусиллями, а також упевненість у власних можливостях.

Показники за шкалою D (ангедонія) свідчать про наявність низького рівня у 43 дітей (64,2 %) та середнього у 24 (35,8 %), без випадків високого рівня. Це може бути ознакою емоційної відкритості, здатності отримувати задоволення від взаємодії та ігрової діяльності.

За шкалою E (негативна самооцінка) низький рівень спостерігається у 37 дітей (55,2 %), середній – у 30 (44,8 %). Таким чином, більшість дітей мають адекватну самооцінку, демонструють прийняття себе й позитивне ставлення до власних якостей.

Загальний рівень депресії за методикою CDI залишається переважно низьким: 52 учасники (77,6 %) продемонстрували низькі показники, а 15 дітей (22,4 %) – середні; високий рівень не виявлено. Це свідчить про відсутність виражених ознак депресивного стану серед дітей, що брали участь у програмі.

Отже, результати контрольного етапу засвідчують загальне емоційне благополуччя дітей, покращення їх настрою, упевненості у власних силах і соціальної адаптації.

Для глибшого аналізу ефективності програми проведено зіставлення показників за всіма шкалами методики CDI на констатувальному та контрольному етапах дослідження, результати якого узагальнено в таблиці 3.3. Це дає змогу простежити динаміку змін в емоційному стані дітей після участі у програмі.

Таблиця 3.3

**Порівняльні результати дослідження за методикою «Опитувальник на виявлення депресії у дітей та підлітків (CDI)» на констатувальному та контрольному етапах, n = 67**

| Шкала                              | Констатувальний етап |      |          |      |         |   | Контрольний етап |      |          |      |         |     |
|------------------------------------|----------------------|------|----------|------|---------|---|------------------|------|----------|------|---------|-----|
|                                    | низький              |      | середній |      | високий |   | низький          |      | середній |      | високий |     |
|                                    | п                    | %    | п        | %    | п       | % | п                | %    | п        | %    | п       | %   |
| Шкала А<br>(негативний<br>настрій) | 30                   | 44,8 | 35       | 52,2 | 2       | 3 | 41               | 61,2 | 25       | 37,3 | 1       | 1,5 |

Продовження табл. 3.3

|                                      |    |      |    |      |   |      |    |      |    |      |   |   |
|--------------------------------------|----|------|----|------|---|------|----|------|----|------|---|---|
| Шкала В<br>(міжособистісні проблеми) | 44 | 65,7 | 22 | 32,8 | 1 | 1,5  | 56 | 83,6 | 11 | 16,4 | - | - |
| Шкала С<br>(неефективність)          | 38 | 56,7 | 28 | 41,8 | 1 | 1,5  | 49 | 73,1 | 18 | 26,9 | - | - |
| Шкала D<br>(ангедонія)               | 24 | 35,8 | 36 | 53,7 | 7 | 10,4 | 43 | 64,2 | 24 | 35,8 | - | - |
| Шкала Е<br>(негативна самооцінка)    | 21 | 31,3 | 44 | 65,7 | 2 | 3    | 37 | 55,2 | 30 | 44,8 | - | - |
| Загальний<br>рівень депресії         | 26 | 38,8 | 37 | 55,2 | 4 | 6    | 52 | 77,6 | 15 | 22,4 | - | - |

Як видно з даних, за всіма шкалами методики CDI спостерігається зростання кількості дітей із низьким рівнем проявів депресивних тенденцій і відповідне зменшення частки дітей із середнім та високим рівнями. Це свідчить про покращення емоційного самопочуття, стабілізацію настрою та зміцнення самооцінки учасників після участі в програмі.

Так, за шкалою А (негативний настрій) частка дітей із низьким рівнем зросла з 44,8 % до 61,2 %, тоді як із середнім рівнем зменшилася з 52,2 % до 37,3 %. Високий рівень зафіксовано лише в однієї дитини (1,5 %). Це може свідчити про зниження емоційного напруження та підвищення загального настрою.

За шкалою В (міжособистісні проблеми) низький рівень збільшився з 65,7 % до 83,6 %, а середній – зменшився майже вдвічі (з 32,8 % до 16,4 %). Таким чином, діти стали більш упевненими у спілкуванні, відкритішими та менш схильними до відчуття ізоляції.

Схожу тенденцію спостерігаємо за шкалою С (неефективність): показники низького рівня зросли з 56,7 % до 73,1 %, що вказує на розвиток відчуття власної спроможності та зниження почуття безпорадності.

За шкалою D (ангедонія) відбулося істотне покращення: кількість дітей із низьким рівнем підвищилась з 35,8 % до 64,2 %, а високий рівень (10,4 % на початку) зник повністю. Це демонструє відновлення здатності отримувати задоволення від діяльності, емоційної взаємодії та життя загалом.

Важливими є також результати за шкалою E (негативна самооцінка): кількість дітей із низьким рівнем збільшилася з 31,3 % до 55,2 %, а з високим рівнем не залишилося жодного учасника. Це свідчить про позитивні зрушення в самосприйнятті, прийнятті себе та підвищенні впевненості у власній цінності.

Загальний рівень депресії за методикою CDI також демонструє чітку позитивну динаміку: низький рівень підвищився з 38,8 % до 77,6 %, середній зменшився з 55,2 % до 22,4 %, а високий (6 %) відсутній.

Для статистичного підтвердження отриманих змін було проведено перевірку достовірності різниці між показниками констатувального та контрольного етапів за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок. Це дало змогу визначити, наскільки зафіксовані зміни є статистично значущими. Результати статистичної перевірки подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Результати перевірки достовірності змін рівня депресивності дітей за t-критерієм Стюдента (методика CDI), n = 67**

| Шкала                             | До програми<br>(M ± SD) | Після програми<br>(M ± SD) | t      | p    |
|-----------------------------------|-------------------------|----------------------------|--------|------|
| Негативний настрій (шкала A)      | 3.881±1.935             | 2.925±1.531                | 14,624 | 0*** |
| Міжособистісні проблеми (шкала B) | 2.149±1.395             | 1.657±1.023                | 7,565  | 0*** |
| Неефективність (шкала C)          | 2.254±1.608             | 1.687±1.196                | 8,781  | 0*** |
| Ангедонія (шкала D)               | 5.612±2.437             | 4.194±1.852                | 16,1   | 0*** |
| Негативна самооцінка (шкала E)    | 3.328±1.753             | 2.493±1.319                | 12,073 | 0*** |
| Загальний рівень депресії         | 17.224±5.113            | 12.955±3.886               | 23,56  | 0*** |

\* - p<0,05; \*\* - p<0,01; \*\*\* - p<0,001

Результати, подані в таблиці 3.4, свідчать про наявність статистично значущих позитивних змін у всіх показниках, що характеризують рівень

депресивності дітей за методикою CDI після реалізації програми «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання».

Аналіз середніх значень демонструє зниження показників депресивних проявів за всіма шкалами: негативного настрою, міжособистісних проблем, неефективності, ангедонії та негативної самооцінки.

Так, середній рівень негативного настрою зменшився з  $3,88 \pm 1,94$  до  $2,93 \pm 1,53$  бала; міжособистісних проблем – з  $2,15 \pm 1,40$  до  $1,66 \pm 1,02$  бала; неефективності – з  $2,25 \pm 1,61$  до  $1,69 \pm 1,20$  бала; ангедонії – з  $5,61 \pm 2,44$  до  $4,19 \pm 1,85$  бала; негативної самооцінки – з  $3,33 \pm 1,75$  до  $2,49 \pm 1,32$  бала.

Загальний рівень депресивності також помітно знизився – з  $17,22 \pm 5,11$  до  $12,96 \pm 3,89$  бала.

Отримані значення t-критерію Стюдента ( $t = 7,565-23,56$ ) при  $p < 0,001$  свідчать про високу статистичну достовірність змін, що підтверджує ефективність реалізованої програми у зниженні проявів емоційного неблагополуччя в дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, проведена програма сприяла покращенню емоційного стану учасників, зменшенню відчуття безпорадності, самозвинувачення, ізоляції та підвищенню рівня позитивного самосприйняття. Отримані результати засвідчують гармонізацію внутрішнього емоційного фону дітей, що є важливим критерієм їх психоемоційного благополуччя.

З метою комплексної оцінки динаміки емоційного стану дітей було також проведено аналіз показників тривожності за методикою «Шкала явної тривожності для дітей (CMAS)», результати якого подано в таблиці 3.5 (розраховано на основі сирих балів Додатка П).

Таблиця 3.5

**Результати дослідження за методикою «Шкала явної тривожності для дітей (CMAS)» на контрольному етапі, n=67**

| Шкала                         | Рівень  |      |          |      |            |      |         |   |
|-------------------------------|---------|------|----------|------|------------|------|---------|---|
|                               | низький |      | середній |      | підвищений |      | високий |   |
|                               | п       | %    | п        | %    | п          | %    | п       | % |
| Шкала<br>явної<br>тривожності | 11      | 16,4 | 45       | 67,2 | 11         | 16,4 | -       | - |

Аналіз даних засвідчив, що переважна більшість дітей – 45 осіб (67,2%) – мають середній рівень тривожності, що відповідає віковій нормі та свідчить про стабільний емоційний стан.

Низький рівень тривожності зафіксовано у 11 дітей (16,4%), що вказує на сформовану здатність до емоційної саморегуляції та відсутність ознак надмірної напруги.

Разом із тим, підвищений рівень тривожності спостерігається також у 11 дітей (16,4%), що є незначним показником і не має клінічного характеру.

Високий рівень тривожності після реалізації програми не виявлено, що свідчить про ефективність корекційно-розвивальної роботи в напрямі зниження емоційного напруження.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що учасники програми в цілому характеризуються оптимальним рівнем емоційної врівноваженості, що є важливим показником їхнього психоемоційного благополуччя.

З метою подальшого узагальнення динаміки емоційного стану дітей у межах дослідження було здійснено кількісне зіставлення показників тривожності на констатувальному та контрольному етапах, результати якого подано у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Порівняльні результати дослідження за методикою «Шкала явної тривожності для дітей (CMAS)» на констатувальному та контрольному етапах, n = 67**

| Шкала                   | Рівень     | Констатувальний етап |      | Контрольний етап |      |
|-------------------------|------------|----------------------|------|------------------|------|
|                         |            | n                    | %    | n                | %    |
| Шкала явної тривожності | низький    | 7                    | 10,4 | 11               | 16,4 |
|                         | середній   | 27                   | 40,3 | 45               | 67,2 |
|                         | підвищений | 23                   | 34,3 | 11               | 16,4 |
|                         | високий    | 10                   | 14,9 | -                | -    |

Аналіз отриманих даних засвідчив, що кількість дітей із низьким рівнем тривожності зростає з 7 осіб (10,4%) на констатувальному етапі до 11 осіб (16,4%) на контрольному. Це свідчить про посилення емоційної стійкості та зменшення рівня внутрішнього напруження.

Частка дітей із середнім рівнем тривожності також істотно збільшилася – з 27 осіб (40,3%) до 45 осіб (67,2%), що відображає нормалізацію емоційного стану та зниження проявів надмірної тривожності.

Водночас спостерігається суттєве зменшення кількості дітей із підвищеним рівнем тривожності – з 23 осіб (34,3%) до 11 осіб (16,4%), а також повна відсутність випадків високого рівня тривожності (на констатувальному етапі – 10 осіб, або 14,9%).

Отримані результати дають підстави констатувати, що реалізація програми мала виражений корекційно-розвивальний ефект, сприяючи формуванню у дітей емоційної стабільності, впевненості у собі та зниженню рівня психоемоційного напруження.

Для статистичного підтвердження отриманих змін було здійснено перевірку достовірності відмінностей між показниками констатувального та контрольного етапів за допомогою t-критерію Стюдента, результати якої подано у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Результати перевірки достовірності змін рівня явної тривожності за t-критерієм Стьюдента (методика CMAS), n = 67**

| Шкала                   | До програми<br>(M ± SD) | Після програми<br>(M ± SD) | t      | p    |
|-------------------------|-------------------------|----------------------------|--------|------|
| Шкала явної тривожності | 20,97±8,648             | 15,09±5,835                | 15.924 | 0*** |

\* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$

Результати, представлені в таблиці 3.7, підтверджують статистично значущі позитивні зміни рівня тривожності дітей після реалізації програми. Середні показники за шкалою явної тривожності за методикою CMAS зменшилися з  $20,97 \pm 8,648$  до  $15,09 \pm 5,835$ , що свідчить про помітне зниження емоційної напруги та підвищення почуття внутрішньої безпеки у дітей.

Отримане значення критерію  $t = 15,924$  при  $p < 0,001$  вказує на високий рівень статистичної достовірності відмінностей, що дає змогу стверджувати: реалізація програми сприяла ефективному зниженню тривожності серед молодших школярів. Таким чином, у дітей сформувалися більш стабільні емоційні реакції, підвищилася впевненість у собі та покращилася здатність до саморегуляції у стресових ситуаціях.

Водночас емоційна врівноваженість і зниження тривожності не можуть розглядатися ізольовано від сімейного контексту. Для комплексного аналізу ефективності програми було досліджено зміни у показниках сімейної адаптації та згуртованості, що дозволяє оцінити трансформацію взаємин між батьками й дітьми після участі у тренінгу. Відповідні результати наведено у таблиці 3.8 (розраховано на основі сирих балів Додатка Р).

Таблиця 3.8

**Результати дослідження за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3» на контрольному етапі, n=67**

| Шкала         | Рівень     | Кількість респондентів |     |
|---------------|------------|------------------------|-----|
|               |            | n                      | %   |
| Згуртованість | Роз'єднана | 6                      | 9,0 |
|               | Розділена  | 5                      | 7,5 |

Продовження табл. 3.8

|                                        |                       |    |      |
|----------------------------------------|-----------------------|----|------|
|                                        | Пов'язана             | 26 | 38,8 |
|                                        | Заплутана             | 30 | 44,7 |
| Адаптивність                           | Ригідна               | 7  | 10,4 |
|                                        | Структурна            | 20 | 29,9 |
|                                        | Гнучка                | 28 | 41,8 |
|                                        | Хаотична              | 12 | 17,9 |
| Тип сім'ї (за індексом функціонування) | Незбалансований       | 6  | 9,0  |
|                                        | Середньозбалансований | 30 | 44,7 |
|                                        | Збалансований         | 31 | 46,3 |

Результати засвідчують виражену позитивну тенденцію до гармонізації внутрішньосімейних відносин, підвищення емоційної єдності та гнучкості взаємодії між членами сім'ї.

Зокрема, за шкалою «Згуртованість» більшість сімей продемонстрували оптимальні показники: 30 респондентів (44,7%) перебувають на рівні заплутаної згуртованості (що свідчить про високий емоційний зв'язок і тісну взаємодію), а 26 осіб (38,8%) – на рівні пов'язаної згуртованості, що вказує на взаємну підтримку й стабільні зв'язки в родині. Натомість лише 6 сімей (9,0%) залишилися на рівні роз'єднаності та 5 (7,5%) – на рівні розділеності, що свідчить про мінімальний рівень емоційної дистанції між батьками й дітьми.

За шкалою «Адаптивність» спостерігається переважання гнучких (28 осіб, 41,8%) і структурних (20 осіб, 29,9%) сімей, де присутній баланс між стабільністю та здатністю до змін у відповідь на життєві труднощі. Менша кількість респондентів має хаотичний (12 осіб, 17,9%) чи ригідний (7 осіб, 10,4%) рівень адаптивності, що свідчить про зниження проявів емоційної нестабільності та надмірного контролю.

Щодо типу сім'ї за індексом функціонування, то переважна більшість респондентів – 31 особа (46,3%) – мають збалансований тип сімейної взаємодії, що характеризується стабільними емоційними зв'язками та ефективною комунікацією. Середньозбалансованими є 30 сімей (44,7%), що також свідчить про високий рівень узгодженості та підтримки.

Незбалансованих сімей зафіксовано лише 6 (9,0%), що вказує на суттєве покращення порівняно з попереднім етапом дослідження.

Отже, результати контрольного етапу демонструють посилення сімейної згуртованості, підвищення адаптивності та формування більш гармонійного типу сімейного функціонування, що свідчить про ефективність реалізованої програми.

Для наочного представлення динаміки змін показників сімейної згуртованості та адаптивності між констатувальним і контрольным етапами дослідження наведено порівняльні результати у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

**Порівняльні результати дослідження за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3» на констатувальному та контрольному етапах, n = 67**

|                                        | Рівень                | Констатувальний етап |      | Контрольний етап |      |
|----------------------------------------|-----------------------|----------------------|------|------------------|------|
|                                        |                       | n                    | %    | n                | %    |
| Згуртованість                          | Роз'єднана            | 21                   | 31,4 | 6                | 9,0  |
|                                        | Розділена             | 22                   | 32,8 | 5                | 7,5  |
|                                        | Пов'язана             | 12                   | 17,9 | 26               | 38,8 |
|                                        | Заплутана             | 12                   | 17,9 | 30               | 44,7 |
| Адаптивність                           | Ригідна               | 27                   | 40,3 | 7                | 10,4 |
|                                        | Структурна            | 23                   | 34,3 | 20               | 29,9 |
|                                        | Гнучка                | 10                   | 14,9 | 28               | 41,8 |
|                                        | Хаотична              | 7                    | 10,5 | 12               | 17,9 |
| Тип сім'ї (за індексом функціонування) | Незбалансований       | 31                   | 46,3 | 6                | 9,0  |
|                                        | Середньозбалансований | 28                   | 41,8 | 30               | 44,7 |
|                                        | Збалансований         | 8                    | 11,9 | 31               | 46,3 |

Так, за шкалою «Згуртованість» спостерігається істотне зменшення кількості сімей із низьким рівнем емоційної єдності: роз'єднаних – з 21 (31,4%) до 6 (9,0%), розділених – з 22 (32,8%) до 5 (7,5%). Натомість кількість пов'язаних сімей зросла з 12 (17,9%) до 26 (38,8%), а заплутаних – з 12 (17,9%) до 30 (44,7%), що свідчить про формування більш тісних емоційних зв'язків, зростання взаємопідтримки та довіри в сімейному середовищі.

За шкалою «Адаптивність» відзначається зниження частки ригідних сімей із 27 (40,3%) до 7 (10,4%), що свідчить про зменшення надмірного контролю та жорсткості у взаємодії. Натомість значно збільшилася кількість гнучких сімей – із 10 (14,9%) до 28 (41,8%), а також зберігається помірна частка структурних (20 осіб, 29,9%), що відображає збалансованість між стабільністю і здатністю адаптуватися до змін.

Показники типу сім'ї за індексом функціонування також демонструють суттєве покращення: кількість збалансованих сімей зросла майже у чотири рази – із 8 (11,9%) до 31 (46,3%), тоді як частка незбалансованих зменшилася з 31 (46,3%) до 6 (9,0%). Це свідчить про підвищення гармонійності у розподілі сімейних ролей, покращення комунікації та зростання емоційної стабільності в родинній системі.

Отже, отримані результати підтверджують, що участь у програмі сприяла оптимізації сімейної взаємодії, розвитку гнучкості, підвищенню згуртованості та формуванню збалансованого типу функціонування сімейної системи.

Для статистичного підтвердження достовірності виявлених змін у рівнях сімейної адаптації та згуртованості було проведено аналіз із використанням t-критерію Стюдента, результати якого наведено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

**Результати перевірки достовірності змін рівня сімейної адаптації та згуртованості за t-критерієм Стюдента (методика FACES-3), n = 67**

| Шкала                                  | До програми (M ± SD) | Після програми (M ± SD) | t      | p       |
|----------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------|---------|
| Згуртованість                          | 29,522±10,88         | 38,06±8,623             | -5.078 | 0***    |
| Адаптивність                           | 22,209±8,322         | 26,851±8,521            | -3.047 | 0,003** |
| Тип сім'ї (за індексом функціонування) | 25,866±6,706         | 32,455±6,141            | -5.527 | 0***    |

\* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$

Результати, подані в таблиці 3.10, демонструють статистично достовірні позитивні зміни у показниках сімейної згуртованості, адаптивності та типу сімейного функціонування після реалізації програми.

Після участі у тренінгу середні значення за шкалою «Згуртованість» підвищилися з  $29,522 \pm 10,88$  до  $38,06 \pm 8,623$  ( $t = -5,078$ ;  $p < 0,001$ ), що свідчить про зміцнення емоційного зв'язку між членами сім'ї, посилення підтримки та взаєморозуміння. За шкалою «Адаптивність» також зафіксовано достовірне зростання показників – з  $22,209 \pm 8,322$  до  $26,851 \pm 8,521$  ( $t = -3,047$ ;  $p = 0,003$ ), що вказує на зростання гнучкості сімейної системи, здатності адаптуватися до змін і долати життєві труднощі без емоційного напруження.

Особливо показовими є зміни за індексом сімейного функціонування, який інтегрує рівні згуртованості та адаптивності. Його середнє значення зросло з  $25,866 \pm 6,706$  до  $32,455 \pm 6,141$  ( $t = -5,527$ ;  $p < 0,001$ ), що засвідчує формування більш збалансованих і гармонійних моделей взаємодії в сім'ї.

Для глибшого розуміння впливу реалізованої програми на характер дитячо-батьківських взаємин було проведено аналіз за методикою «Шкала дитячо-батьківських стосунків (CPRS-SF)», результати якого подано у таблиці 3.11 (розраховано на основі сирих балів Додатка С).

Таблиця 3.11

**Результати дослідження за методикою «Шкала дитячо-батьківських стосунків. Коротка форма (CPRS-SF)» на контрольному етапі, n=67**

| Шкала      | Рівень   | Кількість респондентів |      |
|------------|----------|------------------------|------|
|            |          | п                      | %    |
| Конфлікт   | низький  | 34                     | 50,7 |
|            | середній | 33                     | 49,3 |
|            | високий  | -                      | -    |
| Близькість | низький  | -                      | -    |
|            | середній | 23                     | 34,3 |
|            | високий  | 44                     | 65,7 |

Аналіз отриманих результатів свідчить про виражену тенденцію до покращення якості емоційного контакту між батьками та дітьми, зниження рівня напруження у взаєминах і зростання показників довіри та близькості.

За шкалою «Конфлікт» переважна більшість респондентів – 34 особи (50,7%) – мають низький рівень конфліктності, що вказує на покращення емоційного фону спілкування, зменшення кількості непорозумінь і більш конструктивне вирішення ситуацій напруги. 33 особи (49,3%) продемонстрували середній рівень конфліктності, що також свідчить про збереження стабільності у взаєминах і відсутність деструктивних тенденцій. Високого рівня конфліктності не виявлено жодного разу, що є позитивним показником ефективності програми.

За шкалою «Близькість» спостерігаються виразно сприятливі результати: 44 учасники (65,7%) продемонстрували високий рівень емоційної близькості з дитиною, що свідчить про розвиток довіри, взаємопідтримки та позитивного емоційного зв'язку. 23 особи (34,3%) мають середній рівень, що також є показником стабільних і позитивних відносин між батьками та дітьми. Низький рівень близькості не зафіксовано, що підтверджує гармонізацію стосунків у сім'ях після проходження програми.

Таким чином, результати контрольного етапу демонструють зниження рівня конфліктності та суттєве зростання емоційної близькості у дитячо-батьківських взаєминах, що вказує на ефективність тренінгової програми у покращенні сімейного клімату та налагодженні позитивної комунікації.

Для відображення динаміки змін показників конфліктності та близькості у стосунках між батьками та дітьми між констатувальним і контрольним етапами дослідження подано порівняльні результати у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

**Порівняльні результати дослідження за методикою «Шкала дитячо-батьківських стосунків. Коротка форма (CPRS-SF)» на констатувальному та контрольному етапах, n = 67**

| Шкала      | Рівень   | Констатувальний етап |      | Контрольний етап |      |
|------------|----------|----------------------|------|------------------|------|
|            |          | n                    | %    | n                | %    |
| Конфлікт   | низький  | 2                    | 2,9  | 34               | 50,7 |
|            | середній | 45                   | 67,2 | 33               | 49,3 |
|            | високий  | 20                   | 29,9 | -                | -    |
| Близькість | низький  | 15                   | 22,4 | -                | -    |

Продовження табл. 3.12

|  |          |    |      |    |      |
|--|----------|----|------|----|------|
|  | середній | 44 | 65,7 | 23 | 34,3 |
|  | високий  | 8  | 11,9 | 44 | 65,7 |

Результати, наведені в таблиці 3.12, демонструють виражену позитивну динаміку у сфері дитячо-батьківських стосунків після впровадження програми гармонізації взаємин. Спостерігається суттєве зниження рівня конфліктності та підвищення рівня емоційної близькості між батьками й дітьми, що свідчить про покращення психологічного клімату в сім'ї та зростання взаєморозуміння.

Зокрема, за шкалою «Конфлікт» кількість сімей із високим рівнем напруження зменшилася з 20 (29,9%) до 0, що вказує на зниження частоти суперечок і покращення якості комунікації між батьками та дітьми. Частка респондентів із низьким рівнем конфліктності зросла майже у 17 разів – із 2 (2,9%) до 34 (50,7%), що свідчить про суттєве емоційне поліпшення взаємин у сім'ї. Решта 33 учасники (49,3%) мають середній рівень, що характеризує відносини як стабільні й гармонійні.

За шкалою «Близькість» також зафіксовано помітне покращення: кількість сімей із високим рівнем емоційного контакту зросла з 8 (11,9%) до 44 (65,7%), а з низьким рівнем близькості – зменшилася з 15 (22,4%) до нуля. Це свідчить про розвиток довіри, теплоти та взаємної підтримки у стосунках. Помітна частка респондентів (23 особи, 34,3%) демонструє середній рівень близькості, що також є позитивним показником емоційного функціонування сімейної системи.

Отримані результати переконливо доводять, що участь у програмі сприяла зниженню рівня конфліктності та посиленню емоційної єдності між батьками й дітьми, що є індикатором ефективності впроваджених психокорекційних заходів.

Для статистичного підтвердження достовірності виявлених змін у рівнях конфліктності та близькості між батьками й дітьми проведено аналіз із

використанням t-критерію Стюдента, результати якого наведено у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

**Результати перевірки достовірності змін рівня дитячо-батьківських стосунків за t-критерієм Стюдента (методика CPRS-SF), n = 67**

| Шкала      | До програми (M ± SD) | Після програми (M ± SD) | t       | p    |
|------------|----------------------|-------------------------|---------|------|
| Конфлікт   | 25,448±5,628         | 16,373±3,813            | 11.695  | 0*** |
| Близькість | 17,896±3,982         | 23,746±2,693            | -10.071 | 0*** |

\* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$

Дані таблиці 3.13 демонструють статистично достовірні позитивні зміни у характері дитячо-батьківських стосунків після реалізації програми, що підтверджує її високу ефективність.

Зокрема, середні значення за шкалою «Конфлікт» знизилися з  $25,448 \pm 5,628$  до  $16,373 \pm 3,813$  ( $t = 11,695$ ;  $p < 0,001$ ), що вказує на суттєве зменшення рівня напруженості, агресивності та непорозумінь у стосунках між батьками й дітьми. Отже, після участі у тренінгу батьки стали більш уважними до емоцій дитини, схильними до конструктивного діалогу та емпатійного слухання.

Водночас показник за шкалою «Близькість» істотно зріс – із  $17,896 \pm 3,982$  до  $23,746 \pm 2,693$  ( $t = -10,071$ ;  $p < 0,001$ ), що свідчить про поглиблення емоційного контакту між батьками й дітьми, зростання довіри, теплоти й взаємної підтримки.

Таким чином, результати статистичного аналізу за t-критерієм Стюдента підтверджують, що після проходження програми значно знизився рівень конфліктності та підвищився рівень емоційної близькості у дитячо-батьківських взаєминах. Це вказує на ефективність тренінгової програми у формуванні гармонійного емоційного клімату в сім'ї та розвитку зрілих форм взаєморозуміння між поколіннями.

Отже, апробація програми «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання» на вибірці з 67 пар «дитина–

батьки» засвідчила її високу результативність у кількох взаємопов'язаних площинах – індивідуально-емоційній та сімейно-системній. Повторна діагностика показала виразне зниження проявів депресивності у дітей за всіма компонентами (негативний настрій, міжособистісні труднощі, відчуття неефективності, ангедонія, негативна самооцінка) та зменшення загального індексу депресії. Паралельно зафіксовано статистично значуще зниження рівня явної тривожності, що свідчить про нормалізацію емоційного фону, підвищення відчуття внутрішньої безпеки та зростання здатності до саморегуляції.

Зміни індивідуальних показників супроводжувалися позитивною динамікою сімейних характеристик: підвищилися згуртованість і адаптивність за FACES-3, зросла частка сімей зі збалансованим функціонуванням. За шкалами CPRS-SF виявлено зменшення конфліктності взаємодії та підвищення емоційної близькості у діадах «батьки–дитина». Сукупність цих результатів підтверджує, що цілеспрямована робота з батьками (розвиток емоційної компетентності, опанування навичок підтримувальної комунікації) у поєднанні з паралельними заняттями з дітьми створює сприятливі умови для гармонізації сімейного емоційного клімату і покращення психоемоційного стану молодших школярів.

Методично обґрунтоване застосування парних вимірювань і перевірка відмінностей t-критерієм Стюдента засвідчили статистичну достовірність змін за всіма ключовими інтегральними та шкальними показниками, що мінімізує ймовірність випадковості отриманих ефектів. Разом із тим, інтерпретація результатів має враховувати обмеження дослідження: відсутність контрольної групи, переважання самооцінних і батьківських звітів, короткий часовий інтервал між етапами вимірювання. Перспективними є довготривале відстеження збереження ефектів, розширення вибірки, включення контрольних/порівняльних груп і мультиінформативний підхід (оцінки педагогів, спостереження).

Узагальнюючи, апробована програма довела свою ефективність як інструмент психопросвітницької та корекційно-розвивальної роботи в закладах освіти: вона знижує ризики емоційного неблагополуччя дітей, посилює ресурс сімейної системи та формує більш зрілі, підтримувальні й довірливі дитячо-батьківські взаємини. Отримані результати обґрунтовують доцільність подальшого впровадження програми в практику шкільної психологічної служби та її адаптацію до різних освітніх і сімейних контекстів.

### **3.3 Рекомендації для батьків щодо оптимізації дитячо-батьківських взаємин з метою гармонійного розвитку емоційної сфери молодших школярів**

Проведене дослідження дало змогу дійти висновку, що дитячо-батьківські відносини виступають як найважливіша детермінанта психічного розвитку та процесу соціалізації дитини, а також становлять найважливішу підсистему відносин сім'ї як цілісної системи. При цьому під дитячо-батьківськими відносинами розуміється, з одного боку, психологічний зв'язок батьків з дитиною, виражений в діях батьків, їх реакціях та переживаннях; з іншого – система безперервних, тривалих, взаємопов'язаних, але нерівнозначних відносин батьків до дитини та відносин дитини до батьків.

Разом з тим, дитячо-батьківські відносини характеризуються сильною емоційною значимістю для дитини і забезпечують стійкість/нестійкість емоційної сфери дитини в подальшому житті. Тому, відповідно, батьки повинні дотримуватись чітких правил у вихованні з метою забезпечити повноцінний гармонійний розвиток своєї дитини, її емоційну стабільність.

Відповідно, виникає необхідність надання батькам психологічної допомоги, пов'язаної з оптимізацією дитячо-батьківських відносин у сім'ї [5].

У рамках цього дослідження під оптимізацією дитячо-батьківських відносин розглядається найбільш прийнятна перебудова системи спілкування

батьків та дітей за рахунок підвищення у дорослих психологічної компетентності в галузі виховання, формування ефективних способів взаємодії з дітьми та усвідомлення тих моделей взаємодії з ними, які викликають чи провокують проблемну поведінку останніх. Відомо, що для оптимізації дитячо-батьківських відносин у сім'ї повинні складатися сприятливі умови, які безпосередньо залежать від позиції, яку займають дорослі, стилю виховання, емоційної близькості, прийняття дитини, авторитетності батьків, задоволеності сімейними та дитячо-батьківськими відносинами кожного члена [19].

Створення та підтримання в сім'ї здорового психологічного клімату служить гарантією гармонійного розвитку дитини та дозволяє повніше розкрити її потенційні можливості. Батьки повинні знати, що не адекватні виховні підходи з їхнього боку (гіпоопіка, фізичні покарання, гіперопіка, виховання в культі хвороби та ін.) формують особистісну нестійкість дитини, завдають колосальної шкоди її психічному здоров'ю [1]. Дитина має бути включена до повсякденного життя сім'ї. Правильний розподіл обов'язків сприятиме згладжуванню в дитини відчуття ущербності та розвитку позитивних сторін її особистості.

Батькам в якості практичних рекомендацій варто дотримуватись таких порад у вихованні молодших школярів:

1. Не виховуйте дитину із поганим настроєм, особливо коли поганий настрій викликаний ситуаціями, що не стосуються дитини.
2. Оцінюйте вчинок, а не особистість, вмійте бачити у дітях лише хороше, вирішуйте конфлікти мирно.
3. Необхідно виключити зі спілкування крики, грубі інтонації, частіше посміхайтесь, спілкуйтеся з дітьми.
4. Не будьте надмірно критичними і жорсткими у вимогах і правилах, будьте поблажливими.
5. Радійте навіть найменшим успіхам дитини і ніколи не сваріть її за невдачі.

6. Проявляйте цікавість до розповідей дитини про події в її житті.
7. Прислухайтесь до думки дітей, поважайте їхню позицію.
8. Забезпечте створення у своїй сім'ї доброзичливої атмосфери, поваги один до одного.

Наведемо базові компоненти конструктивних дитячо-батьківських взаємин, що сприятимуть їх оптимізації.

Довіра – вихідне ставлення дитини до світу. Але довіра часто наштовхується на обман, нерозуміння і глузування. Поступово дитина вчиться закриватися від оточуючих, ховати свої почуття, скептично ставитися до того, що їй кажуть. При цьому дитина починає розуміти: одні люди заслуговують довіри, інші ні. Порушення довірчих відносин призводить з часом до «віддаленості» між батьками і дитиною, що може вилитися в різні психоемоційні відхилення у дітей: фобії, депресію, агресію, тривожність, сором'язливість, плаксивість і т.д [10].

Прийняття дитини – це коли дитину приймають повністю, з її сильними сторонами та її слабкостями. Дитина на підсвідомому рівні повинна відчувати: «Мене люблять не за те, яким я повинен бути, а за те, яким я є». Психологи зазначають, що за такого підходу дитина отримує необхідну емоційну підтримку для зміни себе та своєї поведінки. У ситуації схвалення дуже важливим є фізичний контакт.

Повага до дитячої особистості, яка включає такі компоненти:

1. Можливість бути почутим дорослим. Звичайно, це не означає, що ми постійно повинні погоджуватися з дитиною, віддавати їй першість у розмові. Бажано збудувати ваші діалоги таким чином, щоб дитина відчувала, що з її думками рахуються, що її позиція приймається нарівні з іншими. Вона може помилятися, але може й почути вибачення дорослого, коли той неправий. Водночас точні та прості вибачення (якщо в них, звичайно, є необхідність) покажуть дитині, що ви поважаєте її почуття та шкодуєте про свою поведінку.

2. Повага до дитини проявляється у чесному відношенні дорослого до особистого простору дитини. Дитині необхідно знати, що є хтось, кому вона

може довіряти, хтось, хто збереже її таємницю. Щирість, непідробність у спілкуванні з дитиною.

3. Третя складова довірчих відносин - це: у відносинах з дитиною не потрібно жертвувати собою, але бути частиною її життя. Треба продовжувати жити своїм життям, у якому роль «вихователя» є однією з кількох, а не єдиною.

Якщо дорослий щирий із самим собою, щирість і відвертість у відносинах з дітьми для нього буде природною, вона буде віддавати себе, висловлювати свої справжні почуття. Що б не сталося, дитина повинна відчувати по відношенню до себе та до своїх проблем щирий інтерес та турботу. Проте все це має виходити від живих людей, а не від манекенів, що надягли задані маски.

Формування позитивних очікувань щодо дитини. Наступний важливий момент у створенні довірчих відносин: дитина навчається настільки гірше чи краще, наскільки дорослий вірить у неї. Потрібно сказати, що в житті (а не тільки у навчанні) поведінка дитини багато в чому визначається тим, чого від неї очікують [14].

Ефективна похвала. Похвала може бути заслужена, щира, нехайна, конкретна, спрямована на внутрішню мотивацію, індивідуальна, повторювана, спонтанна та інше. Завжди дійте за ситуацією та керуйтеся своїми емоціями, тоді ваша похвала буде щирою та ефективною.

Діліться вашими почуттями з дітьми. Не приховуйте від них своїх радощів та прикростей. Дайте дітям можливість почути. Дитині, як і дорослому, необхідно розуміння того, що її слухають, коли вона говорить. Ви можете вибрати протягом дня певний період – годину або навіть кілька хвилин, коли ви відкладете всі свої справи і ваша увага повністю належатиме дитині.

Приймайте активну участь у всіх заняттях дитини. Цим ви, з однієї сторони, як би «ділитеся собою», з іншої – виступаєте зразком захопленого виконання завдань.

Дотик. Іноді достатньо взяти дитину за руку, погладити по волоссю, поцілувати, щоб вона перестала плакати, вередувати і засмучуватися. А тому як можна більше пестить свою дитину. Психологи дійшли висновку, що фізичний контакт із матір'ю стимулює фізіологічний та емоційний розвиток дитини [22].

Погляд. Не розмовляйте з дитиною, стоячи до неї спиною або наполовину, не кричіть їй із сусідньої кімнати. Підійдіть, подивіться їй у вічі і скажіть те, що хочете. Все це може допомогти оптимізувати (поліпшити) відносини з власною дитиною, знизити рівень конфліктності, агресії, підвищити рівень довіри, що у свою чергу призводить до миру та благополуччя у сім'ї.

Важливого значення в оптимізації дитячо-батьківських відносин відіграє конструктивне вирішення конфліктних ситуацій. Найбільш оптимальний результат вирішення конфлікту – знаходження компромісу між бажаннями та потребами батьків та бажаннями, та потребами дитини. Досягти такого результату досить легко [27]. Представимо покрокову модель вирішення конфліктної ситуації:

а) прояснення конфліктної ситуації – спочатку один з батьків вислуховує дитину, уточнює, у чому її проблема. Батько чи мати говорить про своє бажання або свою проблему, про те, як він бачить ситуацію, що його влаштовує в ній і що йому не подобається в ситуації;

б) спосіб пропозицій – етап починається з питання: «Як нам бути?», після цього треба обов'язково почекати та дати дитині можливість першій висловити свої проблеми. Спочатку пропозиції просто накопичуються, без критики та аналізу. Потім батьки пропонують свої точки зору щодо цього;

в) оцінка пропозицій та вибір найбільш оптимальної пропозиції. На цьому етапі відбувається обговорення речень. Попередні кроки допомогли створити атмосферу довіри, співпраці, готовності до обговорення. Важливо не зруйнувати цю атмосферу надмірно грубою критикою чи авторитарністю;

г) деталізація прийнятого рішення – необхідно визначити, яким конкретним чином впроваджуватиметься рішення в реальне життя;

д) виконання рішення, перевірка – виконання рішення здійснюється усіма членами сім'ї. Якщо дитина коли-небудь не виконала своїх зобов'язань, не варто критикувати та засуджувати її; краще просто спитати, як у неї йдуть справи, чи виходить; тоді про невдачі розповість сама дитина і сама звернеться за Вашою допомогою. Батьківський авторитет при цьому не страждає, адже авторитет – це не авторитарний тиск на дитину та непохитну першість батьків у всіх питаннях.

Отже, головне у відносинах батьків та молодших школярів це позиція незалежності батьків, яка полегшує керівництво дитиною, оскільки здійснюється вільно, без прояву надмірної переваги чи поступливості. Атмосфера напруженості та конфліктів діє на дитину негативно. При порушенні стабільності сім'ї будинок перестає бути йому опорою, зникає почуття безпеки, що може привести дитину до пошуків опори поза домом.

Дисгармонія сімейних відносин дає дитині зразки агресивності, непостійності та асоціальної поведінки. Емоційна врівноваженість батьків є необхідною умовою хорошого контакту з дитиною. Вона дозволяє батькам та дітям взаємно виявляти свої почуття [32]. Формуванню контакту з дитиною сприяє відсутність перебільшеної уваги до неї та надмірної емоційної дистанції. Йдеться про такий підхід до дітей, який можна охарактеризувати як врівноважений, вільний.

З іншого боку, це має бути підхід, заснований на певній незалежності сторін, у міру категоричний та наполегливий, без прояву таких типів неправильних позицій, як відкидаюча, ухилення, надмірно вимоглива і надмірно оберігаюча. Найбільш правильним є прийняття дитини такою, якою вона є: з її зовнішнім виглядом, характером та розумовими здібностями. Тоді контакт з дитиною приємний для батьків, дарує їм радість та щастя, а дітям – почуття безпеки та впевненості в майбутньому. Похвальна і позиція визнання

прав дитини, коли батьки ставляться до проявів активності дитини вільно, неформально та виявляють повагу до її індивідуальності.

Вивчення залежності між практикою сімейного керівництва та агресивною поведінкою дітей показує, що високий рівень дитячої агресивності найчастіше пов'язаний із жорстокими покараннями або недостатнім контролем за дітьми, їхньою поведінкою [39]. Існує ризик, що стиль спілкування, заснований на силі, може перетворити дитину на знедолену серед однолітків, неуспішну в школі і т. д. Діти з сімей, де немає поступливості, агресивні та запальні. Від них відвертаються друзі, а в самої дитини складається негативний образ самого себе. Якщо батьки не можуть навчити дитину певним правилам поведінки, її манерою стають непокора та негативізм. Надалі це, безумовно, позначається і на відносинах дитини з усім навколишнім світом.

Таким чином, можна стверджувати, що безумовно дитячо-батьківські взаємини є ключовим елементом повноцінного розвитку молодшого школяра і основою становлення його емоційної сфери. Чим більш демократичними є батьки. Чим більше вони намагаються не подавити, а зрозуміти дитину, тим більш позитивним є емоційний стан дитини. Наведені нами рекомендації дають змогу покращити відносини батьків із дітьми та сприяти емоційній стабільності дітей.

### **Висновки до 3 розділу**

У третьому розділі було представлено результати апробації програми семінару-тренінгу «Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль батьківського виховання», спрямованої на оптимізацію емоційного стану дітей та якості їхньої взаємодії з батьками. Метою програми є гармонізація дитячо-батьківських взаємин шляхом розвитку емоційної компетентності батьків і дітей, формування навичок підтримувального та

емпатійного спілкування й створення позитивного емоційного клімату в сімейній системі. Зміст програми, побудований на поєднанні психопросвітницьких, тренінгових та арттерапевтичних методів у двох паралельних блоках (для батьків і для дітей), забезпечив комплексний вплив як на індивідуальні емоційні показники, так і на параметри сімейного функціонування.

Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів за методиками CDI, CMAS, FACES-3 та CPRS-SF засвідчив істотне покращення більшості показників. За CDI зафіксовано суттєве зниження рівня депресивності: частка дітей із низьким загальним рівнем депресії зросла з 38,8 % до 77,6 %, випадки високого рівня повністю відсутні. Найбільш виражені зміни спостерігалися за шкалами ангедонії та негативної самооцінки: високі показники ангедонії (10,4 % на констатувальному етапі) після програми не виявлено, а частка дітей із низьким рівнем негативної самооцінки зросла з 31,3 % до 55,2 %. Середні значення всіх субшкал CDI та загального показника депресивності статистично значуще знизилися ( $p < 0,001$ ), що свідчить про зменшення емоційної пригніченості, почуття неефективності, внутрішньої ізольованості та самознецінення.

Дані CMAS показали виразне зниження тривожності: сумарна частка дітей із підвищеним і високим рівнем тривожності зменшилася з 49,2 % до 16,4 %, при цьому високий рівень після участі у програмі не виявлено. Водночас частка дітей із середнім (нормативним) рівнем тривожності зросла з 40,3 % до 67,2 %, а з низьким – із 10,4 % до 16,4 %. Зниження середнього бала за CMAS ( $p < 0,001$ ) відображає послаблення емоційного напруження та зростання відчуття внутрішньої безпеки.

Результати FACES-3 засвідчили позитивну динаміку сімейного функціонування. Кількість сімей із незбалансованим типом функціонування зменшилася з 46,3 % до 9,0 %, тоді як частка збалансованих родин зросла з 11,9 % до 46,3 %. За показником згуртованості сумарна частка роз'єднаних і розділених сімей скоротилася з 64,2 % до 16,5 %, натомість частка пов'язаних

і заплутаних сімей зросла з 35,8 % до 83,5 %, що свідчить про посилення емоційної єдності та підтримки. За шкалою адаптивності ригідних сімей стало менше (з 40,3 % до 10,4 %), тоді як гнучких – більше (з 14,9 % до 41,8 %). Зростання середніх значень згуртованості, адаптивності та інтегрального індексу сімейного функціонування ( $p \leq 0,01-0,001$ ) вказує на формування більш гнучких, узгоджених і стабільних моделей взаємодії.

За даними CPRS-SF зафіксовано виражені зміни у сфері дитячо-батьківських стосунків. Частка сімей із високим рівнем конфліктності зменшилася з 29,9 % до 0 %, тоді як кількість батьків із низьким рівнем конфліктності зросла з 2,9 % до 50,7 %. Одночасно частка сімей із низьким рівнем емоційної близькості зменшилася з 22,4 % до 0 %, а кількість батьків із високим рівнем близькості до дитини збільшилася з 11,9 % до 65,7 %. Середні показники конфліктності достовірно знизилися, а близькості – зросли ( $p < 0,001$ ), що свідчить про поглиблення довірчих, підтримувальних стосунків і зменшення напруження у взаємодії.

Узагальнюючи, встановлено, що програма спричинила статистично значущі позитивні зміни за основними психодіагностичними показниками: зниження депресивності й тривожності дітей (CDI, CMAS), зростання згуртованості та адаптивності сімейних систем (FACES-3), а також зменшення конфліктності й підвищення емоційної близькості у дитячо-батьківських взаєминах (CPRS-SF). Отримані результати підтверджують ефективність програми та стали основою для формування практичних рекомендацій щодо подальшої підтримки емоційного розвитку дітей і вдосконалення взаємодії в сім'ї.

Перспективними напрямками подальшої роботи є відстеження стійкості отриманих ефектів, розширення вибірки та застосування мультиінформативних методів оцінювання. Загалом результати розділу засвідчують, що оптимізація дитячо-батьківських взаємин є важливою умовою емоційного розвитку молодших школярів, а запропонована програма – дієвим засобом його підтримки.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження можемо зробити наступні висновки:

Сімейні стосунки, в які безпосередньо включена дитина – це дитячо-батьківські стосунки. Значимість цих відносин привертає увагу фахівців різних шкіл та напрямів. Саме стосунки з батьками є фундаментом всіх інших соціальних зв'язків дитини, які їй належить встановлювати та створювати. Крім того, ці відносини відіграють центральну роль у розвитку самосвідомості – через них дитина набуває досвіду ставлення не тільки до інших, але, перш за все, до самої себе.

Проаналізувавши теоретичні підходи до вивчення дитячо-батьківських взаємин можемо визначити, що такі взаємини являють собою систему емоційного ставлення до дитини, сприйняття дитини та способів поведінки з нею. Водночас, дитячо-батьківські відносини – це система різноманітних почуттів до дитини, поведінкових стереотипів, що практикуються у спілкуванні з нею, а також особливостей сприйняття та розуміння характеру та особистості дитини, її вчинків. Ґрунтуючись на роботах вчених дитячо-батьківські відносини можемо визначити як вибіркового в емоційному та оцінному плані психологічний зв'язок дитини з кожним з батьків, що виражається в переживаннях, діях, реакціях, пов'язаних з віковими психологічними особливостями дітей, культурними моделями поведінки, власною життєвою історією. Тобто дитячо-батьківські відносини розглядаються як суб'єктивне усвідомлення людиною будь-якого віку характеру відносин зі своїми матір'ю та батьком.

Одним із найважливіших факторів, що формують гармонійно розвинену особистість дитини, є виховні позиції батьків, що визначають загальний стиль виховання. В описі типології сімейного виховання прийнято вивчення виховних батьківських установок та позицій. У загальному вигляді було сформульовано оптимальну та неоптимальну батьківські позиції. Можна відзначити, що оптимальна батьківська позиція відповідає вимогам

адекватності, гнучкості, а також прогностичності. Адекватність батьківської позиції визначається, як уміння батьків бачити і розуміти індивідуальність своєї дитини, помічати, що відбувається в її душевному світі. Гнучкість батьківської позиції можна розглядати як здатність перебудови впливу на дитину по ходу умов життя сім'ї. Гнучка батьківська позиція повинна бути не тільки мінливою, вона повинна бути прогностичною.

Дослідивши особливості емоційного розвитку молодших школярів у контексті їхніх взаємин із батьками можемо констатувати, що емоційна сфера вважається істотним компонентом у розвитку молодших школярів, оскільки практично будь-яке спілкування, взаємодія не будуть дієвими, якщо його учасники не готові, насамперед, «читати» емоційний стан іншого, а по-друге, керувати власними емоціями. Усвідомлення своїх почуттів та емоцій вважається значним моментом у становленні особистості підростаючої людини. Науковцями доведено, що значний внесок у розвиток емоційної сфери дитини вносять батьки та їх стиль виховання. Дитячо-батьківські відносини значною мірою впливають на емоційну сферу молодших школярів. Від типу сім'ї, стилю виховання залежить емоційний стан дитини та в цілому її емоційний розвиток. При конфліктних та деструктивних відносинах у сім'ї, занадто авторитарному стилі виховання у молодших школярів формуються такі негативні емоції як страх, тривога, депресія, агресія, гнів тощо. У них порушується система міжособистісної взаємодії з іншими, розвивають комплекси та стереотипи. І навпаки, чим більш адаптивними є сімейні відносини, тим більш позитивною є емоційна сфера молодших школярів.

Проведене емпіричне дослідження було науково обґрунтованим, структурованим і послідовним процесом, який поєднав теоретичний, діагностичний і практичний аспекти вивчення дитячо-батьківських взаємин як ключового чинника емоційного розвитку молодших школярів. Організація дослідження спиралася на попередній теоретичний аналіз проблеми, що дозволило чітко визначити мету, завдання, гіпотезу, логіку й етапність емпіричної роботи.

Вибірка дослідження (67 дітей віком 9–10 років і 67 їхніх батьків) була репрезентативною для вивчення взаємозв'язку між типом сімейного функціонування та емоційним станом дітей молодшого шкільного віку. Залучення батьків і дітей як паралельних респондентів надало змогу здійснити багатовимірний аналіз: зіставити суб'єктивні оцінки дорослих, об'єктивні показники емоційного стану дитини та структурні характеристики сімейної системи.

Підсумковий аналіз емпіричних даних засвідчив, що емоційна сфера молодших школярів загалом має ознаки помірної нестійкості: за CDI переважають середні показники депресивності з найбільш вразливими компонентами ангедонії та негативної самооцінки, тоді як виражені депресивні стани трапляються поодинокі. Профіль тривожності за CMAS також зміщено до середніх і підвищених рівнів, що інтерпретується як типова для цього віку емоційна вразливість у контексті навчального навантаження та міжособистісних взаємодій, однак у частини дітей виявлено високі значення, які потребують адресної психологічної підтримки. Показники сімейного функціонування за FACES-3 окреслюють переважання незбалансованих і середньозбалансованих типів із недостатньою емоційною єдністю та обмеженою гнучкістю, що зумовлює загальний фон емоційних труднощів дитини. Дані CPRS-SF доповнюють цю картину поєднанням середньої близькості з підвищеною конфліктністю в частині діад «батьки–дитина», що свідчить про імпульсну, ситуативну напруженість взаємодії за браку стабільних практик підтримувального спілкування.

Кореляційний аналіз підтвердив внутрішню узгодженість структури депресивності (тесні зв'язки загального індексу з його підшкалами) та теоретично очікувані зв'язки між сімейними змінними: згуртованість пов'язана з адаптивністю й інтегральним типом функціонування, тоді як конфліктність має зворотний зв'язок зі згуртованістю. Водночас емоційні показники дітей демонструють чутливість до сімейного контексту: в умовах нижчої згуртованості частіше зростають депресивні прояви; за вищої

гнучкості та емоційної підтримки посилюється стабільність емоційних реакцій і зменшується напруженість взаємодії.

Розроблена дворівнева програма семінару-тренінгу – з окремими, але взаємодоповнювальними блоками для батьків і дітей – показала високу практичну результативність і методичну життєздатність. Її теоретичне підґрунтя (роль стилю виховання в емоційному розвитку) було перевірене емпірично: цілеспрямована робота з емоційною компетентністю батьків і паралельний розвиток емоційної обізнаності дітей формують спільне «поле підтримки», що знижує емоційне напруження та нормалізує сімейний клімат.

Апробація програми на вибірці з 67 пар «дитина–батьки» засвідчила статистично значущі позитивні зміни за всіма ключовими індикаторами. У дітей зменшилися прояви депресивності (CDI) та явної тривожності (CMAS); зникли високі рівні ризику, а розподіли змістилися в бік низьких і нормативних значень. Це супроводжувалося підвищенням упевненості у власних силах, відновленням здатності до переживання радості, більш стабільним настроєм і кращою саморегуляцією в стресових ситуаціях.

Паралельно відбулася системна трансформація сімейних параметрів (FACES-3): зросли згуртованість і адаптивність, збільшилася частка збалансованих сімей; натомість ригідні та незбалансовані моделі взаємодії істотно скоротилися. Якість діадних стосунків «батьки–дитина» (CPRS-SF) покращилася: високі рівні конфліктності зникли, показники емоційної близькості суттєво підвищилися. Сукупно це підтверджує ефект «подвійного контуру» впливу програми – на індивідуальні емоційні стани дітей і на сімейну систему як середовище їх щоденного розвитку.

Отримані результати підкріплені перевіркою достовірності (t-критерій Стьюдента для залежних вибірок із рівнями значущості до  $p < 0,001$ ), що зменшує ймовірність випадкових висновків і підсилює внутрішню валідність. Водночас інтерпретація враховує обмеження: відсутність контрольної групи, наявність самооцінних і батьківських звітів, відносно короткий міжзамірний інтервал. Це окреслює напрями подальших досліджень: довгострокове

відстеження стійкості ефектів, розширення вибірки, включення контрольних/порівняльних груп і мультиінформантних джерел (оцінки педагогів, поведінкові спостереження).

Практична цінність програми підтверджена не лише показниками ефективності, а й створеним інструментарієм упровадження: деталізованими сценаріями занять, простими для масштабування техніками (активне слухання, «Я-повідомлення», вправи на саморегуляцію та емпатію), а також комплектом практичних рекомендацій для батьків, сформованим за підсумками емпіричного етапу. Рекомендації фокусуються на підтримувальній комунікації, прийнятті дитини, формуванні довіри, ефективній похвалі й конструктивному розв'язанні конфліктів – як щоденних «мікроінтервенціях», що закріплюють тренінговий ефект удома.

З огляду на отримані дані, доцільним є інституційне впровадження програми в практику шкільних психологічних служб і центрів психосоціальної підтримки з можливістю адаптації під різні освітні та сімейні контексти (інтенсивність, формат, тривалість, культурні особливості). Рекомендовано забезпечити методичний супровід для фахівців (супервізії, навчальні модулі), а також регулярні «підсилюючі» зустрічі після основного циклу для підтримання досягнутих змін.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н.М. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку із синдромом гіперактивності. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. № 1 (11). Вип. 11. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. С. 9-25.
2. Бартків О. С. Усвідомлене батьківство: теоретичні аспекти. *Науковий вісник Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки. Розділ V. Соціальна педагогіка*, 2010. № 23. С. 192–195.
3. Безлюдна В. Батьківське ставлення і його вплив на формування особистості дитини (погляди американських фахівців). *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2008. № 25. С. 121–125.
4. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 10-15
5. Біла І. Формування світогляду дитини в умовах сімейного виховання. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 7. С. 15–20.
6. Бортнік Н. Вплив стилю сімейного виховання на самооцінку молодших школярів. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2020 №15. С.18-25
7. Булгакова О.Ю., Азаркіна О.В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31. №3. С.100-105
8. Вавілова А.С. Вплив стилів батьківського виховання на рівень тривожності молодших школярів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71) № 2. С.123-128
9. Вавілова А. С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. *Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.

10. Варгата О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні особливості формування самооцінки молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. Запоріжжя : КПУ, 2019. Вип. 64. Т. 1. С. 70-74.
11. Вовк В. В. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка-2019»*. XXI Всеукраїнська наукова конференція молодих учених (2019). С. 283-287.
12. Волошок О. В. Дисфункційна сім'я як чинник ризику виникнення порушень у сфері спрямованості особистості *Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика: матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції*. Київ. 2002. С. 76–81.
13. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Проблема батьківсько-дитячих стосунків у психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип.1. Том 2. С.12-16.
14. Гоменюк В.В. Сім'я та її вплив на формування особистості дитини. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: збірник матеріалів XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції*. Умань, 10-11 жовтня 2022 р. / гол. ред. Сафін О.Д. Умань. С. 101-104.
15. Гончар Л. В. Формування гуманних взаємин батьків з дітьми молодшого шкільного і підліткового віку: монографія: ТОВ «Задруга», 2017. 360 с.
16. Гончар Л. В. Теоретико-методологічні засади формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07. Київ, 2018. 510 с.
17. Гончар Л. В. Ретроспектива та сучасне осмислення проблем сімейного виховання. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2016 рік*, Івано-Франківськ (Україна), 15 березня, 2017. С. 56-63.

18. Гончар Л. В. Виховний потенціал сім'ї у формуванні гуманних батьківсько-дитячих взаємин. *Актуальні питання гуманітарних наук* 2019. №1.23. С. 132-136
19. Гринько, В., Євтухова, Т., Філіпова, А. Теоретичні аспекти розвитку соціально-емоційних навичок в учнів початкової школи. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2022. №2(17), С.31–41
20. Гуд Г. О. Психологічна характеристика негативних переживань дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.* (Одеса, 14 – 15 вересня 2018). Одеса: Букаєв В. В., 2018. С. 129–133.
21. Гуд Г. О. Динаміка вираженості негативних переживань в учнів молодшого шкільного віку. *Особистість у сучасному просторі: матеріали наукового круглого столу* (Київ, 7 грудня 2018). Київ, 2018.
22. Демчук О.А. Вплив системи виховання на формування набутої безпорадності у дітей молодшого шкільного віку. Людина і сучасне суспільство: проблеми педагогіки та психології : зб. тез наук. робіт учасників Міжнар. наук.-практ. конф. Львів: Львівська пед. спільнота, 2013. С. 14–18
23. Дрозд О.В., Захарова Л.Г. Психологічні особливості сімейного виховання гіперактивних дітей молодшого шкільного віку. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2022. №6 (11). С.414-426
24. Думанська В. П. Відповідальне батьківство: теоретичний аспект. *Демографія та соціальна економіка*. 2015. № 3 (25). С. 75–86
25. Душка А. Л. Дитячо-батьківські відносини як фактор успішного розвитку дитини. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. КД Ушинського*. 2011. №11-12. С. 262-271.
26. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 2007. 304 с

27. Кабанцева А.В., Корнеєва О.Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навчально-методичний посібник. Київ: КВІЦ, 2018. 136 с.
28. Карпенко А. О. Дитячо-батьківські стосунки як складова розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2021 р., м. Полтава). Полтава, 2021. С. 108-112.
29. Каськов І., Хуртенко О. Психологічний феномен тривожних переживань молодших школярів із неповних сімей. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №53(3), С.77–83.
30. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науковопрактичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. 265 с.
31. Комар, Т., Шістка, О. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. *Psychology Travelogs*, 2023. №(4), С.70–77.
32. Конотопова А. Ю., Зобенько Н. А. Вплив сім'ї на емоційну сферу дитини молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2019»/XXI Всеукраїнська наукова конференція молодих учених*. 2019. С. 295-296.
33. Кормило О.М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С.256-263
34. Корнілова В.В. Прояви страхів у дітей з благополучних і неблагополучних родин. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 98-109
35. Красін С. А. Зміст і структура усвідомленого батьківства в контексті системного підходу. *Наукові досягнення. Відкриття та шляхи*

*розвитку педагогічної науки : матеріали міжнар. наук.-практ. конф.*  
Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020. С. 49–53.

36. Курпіта О.А., Періг І.М. Вплив стилю сімейного виховання на особистісний розвиток молодшого школяра. *Матеріали VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів Актуальні задачі сучасних технологій*. Тернопіль, 27-28 листопада 2019р. С.143-153.

37. Лазос Г. П. Дитячо-батьківські стосунки як фактор виникнення та прояву негативних переживань підлітків. Вища освіта України. Психологічні науки: проблеми і здобутки. Том II. №1. 2012. Тематичний вип. : «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». С. 149–158.

38. Лелюх-Степанчук О.О. Особливості емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №2. С.140-145.

39. Липовенко Т. В. Виховний потенціал сім'ї. *Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (м. Вінниця, 29-30 листопада 2018 р.). Вінниця: «Твори», 2018.С. 148-151.

40. Максимець С. М. Психолого-педагогічні стилі виховання дітей в сім'ї. Формування професійної компетентності майбутніх педагогів дошкільної та початкової освіти, збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В.Є. Литнєва. Н.Є. Колесник, Т.В. Наумчук. Житомир : Ввд-во ЖДУ ім. І.Франка, 2014. С.

41. Мельник О.М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. №73. Т1. С.128-135

42. Нетребя, М., Хаджинова, І. Теоретичні засади формування емоційного інтелекту молодших школярів. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*, 2024. №2(12), С. 38–47.

43. Олейник Н.О., Набільська Г.Р. Взаємозв'язок домінуючого типу батьківського ставлення з особливостями емоційного інтелекту молодших школярів. *Наукові перспективи*. 2022. № 1(19). С 455-468.

44. Повалій. Л. В. Специфіка батьківсько-дитячих взаємин у сучасній сім'ї. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2005. Кн. 1 (8). С. 287-292.

45. Позитивне батьківство: про підхід у вихованні та як він впливає на розвиток дитини: брошура / уклад. Пашко Наталя, Козлова Анна. Київ. Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. 2024. 15 с.

46. Портницька, Н. Ф. Дитячо-батьківські стосунки як чинник розвитку здібностей: ретроспективна рефлексія. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України*. 2017. №6.13 (2017): 145-152.

47. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів; за ред. Н. В. Пророк. Київ: КНУ, 2022. 155 с.

48. Рекун, Г.П, Свіденська, М.С. Механізм управління формуванням соціально-емоційних компетенцій у навчальних закладах. *Соціальна економіка*, 2019. №56, 207–215

49. Руденок А., Ільницька І. Проблема дитячо-батьківських відносин у зарубіжній і вітчизняній психології. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. №131. С. 82-85

50. Слюсар Л. І. Батьківство у системі відносин інституту сім'ї: сучасні трансформації, їх причини та наслідки. *Демографія та соціальна економіка*. 2016. № 2. С. 26–38.

51. Тарасюк Л. Стилі батьківського виховання як чинник формування міжособистісної взаємодії дітей у дошкільному віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2014. №26. С. 125-127.

52. Трофаїла Н. Д. Дитячо-батьківські відносини в молодшому шкільному віці. *Перші спроби пошуку в науковому просторі : зб. матеріалів 19- го Всеукр. студ. наук.-практ. конф. «Особливості організації життєдіяльності дитини у сучасному дошкільлі»* (м. Умань, 29 квіт. 2021 р.) / [голов. ред.: Іщенко Л. В., Кушнір В. М. ; відп. за вип.: Карнаух Л. П., Залізняк А. М., Слатвінська А. А. Умань : Візаві, 2021. 207 с.

53. Фоміна І.С., Лось О.М. Вплив сучасної сім'ї на психологічне здоров'я дитини молодшого шкільного віку. *Габітус*. 2021. Випуск 25. 135-139

54. Фролова Л. Б. Корекція дитячо-батьківських відносин як соціально-психологічного чинника успішності процесу соціальної адаптації молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. №4. С. 223-227

55. Цуркан Т. Г. Взаємини дитини і батьків як визначальний фактор впливу на формування особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 120-125.

56. Чалова Н.О. Дисфункціональні сім'ї: поняття та особливості їх створення. *Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2013. Вип. 25. 584 с. С. 525-539.

57. Шевченко, Н. Ф., Кучинова, Н. М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. №3. С.79–86.

58. Яблонська Т. М. Дитячо-батьківські взаємини як чинник розвитку ідентичності дитини. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Том IX*. 2016. №9. С. 589-598.

59. Corine.O. (2008).Research review: the relation between child and parent anxiety and parental control: a meta-analytic review. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 64(12). P. 263-289.

60. Frosch CA, Schoppe-Sullivan SJ, O'Banion DD. Parenting and Child Development: A Relational Health Perspective. *Am J Lifestyle Med*. 2019 May 26;15(1):45-59.
61. Lazarus, R.S., Dodd, H.F., Majdandžić, M., Vente, W.de, & Hudson, J.L. The relationship between challenging parenting behaviour and childhood anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*. 2016. № 190 (15 Jan.). P. 784-791
62. Maguire LK, Niens U, McCann M, Connolly P. Emotional development among early school-age children: gender differences in the role of problem behaviours. *Educ Psychol (Lond)*. 2016 Sep 13;36(8):1408-1428
63. Pan, Huichao & Zhang, Yuhao. Understanding the Emotional Development of School-aged Children: A Critical Review. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. 2023. 8. 1860-1866.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник на виявлення депресії у дітей та підлітків CDI. (Children's depression inventory, M. Kovacs, 1992).

Обробка та інтерпретація результатів.

Шкала А – загальне зниження настрою негативна оцінка власної ефективності загалом. Постійне очікування неприємностей, схильність до плаксивості, підвищена тривожність.

Шкала В – ідентифікація себе за участю поганого, агресивна поведінка, високий негативізм, непослух.

Шкала С – високий рівень переконання неефективності у шкільництві.

Шкала Д - високий рівень виснаженості, наявність почуття базпорадності

Шкала Е – негативна оцінка власної неефективності, наявність суїцидальних думок.

Щоб дізнатися загальний сумарний показник, всі шкали складаються

Шкала А (негативний настрій) – п.п. 1 6 8 10 11 13

Шкала В (міжособистісні проблеми) – п.п. 5 12 26 27

Шкала С (неефективність) – п.п. 3 15 23 24

Шкала Д (ангедонія) – п.п. 4 16 17 18 19 20 21 22

Шкала Е (негативна самооцінка) – п.п. 2 7 9 14 25

Підрахунок загального показника: Ця сума балів, обраних дитиною варіантів відповідей на всі пункти тесту. За кожною шкалою тесту також підраховується бал. Потім за допомогою спеціальної таблиці наступні показники конвертуються в Т – показники, для цього потрібно знати вік та стать дитини (див. таблицю)

|   |                             |   |   |
|---|-----------------------------|---|---|
| 1 |                             |   | А |
|   | Я буваю сумним тільки іноді | 0 |   |
|   | Я часто буваю сумний        | 1 |   |
|   | Мені завжди сумно           | 2 |   |

|    |                                                         |   |   |
|----|---------------------------------------------------------|---|---|
| 2  |                                                         |   | Е |
|    | У мене ніколи нічого не виходить                        | 2 |   |
|    | Я рідко буваю впевнений, що в мене щось вийде           | 1 |   |
|    | У мене все виходить добре                               | 0 |   |
| 3  |                                                         |   | С |
|    | Я практично все роблю добре                             | 0 |   |
|    | Я багато поділяю не так                                 | 1 |   |
|    | Я все роблю неправильно                                 | 2 |   |
| 4  |                                                         |   | Д |
|    | Багато чого приносить мені задоволення                  | 0 |   |
|    | Дещо приносить мені радість                             | 1 |   |
|    | Мене нічого не тішить                                   | 2 |   |
| 5  |                                                         |   | В |
|    | Я поганий завжди                                        | 2 |   |
|    | Я часто буваю поганим                                   | 1 |   |
|    | Я рідко буваю поганим                                   | 0 |   |
| 6  |                                                         |   | А |
|    | Я рідко думаю про те, що зі мною може статися погане    | 0 |   |
|    | Я турбуюсь про те, що зі мною може статися щось погане. | 1 |   |
|    | Я впевнений, що зі мною станеться щось страшне          | 2 |   |
| 7  |                                                         |   | Е |
|    | Я ненавиджу себе                                        | 2 |   |
|    | Я не люблю себе                                         | 1 |   |
|    | Я собі подобаюсь                                        | 0 |   |
| 8  |                                                         |   | А |
|    | Все погане відбувається внаслідок моїх помилок          | 2 |   |
|    | Багато погане відбувається внаслідок моїх помилок       | 1 |   |
|    | Погане, як правило, відбувається не з моєї вини         | 0 |   |
| 9  |                                                         |   | Е |
|    | Я не думаю про це, щоб накласти на себе руки            | 0 |   |
|    | Я думаю про самогубство, але я не вчиню його            | 1 |   |
|    | Я хочу вбити себе                                       | 2 |   |
| 10 |                                                         |   | А |
|    | Я плачу щодня                                           | 2 |   |
|    | Я часто плачу*                                          | 1 |   |
|    | Я плачу7 рідко                                          | 0 |   |
| 11 |                                                         |   | А |
|    | Я весь час відчуваю занепокоєння                        | 2 |   |
|    | Я часто відчуваю занепокоєння                           | 1 |   |
|    | Я рідко відчуваю занепокоєння                           | 0 |   |

|    |                                                                     |   |    |
|----|---------------------------------------------------------------------|---|----|
| 12 |                                                                     |   | В  |
|    | Мені подобається бути з людьми                                      | 0 |    |
|    | Мені не подобається бути з людьми                                   | 1 |    |
|    | Мені зовсім не хочеться бути з людьми                               | 2 |    |
| 13 |                                                                     |   | А  |
|    | Я не можу зважитися на багато                                       | 2 |    |
|    | Мені важко багато на що зважитися                                   | 1 |    |
|    | Я легко приймаю рішення                                             | 0 |    |
| 14 |                                                                     |   | Е  |
|    | Я виглядаю добре                                                    | 0 |    |
|    | Дещо в моєму образі мене не влаштовує                               | 1 |    |
|    | Я виглядаю потворно                                                 | 2 |    |
| 15 |                                                                     |   | С  |
|    | Мені весь час доводиться змушувати себе виконувати шкільні завдання | 2 |    |
|    | Мені часто доводиться змушувати себе виконувати шкільні завдання    | 1 |    |
|    | Виконання шкільних завдань для мене не велика проблема              | 0 |    |
| 16 |                                                                     |   | ГД |
|    | Я погано сплю щоночі                                                | 2 |    |
|    | Я часто сплю погано                                                 | 1 |    |
|    | Я сплю дуже добре                                                   | 0 |    |
| 17 |                                                                     |   | д  |
|    | Я рідко втомлююсь                                                   | 0 |    |
|    | Я часто втомлююся                                                   | 1 |    |
|    | Я весь час почуваюся втомленим                                      | 2 |    |
| 18 |                                                                     |   | д  |
|    | У більшості випадків не хочу їсти                                   | 2 |    |
|    | Я часто не хочу їсти                                                | 1 |    |
|    | Я їм дуже добре                                                     | 0 |    |
| 19 |                                                                     |   | д  |
|    | Мене не турбують болі                                               | 0 |    |
|    | Мене часто турбують болі                                            | 1 |    |
|    | Мене весь час турбують болі                                         | 2 |    |
| 20 |                                                                     |   | д  |
|    | Я не почуваюся самотнім                                             | 0 |    |
|    | Я часто почуваюся самотнім                                          | 1 |    |
|    | Я завжди почуваюся самотнім                                         | 2 |    |
| 21 |                                                                     |   | д  |
|    | Школа ніколи не приносить мені задоволення                          | 2 |    |
|    | Іноді школа мені приносить задоволення                              | 1 |    |
|    | Школа часто тішить мене                                             | 0 |    |

|    |                                                                         |    |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------|----|---|
| 22 |                                                                         |    | д |
|    | У мене багато друзів                                                    | 0  |   |
|    | У мене є друзі, але мені хотілося б мати їх більше                      | 1  |   |
|    | У мене немає друзів                                                     | 2  |   |
| 23 |                                                                         |    | в |
|    | З моїм навчанням все гаразд                                             | 0  |   |
|    | Я вчуся не так добре, як раніше                                         | 1  |   |
|    | Зараз у мене погані позначки щодо тих предметів, які раніше йшли добре. | 2  |   |
| 24 |                                                                         |    | с |
|    | Я ніколи не стану таким добрим, як інші хлопці                          | 2  |   |
|    | Якщо захочу, я зможу стати таким хорошим, як інші                       | 1  |   |
|    | Я такий же гарний як інші хлопці                                        | 0  |   |
| 25 |                                                                         |    | е |
|    | Мене ніхто по-справжньому не любить                                     | 2  |   |
|    | Я не впевнений у тому, що мене хтось любить                             | 1  |   |
|    | Я впевнений, що мене люблять                                            | 0  |   |
| 26 |                                                                         |    | в |
|    | Зазвичай, я роблю те, що мені сказали                                   | 0  |   |
|    | Як правило, я не роблю того, що мені кажуть                             | 1Т |   |
|    | Я ніколи не роблю того, що мене просять зробити                         | 2Л |   |
| 27 |                                                                         |    | в |
|    | Я почуваюся самотнім з людьми                                           | 2  |   |
|    | Я часто тішуся                                                          | 1  |   |
|    | Я весь час радію                                                        | 0  |   |

### Сумарний показник

| Сумарний бал | Інтерпретація       | Зміст                                            |
|--------------|---------------------|--------------------------------------------------|
| 0–10         | Низький рівень      | Емоційна стабільність, норма                     |
| 11–20        | Помірний рівень     | Легкі емоційні труднощі, реактивна пригніченість |
| 21–30        | Підвищений рівень   | Помірно виражена депресивна симптоматика         |
| 31–40        | Високий рівень      | Значна емоційна напруга, ризик розвитку депресії |
| 41–54        | Дуже високий рівень | Клінічно значущі прояви депресії, група ризику   |

## Додаток Б

## «Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3»

(тест Д. Олсона)

1. Члени сім'ї звертаються один до одного за допомогою.
2. У вирішенні проблем до пропозицій дітей в нашій сім'ї прислухаються.
3. Ми схвалюємо друзів одне одного.
4. Діти мають право голосу щодо їхнього виховання.
5. Нам подобається проводити час з близькими родичами.
6. Роль лідера у сім'ї може взяти кожен член сім'ї.
7. Стосунки між членами сім'ї є ближчими ніж стосунки з людьми поза сім'єю.
8. Розподіл обов'язків в сім'ї може змінюватись.
9. Всі учасники сім'ї охоче проводять час одне з одним.
10. Батьки та діти обговорюють покарання разом.
11. Члени сім'ї мають близькі стосунки між собою.
12. Діти беруть участь у прийнятті рішень в нашій сім'ї.
13. Коли наша сім'я збирається провести час разом, зазвичай всі члени сім'ї присутні.
14. Правила в нашій сім'ї можуть змінюватись.
15. Нам легко обрати як провести вільний час з сім'єю.
16. Ми постійно перерозподіляємо домашні обов'язки між членами сім'ї.
17. Члени сім'ї радяться одне з одним у прийнятті якогось рішення.
18. В нашій сім'ї складно виокремити лідера.
19. Об'єднаність сім'ї є дуже важливою.
20. Важко сказати, хто виконує конкретні домашні обов'язки.

Шкала відповідей:

1 – «Майже ніколи»

2- «Рідко»

3- «Час від часу»

4 —«Часто»

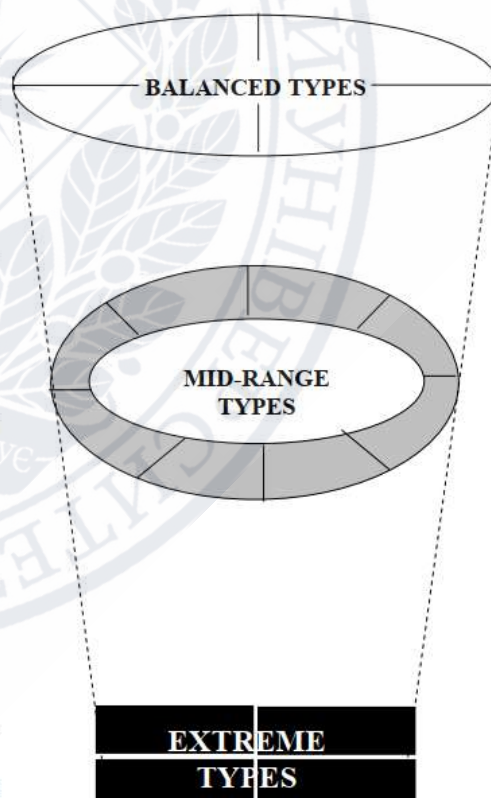
5- «Майже завжди»

Щоб обчислити згуртованість, бали десяти непарних тверджень додаються разом; адаптивність обчислюється додаванням балів 10 парних питань. Обидві загальні бали розміщуються у відповідній графі на аркуші лінійної оцінки та інтерпретації FACES III. Тип/функціонування сім'ї обчислюється додаванням оцінки згуртованості та адаптивності та діленням на два. (Нижче додана таблиця)

**FACES III: Linear Scoring & Interpretation**

| Cohesion |    |                   | Adaptability |    |                  | Family Type |                        |
|----------|----|-------------------|--------------|----|------------------|-------------|------------------------|
| 8        | 50 | Very<br>Connected | 8            | 50 | Very<br>Flexible | 8           | Balanced               |
|          | 48 |                   |              | 41 |                  |             |                        |
| 7        | 47 | Connected         | 7            | 40 | Flexible         | 7           |                        |
|          | 46 |                   |              | 30 |                  |             |                        |
| 6        | 45 | Connected         | 6            | 29 | Flexible         | 6           | Moderately<br>Balanced |
|          | 43 |                   |              | 27 |                  |             |                        |
| 5        | 42 | Connected         | 5            | 26 | Flexible         | 5           |                        |
|          | 41 |                   |              | 25 |                  |             |                        |
| 4        | 40 | Separated         | 4            | 24 | Structured       | 4           | Mid-Range              |
|          | 38 |                   |              | 23 |                  |             |                        |
| 3        | 37 | Separated         | 3            | 22 | Structured       | 3           |                        |
|          | 35 |                   |              | 20 |                  |             |                        |
| 2        | 34 | Disengaged        | 2            | 19 | Rigid            | 2           | Extreme                |
|          | 25 |                   |              | 15 |                  |             |                        |
| 1        | 24 | Disengaged        | 1            | 14 | Rigid            | 1           |                        |
|          | 10 |                   |              | 10 |                  |             |                        |

\_\_\_\_\_ Cohesion + \_\_\_\_\_ Adaptability \_\_\_\_\_/2 = Type



## Додаток В

**Шкала дитячо-батьківських стосунків. Коротка форма (CPRS-SF),  
(Driscoll & Pianta, 2011)**

Прочитайте: Будь ласка, визначте, як кожне із тверджень нижче описує ваші теперішні стосунки з дитиною. Будь ласка, оцініть кожну відповідь у балах:

1 = Точно не відповідає

2 = Не зовсім відповідає

3 = Нейтрально, не впевнений/-а

4 = Дещо відповідає

5 = Точно відповідає

Оберіть відповідь, яка найбільше відповідає поточній ситуації.

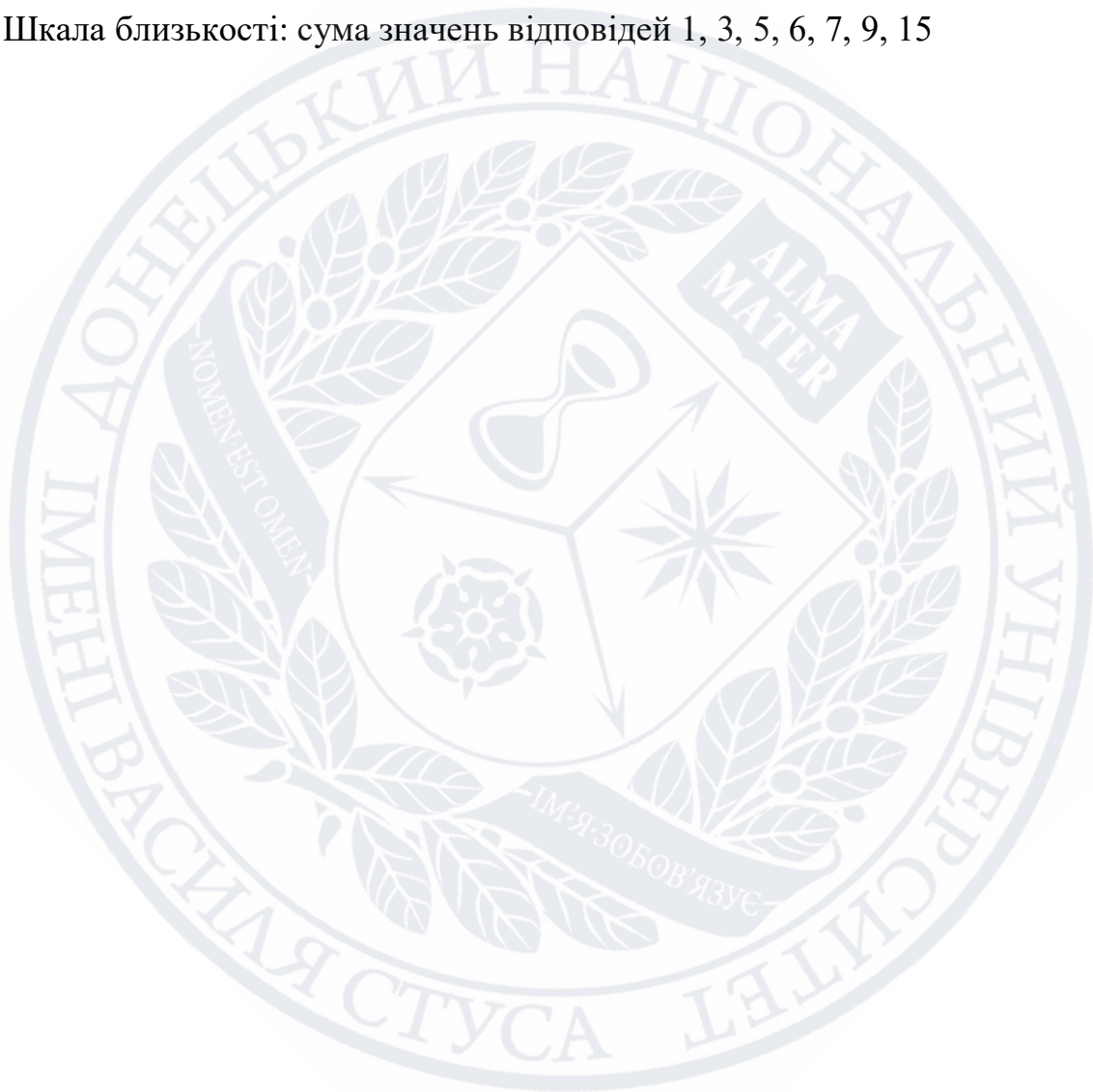
|     |                                                                         |                     |                      |                             |                 |                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|
| 1.  | У мене ніжні, теплі стосунки з моєю дитиною                             | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 2.  | Здається, ми з дитиною постійно боремося один з одним                   | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 3.  | Якщо моя дитина засмучена, вона шукає розради у мене                    | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 4.  | Моїй дитині неприємні мої ласки чи дотики                               | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 5.  | Моя дитина цінує свої стосунки зі мною                                  | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 6.  | Коли я хвалю свою дитину, вона сяє від гордості                         | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 7.  | Моя дитина спонтанно ділиться інформацією про себе                      | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 8.  | Моя дитина може легко розізлитися на мене                               | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 9.  | Мені легко налаштуватися на те, що відчуває моя дитина                  | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 10. | Моя дитина продовжує злитися або чинить опір після того, як її покарали | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 11. | Взаємодія з моєю дитиною виснажує мене                                  | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 12. | Коли моя дитина в поганому настрої, я знаю, що нас чекає важкий день    | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |
| 13. | Почуття моєї дитини до мене можуть бути                                 | Точно не відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, не впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |

|     |                                                         |                  |                      |                          |                 |                  |
|-----|---------------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|------------------|
|     | непередбачуваними або можуть раптово змінитися          |                  |                      |                          |                 |                  |
| 14. | Моя дитина поводиться нечесно або маніпулятивно зі мною | Точно відповідає | Не зовсім відповідає | Нейтрально, впевнений/-* | Дещо відповідає | Точно відповідає |

Керівництво з оцінювання. Кожне запитання має однакову шкалу з 5 варіантів відповіді.

Шкала конфліктів: сума значень відповідей 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 14

Шкала близькості: сума значень відповідей 1, 3, 5, 6, 7, 9, 15



**Шкала явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale) CMAS)**

Інструкція: «Уважно прочитай кожную пропозицію та виріши, чи можеш ти віднести її до себе, чи правильно вона описує тебе, твою поведінку, якості. Якщо так, постав галочку в колонці Вірно, якщо ні - в колонці Невірно. Не думай над відповіддю довго. Якщо не можеш вирішити, вірно, чи неправильно те, про що йдеться у реченні, вибирай те, що буває, як тобі здається, частіше. Не можна давати на одну пропозицію відразу дві відповіді (тобто підкреслювати обидва варіанти). Не пропускай речення, відповідай на все поспіль.»

- 1 Тобі важко думати про щось одне.
- 2 Тобі неприємно, якщо хтось спостерігає за тобою, коли ти щось робиш
- 3 Тобі дуже хочеться у всьому бути найкращим.
- 4 Ти легко червонієш.
- 5 Усі, кого ти знаєш, тобі подобаються.
- 6 Нерідко ти зауважуєш, що в тебе сильно б'ється серце.
- 7 Ти дуже сильно соромишся.
- 8 Буває, що тобі хочеться виявитися якнайдалі звідси.
- 9 Тобі здається, що в інших все виходить краще, ніж у тебе.
- 10 В іграх ти більше любиш вигравати, аніж програвати.
- 11 У глибині душі багато чого боїшся.
- 12 Ти часто відчуваєш, що інші невдоволені тобою.
- 13 Ти боїшся залишитися вдома на самоті.
- 14 Тобі важко зважитися на щось.
- 15 Ти нервуєш, якщо тобі не вдається зробити те, що хочеться.
- 16 Часто тебе щось мучить, а що не можеш зрозуміти.
- 17 Ти з усіма і завжди поводитьься ввічливо.
- 18 Тебе непокоїть, що тобі скажуть батьки.
- 19 Тебе легко роздратувати.

- 20 Часто тобі важко дихати.
- 21 Ти завжди добре поводитьься.
- 22 У тебе потіють руки.
- 23 До туалету тобі треба ходити частіше, ніж іншим дітям.
- 24 Інші хлопці щасливіші за тебе.
- 25 Тобі важливо, що про тебе думають інші.
- 26 Часто тобі важко ковтати.
- 27 Часто хвилюєшся через те, що, як з'ясовується пізніше, мало значення.
- 28 Тебе легко образити.
- 29 Тебе весь час мучить, чи ти все робиш правильно, так, як слід.
- 30 Ти ніколи не хвалишся.
- 31 Ти боїшся, що з тобою може щось статися.
- 32 Увечері тобі важко заснути.
- 33 Ти дуже переживаєш через оцінки.
- 34 Ти ніколи не спізнюєшся.
- 35 Часто ти відчуваєш невпевненість у собі.
- 36 Ти завжди кажеш лише правду.
- 37 Ти відчуваєш, що ніхто тебе не розуміє.
- 38 Ти боїшся, що тобі скажуть: Ти все робиш погано.
- 39 Ти боїшся темряви.
- 40 Тобі важко зосередитись на навчанні.
- 41 Іноді ти злишся.
- 42 У тебе часто болить живіт.
- 43 Тобі буває страшно, коли ти перед сном залишаєшся сам у темній кімнаті.
- 44 Ти часто робиш те, що не варто було б робити.
- 45 У тебе часто болить голова.
- 46 Ти турбуєшся, що з твоїми батьками і щось станеться.
- 47 Ти іноді не виконуєш своїх обіцянок.
- 48 Ти часто втомлюєшся.
- 49 Ти часто грубиш батькам та іншим дорослим.

50 Тобі нерідко сняться страшні сни.

51 Тобі здається, що інші хлопці сміються з тебе.

52 Буває, що ти брешеш.

53 Ти боїшся, що з тобою станеться щось погане.

Ключ до тесту

Ключ до субшкали «соціальної бажаності» (номери пунктів СМАС) Відповідь «Вірно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.

Відповідь «Невірно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критичне значення за цією субшкалою - 9. Цей і більш високий результат свідчать про те, що відповіді випробуваного можуть бути недостовірними, можуть спотворюватися під впливом фактора соціальної бажаності.

Ключ до субшкали тривожності

Відповіді «Вірно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

## Додаток Д

**Результати дослідження за методикою «Опитувальник на виявлення депресії у дітей та підлітків CDI» на констатувальному етапі, сирі бали**

| Респондент | Шкала А | Шкала В | Шкала С | Шкала D | Шкала Е | Загальний бал |
|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------|
| 1          | 5       | 2       | 2       | 6       | 3       | 18            |
| 2          | 3       | 4       | 4       | 4       | 2       | 17            |
| 3          | 3       | 0       | 0       | 6       | 4       | 13            |
| 4          | 5       | 1       | 1       | 6       | 0       | 13            |
| 5          | 1       | 2       | 2       | 7       | 5       | 17            |
| 6          | 1       | 1       | 5       | 6       | 3       | 16            |
| 7          | 2       | 2       | 3       | 4       | 4       | 15            |
| 8          | 5       | 1       | 3       | 8       | 3       | 20            |
| 9          | 8       | 2       | 0       | 5       | 2       | 17            |
| 10         | 6       | 2       | 1       | 6       | 2       | 17            |
| 11         | 3       | 2       | 0       | 4       | 3       | 12            |
| 12         | 2       | 1       | 2       | 5       | 5       | 15            |
| 13         | 4       | 3       | 2       | 6       | 5       | 20            |
| 14         | 5       | 3       | 5       | 6       | 2       | 21            |
| 15         | 5       | 4       | 4       | 12      | 4       | 29            |
| 16         | 3       | 1       | 2       | 9       | 0       | 15            |
| 17         | 3       | 2       | 2       | 4       | 4       | 15            |
| 18         | 6       | 1       | 4       | 5       | 6       | 22            |
| 19         | 6       | 1       | 3       | 4       | 4       | 18            |
| 20         | 6       | 2       | 3       | 11      | 6       | 28            |
| 21         | 2       | 4       | 2       | 8       | 0       | 16            |
| 22         | 6       | 3       | 4       | 3       | 3       | 19            |
| 23         | 5       | 5       | 2       | 4       | 4       | 20            |
| 24         | 2       | 2       | 1       | 6       | 2       | 13            |
| 25         | 1       | 1       | 3       | 4       | 3       | 12            |
| 26         | 6       | 1       | 2       | 7       | 4       | 20            |
| 27         | 5       | 0       | 4       | 4       | 3       | 16            |
| 28         | 2       | 2       | 3       | 6       | 4       | 17            |
| 29         | 3       | 1       | 6       | 7       | 5       | 22            |
| 30         | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 9             |
| 31         | 3       | 1       | 1       | 5       | 3       | 13            |
| 32         | 5       | 5       | 0       | 7       | 3       | 20            |
| 33         | 4       | 3       | 2       | 5       | 4       | 18            |
| 34         | 5       | 4       | 4       | 6       | 2       | 21            |
| 35         | 4       | 1       | 0       | 6       | 2       | 13            |
| 36         | 3       | 2       | 4       | 6       | 2       | 17            |
| 37         | 7       | 3       | 3       | 4       | 1       | 18            |
| 38         | 5       | 1       | 5       | 4       | 3       | 18            |
| 39         | 4       | 3       | 0       | 9       | 4       | 20            |
| 40         | 0       | 3       | 2       | 2       | 5       | 12            |
| 41         | 4       | 0       | 0       | 4       | 1       | 9             |
| 42         | 10      | 3       | 2       | 5       | 4       | 24            |
| 43         | 6       | 4       | 1       | 6       | 8       | 25            |

|    |   |   |   |    |   |    |
|----|---|---|---|----|---|----|
| 44 | 2 | 1 | 1 | 5  | 4 | 13 |
| 45 | 4 | 5 | 0 | 2  | 2 | 13 |
| 46 | 4 | 6 | 5 | 10 | 9 | 34 |
| 47 | 4 | 1 | 1 | 7  | 3 | 16 |
| 48 | 4 | 0 | 4 | 9  | 3 | 20 |
| 49 | 3 | 0 | 3 | 3  | 4 | 13 |
| 50 | 2 | 5 | 2 | 3  | 4 | 16 |
| 51 | 3 | 3 | 1 | 2  | 3 | 12 |
| 52 | 2 | 4 | 4 | 5  | 6 | 21 |
| 53 | 5 | 2 | 3 | 10 | 4 | 24 |
| 54 | 4 | 1 | 4 | 2  | 5 | 16 |
| 55 | 0 | 0 | 3 | 5  | 6 | 14 |
| 56 | 3 | 2 | 0 | 2  | 3 | 10 |
| 57 | 1 | 2 | 1 | 3  | 1 | 8  |
| 58 | 7 | 1 | 1 | 4  | 1 | 14 |
| 59 | 3 | 2 | 0 | 3  | 3 | 11 |
| 60 | 3 | 2 | 0 | 4  | 1 | 10 |
| 61 | 3 | 3 | 0 | 6  | 1 | 13 |
| 62 | 1 | 3 | 3 | 5  | 2 | 14 |
| 63 | 5 | 1 | 4 | 6  | 6 | 22 |
| 64 | 4 | 2 | 1 | 6  | 3 | 16 |
| 65 | 7 | 2 | 4 | 11 | 2 | 26 |
| 66 | 5 | 3 | 1 | 10 | 4 | 23 |
| 67 | 5 | 2 | 4 | 10 | 4 | 25 |

## Додаток Е

**Результати дослідження за методикою «Шкала явної тривожності для дітей (CMAS)» на констатувальному етапі, сирі бали**

| Респондент | Загальний бал |
|------------|---------------|
| 1          | 16            |
| 2          | 32            |
| 3          | 20            |
| 4          | 13            |
| 5          | 18            |
| 6          | 12            |
| 7          | 16            |
| 8          | 15            |
| 9          | 17            |
| 10         | 18            |
| 11         | 16            |
| 12         | 35            |
| 13         | 16            |
| 14         | 25            |
| 15         | 15            |
| 16         | 33            |
| 17         | 34            |
| 18         | 16            |
| 19         | 26            |
| 20         | 15            |
| 21         | 27            |
| 22         | 23            |
| 23         | 17            |
| 24         | 15            |
| 25         | 26            |
| 26         | 6             |
| 27         | 24            |
| 28         | 19            |
| 29         | 9             |
| 30         | 24            |
| 31         | 23            |
| 32         | 14            |
| 33         | 17            |
| 34         | 5             |
| 35         | 37            |
| 36         | 3             |
| 37         | 28            |
| 38         | 14            |
| 39         | 28            |
| 40         | 6             |
| 41         | 36            |
| 42         | 17            |
| 43         | 17            |
| 44         | 24            |

|    |    |
|----|----|
| 45 | 35 |
| 46 | 14 |
| 47 | 27 |
| 48 | 25 |
| 49 | 25 |
| 50 | 36 |
| 51 | 25 |
| 52 | 28 |
| 53 | 25 |
| 54 | 18 |
| 55 | 23 |
| 56 | 17 |
| 57 | 28 |
| 58 | 4  |
| 59 | 3  |
| 60 | 33 |
| 61 | 34 |
| 62 | 28 |
| 63 | 26 |
| 64 | 25 |
| 65 | 17 |
| 66 | 15 |
| 67 | 27 |

## Додаток Ж

**Результати дослідження за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3» на констатувальному етапі, сірі бали**

| Респондент | Згуртованість | Адаптивність | Індекс функціонування сім'ї |
|------------|---------------|--------------|-----------------------------|
| 1          | 14            | 14           | 14                          |
| 2          | 38            | 24           | 31                          |
| 3          | 27            | 21           | 24                          |
| 4          | 10            | 22           | 16                          |
| 5          | 27            | 24           | 25,5                        |
| 6          | 31            | 16           | 23,5                        |
| 7          | 20            | 23           | 21,5                        |
| 8          | 23            | 31           | 27                          |
| 9          | 29            | 23           | 26                          |
| 10         | 27            | 17           | 22                          |
| 11         | 34            | 10           | 22                          |
| 12         | 47            | 40           | 43,5                        |
| 13         | 30            | 14           | 22                          |
| 14         | 15            | 25           | 20                          |
| 15         | 43            | 21           | 32                          |
| 16         | 31            | 16           | 23,5                        |
| 17         | 20            | 27           | 23,5                        |
| 18         | 32            | 18           | 25                          |
| 19         | 14            | 17           | 15,5                        |
| 20         | 39            | 19           | 29                          |
| 21         | 23            | 17           | 20                          |
| 22         | 35            | 14           | 24,5                        |
| 23         | 20            | 23           | 21,5                        |
| 24         | 41            | 31           | 36                          |
| 25         | 48            | 23           | 35,5                        |
| 26         | 30            | 10           | 20                          |
| 27         | 30            | 48           | 39                          |
| 28         | 40            | 25           | 32,5                        |
| 29         | 25            | 23           | 24                          |
| 30         | 35            | 15           | 25                          |
| 31         | 23            | 17           | 20                          |
| 32         | 34            | 19           | 26,5                        |
| 33         | 38            | 18           | 28                          |
| 34         | 16            | 21           | 18,5                        |
| 35         | 21            | 23           | 22                          |
| 36         | 30            | 16           | 23                          |
| 37         | 11            | 20           | 15,5                        |
| 38         | 18            | 20           | 19                          |
| 39         | 28            | 28           | 28                          |
| 40         | 17            | 12           | 14,5                        |
| 41         | 27            | 27           | 27                          |
| 42         | 29            | 16           | 22,5                        |

|    |    |    |      |
|----|----|----|------|
| 43 | 41 | 21 | 31   |
| 44 | 20 | 22 | 21   |
| 45 | 14 | 12 | 13   |
| 46 | 30 | 30 | 30   |
| 47 | 37 | 39 | 38   |
| 48 | 26 | 19 | 22,5 |
| 49 | 32 | 20 | 26   |
| 50 | 47 | 10 | 28,5 |
| 51 | 15 | 36 | 25,5 |
| 52 | 28 | 49 | 38,5 |
| 53 | 48 | 32 | 40   |
| 54 | 47 | 15 | 31   |
| 55 | 47 | 17 | 32   |
| 56 | 29 | 23 | 26   |
| 57 | 14 | 21 | 17,5 |
| 58 | 39 | 16 | 27,5 |
| 59 | 33 | 23 | 28   |
| 60 | 44 | 21 | 32,5 |
| 61 | 48 | 16 | 32   |
| 62 | 39 | 36 | 37,5 |
| 63 | 10 | 38 | 24   |
| 64 | 25 | 28 | 26,5 |
| 65 | 31 | 20 | 25,5 |
| 66 | 15 | 23 | 19   |
| 67 | 49 | 13 | 31   |

## Додаток К

**Результати дослідження за методикою «Шкала дитячо-батьківських  
стосунків. Коротка форма (CPRS-SF)» на констатувальному етапі, сирі  
бали**

| Респондент | Конфлікт | Близькість |
|------------|----------|------------|
| 1          | 25       | 25         |
| 2          | 31       | 14         |
| 3          | 17       | 15         |
| 4          | 26       | 20         |
| 5          | 25       | 17         |
| 6          | 26       | 15         |
| 7          | 29       | 19         |
| 8          | 29       | 23         |
| 9          | 23       | 21         |
| 10         | 36       | 20         |
| 11         | 34       | 18         |
| 12         | 33       | 22         |
| 13         | 19       | 26         |
| 14         | 32       | 19         |
| 15         | 32       | 14         |
| 16         | 14       | 15         |
| 17         | 19       | 18         |
| 18         | 39       | 21         |
| 19         | 19       | 21         |
| 20         | 22       | 11         |
| 21         | 21       | 17         |
| 22         | 18       | 17         |
| 23         | 32       | 11         |
| 24         | 16       | 18         |
| 25         | 24       | 13         |
| 26         | 24       | 14         |
| 27         | 25       | 16         |
| 28         | 24       | 26         |
| 29         | 30       | 14         |
| 30         | 24       | 15         |
| 31         | 26       | 22         |
| 32         | 22       | 16         |
| 33         | 25       | 19         |
| 34         | 18       | 13         |
| 35         | 21       | 21         |
| 36         | 24       | 24         |
| 37         | 18       | 20         |
| 38         | 27       | 24         |
| 39         | 30       | 13         |
| 40         | 25       | 15         |
| 41         | 38       | 14         |
| 42         | 28       | 22         |

|    |    |    |
|----|----|----|
| 43 | 23 | 19 |
| 44 | 32 | 15 |
| 45 | 37 | 22 |
| 46 | 27 | 12 |
| 47 | 26 | 16 |
| 48 | 25 | 20 |
| 49 | 25 | 17 |
| 50 | 23 | 13 |
| 51 | 19 | 19 |
| 52 | 30 | 18 |
| 53 | 24 | 14 |
| 54 | 23 | 18 |
| 55 | 21 | 22 |
| 56 | 20 | 18 |
| 57 | 17 | 15 |
| 58 | 29 | 11 |
| 59 | 35 | 12 |
| 60 | 24 | 17 |
| 61 | 30 | 15 |
| 62 | 27 | 23 |
| 63 | 17 | 27 |
| 64 | 26 | 21 |
| 65 | 23 | 16 |
| 66 | 23 | 21 |
| 67 | 29 | 20 |

Додаток Л

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку показників сімейного функціонування та емоційної сфери  
молодших школярів

|                                         | Міжособистісні<br>проблеми (шкала<br>В) | Неефективність<br>(шкала С) | Ангедонія (шкала<br>D) | Негативна<br>самооцінка (шкала<br>Е) | Загальний рівень<br>депресії | Явна тривожність | Згуртованість | Адаптивність | Тип сім'ї | Конфлікт | Близькість |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------|---------------|--------------|-----------|----------|------------|
| Негативний<br>настрій (шкала<br>А)      | 0.074                                   | 0.034                       | 0.26*                  | -0.02                                | 0.527***                     | -0.208           | -0.154        | -0.11        | -0.193    | 0.061    | 0.095      |
| Міжособистісні<br>проблеми<br>(шкала В) |                                         | -0.024                      | 0.066                  | 0.135                                | 0.371**                      | -0.01            | -0.016        | -0.073       | -0.059    | 0.063    | -0.18      |
| Неефективність<br>(шкала С)             |                                         |                             | 0.227                  | 0.319**                              | 0.538***                     | -0.191           | 0.024         | 0.11         | 0.088     | -0.013   | 0.061      |
| Ангедонія<br>(шкала D)                  |                                         |                             |                        | 0.158                                | 0.718***                     | -0.125           | 0.137         | 0.079        | 0.16      | -0.03    | -0.076     |
| Негативна<br>самооцінка<br>(шкала Е)    |                                         |                             |                        |                                      | 0.548***                     | -0.198           | 0.171         | 0.16         | 0.238     | 0.065    | 0.044      |
| Загальний<br>рівень депресії            |                                         |                             |                        |                                      |                              | -0.269*          | 0.069         | 0.065        | 0.097     | 0.044    | -0.015     |
| Явна<br>тривожність                     |                                         |                             |                        |                                      |                              |                  | 0.103         | 0.243*       | 0.235     | -0.026   | 0.087      |
| Згуртованість                           |                                         |                             |                        |                                      |                              |                  |               | -0.043       | 0.785***  | 0.102    | -0.252*    |
| Адаптивність                            |                                         |                             |                        |                                      |                              |                  |               |              | 0.586***  | 0.024    | 0.055      |
| Тип сім'ї                               |                                         |                             |                        |                                      |                              |                  |               |              |           | 0.098    | -0.17      |
| Конфлікт                                |                                         |                             |                        |                                      |                              |                  |               |              |           |          | -0.094     |

\* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$

**Програма семінару-тренінгу**  
**«Гармонійний емоційний розвиток молодших школярів через стиль**  
**батьківського виховання»**

**БЛОК 1. РОБОТА З БАТЬКАМИ**

***Заняття 1. Вступне заняття. Усвідомлення ролі батьків у емоційному  
розвитку дитини***

Мета заняття. Ознайомити учасників із метою програми, створити довірчу атмосферу, підвищити мотивацію до самопізнання й участі у тренінгу.

Необхідні матеріали. Фліпчарт, маркери, стікери, бейджі, аркуші А4, роздаткові матеріали з описом етапів емоційного розвитку дитини.

Структура заняття (90 хвилин).

I. Вступ (15 хвилин).

Тренер вітає учасників, коротко знайомить із метою програми та принципами роботи в групі. Проводиться вправа «Знайомство через символ»: кожен учасник обирає предмет або асоціацію, яка символізує його стиль виховання, і коротко пояснює свій вибір.

Визначаються правила взаємодії: конфіденційність, повага, активність, відсутність критики.

II. Основна частина (60 хвилин).

Блок 1. Міні-лекція «Як стиль виховання впливає на емоції дитини» (10 хв).

Тренер пояснює ключові поняття: емоційна сфера дитини, емоційна регуляція, роль батьківських моделей у формуванні емоційної стабільності.

Блок 2. Вправа «Мій батьківський стиль» (25 хв).

Учасникам пропонується заповнити анкету з твердженнями, що відображають риси авторитарного, демократичного, ліберального стилів. Після самодіагностики проводиться групове обговорення: які стилі переважають, як вони впливають на дитину.

Блок 3. Групове обговорення «Образ емоційно здорової дитини» (25 хв).

Учасники в малих групах формують образ дитини, яка має розвинену емоційну сферу. На фліпчарті створюється узагальнений «портрет»: упевнена, емпатійна, здатна до самоконтролю, приймає себе.

III. Завершення (15 хв).

Підбиття підсумків заняття, рефлексивне коло: «Що нового я усвідомив(ла) про свою роль як батька/матері?».

Очікувані результати. Підвищення усвідомленості учасників щодо впливу власної поведінки на емоційний розвиток дитини, формування позитивної мотивації до подальшої участі у тренінгу.

### ***Заняття 2. Емоційна грамотність батьків: розпізнавання та прийняття почуттів***

Мета заняття. Розвивати здатність усвідомлювати власні емоції та емоційні стани дитини, навчити розпізнавати, називати й приймати почуття без оцінювання.

Необхідні матеріали. Картки із назвами емоцій, фліпчарт, маркери, «емоційний термометр», аркуші для індивідуальної роботи.

Структура заняття (90 хвилин).

I. Вступ (10 хвилин).

Тренер пропонує вправу «Мій емоційний стан зараз»: кожен учасник позначає свій стан на шкалі від 1 до 10 (емоційний термометр) і коротко описує його словами.

II. Основна частина (60 хвилин).

Блок 1. Міні-лекція «Емоційна грамотність як навичка дорослого» (10 хв).

Пояснюється, що емоційна грамотність – це здатність усвідомлювати, виражати й регулювати емоції. Визначаються базові емоції, їх функції та вплив на поведінку дитини.

Блок 2. Вправа «Емоційні сигнали дитини» (25 хв).

Учасникам пропонуються описи типових дитячих ситуацій (сум, образа, страх, радість). Завдання – визначити, яку емоцію переживає дитина, і як дорослий може її підтримати.

Рефлексія: «Чи завжди я розпізнаю почуття дитини?»

Блок 3. Робота в парах «Емоційне дзеркало» (25 хв).

Один учасник описує ситуацію з власної практики, інший перефразовує її з акцентом на емоції («Ти відчуваєш... тому що...»). Потім ролі змінюються.

III. Завершення (15 хв).

Обговорення в колі: «Яку емоцію мені складно прийняти у своїй дитині?».

Очікувані результати. Розвиток здатності до емоційного усвідомлення, покращення навичок емпатійного реагування та розуміння емоційної поведінки дитини.

### ***Заняття 3. Батьківський стиль і його вплив на емоційний клімат сім'ї***

Мета заняття. Допомогти учасникам усвідомити власний стиль виховання та його наслідки для емоційної сфери дитини.

Необхідні матеріали. Тестові картки «Мій стиль виховання», фліпчарт, маркери, аркуші для групової роботи.

Структура заняття (90 хвилин).

I. Вступ (10 хвилин).

Коротка вправа «Асоціація з моєю сім'єю»: учасники називають одне слово, яке характеризує емоційну атмосферу в родині.

II. Основна частина (60 хвилин).

Блок 1. Діагностична вправа «Мій стиль виховання» (25 хв).

Учасники заповнюють коротку анкету, визначаючи, які риси їхнього стилю переважають (авторитарні, демократичні, ліберальні). Тренер допомагає інтерпретувати результати.

Блок 2. Міні-лекція «Як стиль виховання впливає на емоційний клімат сім'ї» (15 хв).

Пояснюється взаємозв'язок між рівнем контролю та емоційною підтримкою. Демократичний стиль визначається як оптимальний для формування емоційної стабільності.

Блок 3. Аналіз життєвих ситуацій (20 хв).

Групи отримують картки із прикладами типових сімейних ситуацій. Завдання – визначити стиль виховання, можливі наслідки для дитини та шляхи гармонізації взаємодії.

ІІІ. Завершення (15 хв).

Рефлексія: «Який крок я можу зробити, щоб мій стиль виховання став більш підтримувальним?».

Очікувані результати. Підвищення усвідомленості щодо власного стилю виховання, формування готовності до гнучкості у взаємодії з дитиною.

#### ***Заняття 4. Конфлікт у стосунках з дитиною: як чути й бути почутим***

Мета заняття. Розвивати навички конструктивного спілкування, навчити батьків ефективних способів подолання конфліктів і відновлення емоційного контакту.

Необхідні матеріали. Картки із ситуаціями конфліктів, фліпчарт, маркери, аркуші для нотаток.

Структура заняття (90 хвилин).

I. Вступ (10 хвилин).

Обговорення: «Що для мене означає конфлікт?». Тренер підкреслює, що конфлікт – не завжди негативне явище, а можливість розвитку взаєморозуміння.

ІІ. Основна частина (60 хвилин).

Блок 1. Міні-лекція «Типи реакцій у конфлікті» (10 хв).

Описуються основні стилі поведінки в конфлікті: уникнення, пристосування, суперництво, компроміс, співпраця.

Блок 2. Вправа «Активне слухання» (15 хв).

Учасники в парах відпрацьовують уміння слухати без перебивання, перефразовувати, уточнювати, відображати емоції.

Блок 3. Рольова гра «Трудна розмова» (25 хв).

Пари розігрують реальні ситуації батько–дитина. Тренер дає інструкції щодо використання «Я-повідомлень» («Я засмучуюся, коли...» замість «Ти знову...»).

Блок 4. Обговорення власного досвіду (10 хв).

Рефлексія: «Який стиль поведінки я зазвичай використовую?», «Що мені допомагає бути спокійним у конфлікті?».

III. Завершення (15 хв).

Підсумок: формулювання власного правила конструктивної комунікації.

Очікувані результати. Розвиток навичок емпатійного слухання, підвищення здатності до конструктивного вирішення конфліктів, зниження емоційного напруження у взаєминах із дитиною.

### ***Заняття 5. Близькість і підтримка у сім'ї як основа емоційного благополуччя дитини***

Мета заняття. Поглибити розуміння значення теплих стосунків, довіри й емоційної підтримки як базових чинників розвитку дитини.

Необхідні матеріали. Кольоровий папір, ножиці, клей, маркери, фліпчарт, картки з твердженнями про підтримку.

Структура заняття (90 хвилин).

I. Вступ (10 хвилин).

Тренер ініціює вправу «Що для мене підтримка»: кожен учасник записує три асоціації зі словом «підтримка».

II. Основна частина (60 хвилин).

Блок 1. Вправа «Мої способи підтримки» (20 хв).

Учасники перераховують дії, через які вони підтримують дитину (слово, дотик, спільний час, допомога). Потім аналізують, які з них є найефективнішими.

Блок 2. Арт-техніка «Серце нашої сім'ї» (25 хв).

Група створює спільний колаж із символічним «серцем», у центрі якого – спільні цінності сім'ї. Обговорюється, як ці цінності підтримують дитину емоційно.

Блок 3. Дискусія «Що для дитини означає любов» (15 хв).

Тренер спрямовує обговорення на відмінність між любов'ю як почуттям і як дією. Формується уявлення про любов як про постійну підтримку та прийняття.

ІІІ. Завершення (15 хв).

Рефлексивне коло: «Як я можу показати любов своїй дитині завтра?».

Очікувані результати. Посилення емоційного контакту між батьками та дітьми, формування готовності до щоденного прояву підтримки, зростання рівня сімейної згуртованості.

### ***Заняття 6. Підсумкове заняття. Шлях до гармонії у стосунках***

Мета заняття. Закріпити набуті знання й навички, узагальнити особистий досвід участі в тренінгу, сприяти формуванню готовності до подальших позитивних змін у сімейній взаємодії.

Необхідні матеріали. Аркуші А4, маркери, стікери, анкета самооцінки змін, фліпчарт.

Структура заняття (90 хвилин).

I. Вступ (10 хвилин).

Вправа «Мій шлях»: учасники коротко пригадують найважливіші моменти програми, які залишили емоційний слід.

II. Основна частина (60 хвилин).

Блок 1. Вправа «Мій крок до змін» (20 хв).

Кожен учасник формулює одну реалістичну дію, яку він планує впровадити у взаємодії з дитиною найближчим часом.

Блок 2. Спільна рефлексія «Що я забираю з цього тренінгу» (20 хв).

На фліпчарті створюється карта «Мої відкриття»: учасники записують ключові висновки.

Блок 3. Обговорення результатів і відчуттів (20 хв).

Відбувається колективне підбиття підсумків: які знання стали найціннішими, які зміни вже помітні у ставленні до дитини.

III. Завершення (15 хв).

Коло побажань: кожен ділиться словами підтримки іншим учасникам.

Очікувані результати. Узагальнення отриманого досвіду, посилення внутрішньої мотивації до гармонізації стосунків, формування індивідуальних стратегій емоційно зрілого виховання.

## **БЛОК 2. РОБОТА З ДІТЬМИ**

### ***Заняття 1. Емоційна абетка***

Мета заняття. Ознайомити дітей із базовими емоціями, навчити розпізнавати, називати та виражати власні почуття в безпечній формі.

Необхідні матеріали. Картки із зображенням емоцій, набір емоційних піктограм, фліпчарт, кольоровий папір, фломастери, аркуші А4, музичний супровід.

Структура заняття (60 хвилин).

I. Вступ (10 хвилин).

Ігрове вітання «Емоційний настрій»: діти по черзі показують мімікою свій нинішній настрій, решта групи відгадує емоцію.

Після гри тренер коротко пояснює, що всі емоції важливі, і кожна допомагає нам краще розуміти себе.

II. Основна частина (40 хвилин).

Блок 1. Гра «Емоційне колесо» (15 хв).

На плакаті із зображенням кола розміщені базові емоції (радість, сум, страх, злість, здивування, спокій). Діти по черзі обирають емоцію, яку вони часто відчувають, і діляться, коли саме вона з'являється.

Блок 2. Гра «Злови емоцію» (15 хв).

Ведучий показує мімікою певну емоцію, діти мають відгадати її й пояснити, як вона проявляється в обличчі та тілі. Потім діти самі стають у ролі ведучих.

Блок 3. Арт-завдання «Малюнок настрою» (10 хв).

Діти малюють свій сьогоднішній настрій кольорами та формами. Після завершення охочі презентують свої малюнки.

III. Завершення (10 хвилин).

Коротке коло рефлексії: «Яку емоцію я сьогодні відчував найбільше?»

Тренер підкреслює, що розуміти свої емоції – це перший крок до їх керування.

Очікувані результати.

- формування базових знань про емоції;
- розвиток уміння розпізнавати й називати почуття;
- створення позитивного емоційного фону для подальшої роботи.

### ***Заняття 2. Мої почуття і тіло***

Мета заняття. Формувати в дітей усвідомлення тілесних проявів емоцій і зв'язку між емоційним станом і реакцією тіла.

Необхідні матеріали. Контур людського тіла на аркуші А3, кольорові олівці, картки з назвами емоцій, аудіозаписи спокійної та активної музики.

Структура заняття (60 хвилин).

I. Вступ (10 хвилин).

Бесіда «Де живе емоція?»: тренер ставить запитання – «Де живе страх?», «Де живе радість?» – діти відповідають, показуючи частини тіла.

Коротке обговорення: чи змінюється тіло, коли ми радіємо, сердимося або боїмося?

II. Основна частина (40 хвилин).

Блок 1. Вправа «Тіло говорить» (15 хв).

Дітям пропонують картки з емоціями. Завдання – показати їх через рух або позу. Обговорення: як тіло допомагає нам виражати почуття.

Блок 2. Арт-вправа «Мапа емоцій» (15 хв).

Діти розфарбовують контур людини, позначаючи кольорами, де «живуть» різні емоції (страх – у животі, злість – у руках, радість – у серці тощо).

Блок 3. Релаксаційна вправа «Тепла хвиля» (10 хв).

Тренер проводить коротку тілесно-орієнтовану техніку: діти заплющують очі, уявляють, як хвиля тепла й спокою проходить тілом.

III. Завершення (10 хвилин).

Коло вражень: «Яку емоцію я сьогодні відчував у своєму тілі?»

Тренер підсумовує: тіло – наш помічник, який підказує, що ми відчуваємо.

Очікувані результати.

- розвиток тілесної усвідомленості
- здатність розпізнавати сигнали власного тіла;
- формування навичок розслаблення та саморегуляції.

### ***Заняття 3. Як справлятися з емоціями***

Мета заняття. Розвивати в дітей уміння розпізнавати сильні емоції, усвідомлювати їхній вплив і використовувати способи емоційної саморегуляції в щоденному житті.

Необхідні матеріали. Картки із зображенням емоцій, аркуші А4, кольорові олівці, коробочка або мішечок («Скринька спокою»), фішки «світлофор емоцій», музичний супровід.

Структура заняття (60 хвилин).

I. Вступ (10 хвилин).

Ігрове коло «Як я сьогодні почуваюся»: діти по черзі показують емоцію мімікою або жестом, група відгадує.

Тренер підкреслює: «Емоції – це сигнали, які допомагають нам розуміти, що важливо».

II. Основна частина (40 хвилин).

Блок 1. Гра «Світлофор емоцій» (15 хв).

На плакаті три кольори: червоний – «злюся/боїмося», жовтий – «зупиняюся, думаю», зелений – «спокійно дію».

Діти обирають приклади ситуацій (злість на друга, страх відповісти біля дошки) і разом визначають, на якому «світлі» вони зараз і що допоможе перейти до зеленого.

Блок 2. Вправа «Скринька спокою» (15 хв).

Діти створюють уявну або реальну скриньку, куди «складають» свої способи заспокоєння: глибоке дихання, рахунок до 10, обійми, малювання, слухання музики.

Після обговорюють, що їм допомагає найкраще.

Блок 3. Техніка «Спокійна хмаринка» (10 хв).

Під спокійну музику тренер проводить коротку візуалізацію: «Уяви, що твоя злість перетворюється на легку хмаринку і повільно відлітає в небо».

III. Завершення (10 хвилин).

Обговорення: «Що я можу зробити, коли мені дуже зле або страшно?»

Тренер хвалить дітей за відкритість і наголошує, що кожен може керувати своїми емоціями.

Очікувані результати.

- розвиток навичок саморегуляції;
- формування внутрішнього відчуття контролю над емоціями;
- зменшення імпульсивних реакцій, підвищення впевненості у собі.

#### ***Заняття 4. Дружба і взаєморозуміння***

Мета заняття. Розвивати в дітей емпатію, навички позитивної взаємодії, вміння розуміти почуття інших людей і підтримувати їх.

Необхідні матеріали. Картки із ситуаціями, де проявляються різні емоції; кольорові фішки; аркуші для малювання; фломастери; м'яч.

Структура заняття (60 хвилин).

I. Вступ (10 хвилин).

Гра «Комплімент по колу»: діти передають м'яч і говорять одне одному щось приємне.

Після вправи тренер запитує: «Як ви себе почували, коли чули добрі слова?» – підводячи до теми емпатії.

## II. Основна частина (40 хвилин).

### Блок 1. Інтерактивна гра «Відчуй іншого» (15 хв).

Діти отримують картки з короткими історіями (наприклад: «Хлопчик розлив фарбу і злякався»). Завдання – відгадати, що відчуває герой, і придумати, як йому допомогти.

### Блок 2. Вправа «Доброта в дії» (15 хв).

Діти в парах моделюють ситуації, у яких можна проявити турботу (поділитися, допомогти, підтримати). Потім кожен обирає одну дію, яку пообіцяє зробити вдома чи в школі.

### Блок 3. Групова вправа «Коло підтримки» (10 хв).

Діти стають у коло, кожен говорить: «Я можу підтримати іншого, коли...». Тренер підсумовує, що дружба – це не лише гра, а й здатність чути і допомагати.

## III. Завершення (10 хвилин).

Рефлексія: «Що для мене означає дружба?»

Коротке обговорення про те, як важливо розуміти й приймати почуття інших.

Очікувані результати.

- розвиток емпатії та соціальної чутливості;
- формування позитивного ставлення до інших;
- підвищення згуртованості групи та довіри між дітьми.

## ***Заняття 5. Я і моя сім'я***

Мета заняття. Поглибити почуття довіри, любові й приналежності до сім'ї, допомогти дітям усвідомити роль сімейної підтримки в їхньому емоційному розвитку.

Необхідні матеріали. Кольоровий папір, ножиці, клей, фломастери, шаблон «дерева сім'ї», спокійна музика.

Структура заняття (60 хвилин).

I. Вступ (10 хвилин).

Гра «Сімейна асоціація»: діти називають перше слово, що приходить на думку при слові «сім'я».

Тренер робить висновок, що кожна сім'я – це джерело любові й підтримки, навіть коли бувають труднощі.

II. Основна частина (40 хвилин).

Блок 1. Арт-вправа «Моє серце для родини» (15 хв).

Кожна дитина вирізає велике паперове серце і малює на ньому своїх близьких або символи любові. Потім діти розповідають, що для них означає родина.

Блок 2. Вправа «Наша сім'я як дерево» (15 хв).

Діти заповнюють шаблон дерева: коріння – сімейні цінності, стовбур – традиції, гілки – улюблені спільні справи. Після цього група обговорює, як сімейна єдність допомагає бути спокійними та щасливими.

Блок 3. Обговорення «Коли я відчуваю любов» (10 хв).

Діти діляться моментами, коли відчували турботу чи підтримку вдома. Тренер м'яко підкріплює усвідомлення, що любов проявляється через дії.

III. Завершення (10 хвилин).

Коротка релаксація під музику – «Дихаємо любов'ю»: діти уявляють, що з кожним вдихом їх серце наповнюється теплом сім'ї.

Очікувані результати.

- формування позитивного емоційного образу сім'ї;
- зміцнення почуття довіри та безпеки;
- розвиток уміння ділитися почуттями й приймати любов.

***Заняття 6. Разом до гармонії (спільне заняття дітей і батьків)***

Мета заняття. Об'єднати результати обох блоків програми, зміцнити емоційний контакт між дітьми та батьками, створити атмосферу взаєморозуміння й підтримки.

Необхідні матеріали. Великі аркуші паперу, кольоровий картон, клей, фломастери, музика для релаксації, аркуші для зворотного зв'язку.

Структура заняття (90 хвилин).

I. Вступ (15 хвилин).

Тренер вітає всіх учасників – дітей і батьків, наголошує, що сьогодні вони працюють разом як одна команда.

Вправа «Ми схожі, бо...»: дитина і батько/мати по черзі кажуть, у чому вони схожі (жест, звичка, риси характеру).

II. Основна частина (60 хвилин).

Блок 1. Арт-техніка «Наше сімейне дерево» (25 хв).

Кожна родина малює своє дерево: коріння – сімейні цінності, стовбур – взаємна підтримка, гілки – мрії. Після презентації всі дерева об'єднуються в спільний плакат «Ліс гармонії».

Блок 2. Вправа «Ми разом» (20 хв).

Батьки й діти створюють символічний плакат або колаж про те, що допомагає їхній сім'ї бути щасливою (посмішки, ігри, допомога, любов).

Блок 3. Коло рефлексії (15 хв).

Кожен член сім'ї висловлює, що він відчуває після заняття, які моменти були особливо приємними.

III. Завершення (15 хвилин).

Спільна релаксаційна вправа «Світло нашої родини»: усі заплющують очі, уявляють тепле світло, яке об'єднує їхні серця.

Після завершення – обмін побажаннями: «Що я хочу побажати своїй родині».

Очікувані результати.

- зміцнення емоційного контакту між батьками та дітьми;

- розвиток довіри, прийняття й відкритого спілкування;
- формування спільного позитивного досвіду сімейної взаємодії.



## Додаток Н

**Результати дослідження за методикою «Опитувальник на виявлення депресії у дітей та підлітків CDI» на контрольному етапі, сирі бали**

| Респондент | Шкала А | Шкала В | Шкала С | Шкала D | Шкала Е | Загальний бал |
|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------|
| 1          | 4       | 1       | 1       | 5       | 2       | 13            |
| 2          | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 13            |
| 3          | 2       | 0       | 0       | 4       | 3       | 9             |
| 4          | 4       | 1       | 1       | 4       | 0       | 10            |
| 5          | 1       | 2       | 2       | 6       | 4       | 15            |
| 6          | 1       | 1       | 4       | 5       | 2       | 13            |
| 7          | 2       | 1       | 2       | 3       | 3       | 11            |
| 8          | 4       | 1       | 2       | 6       | 2       | 15            |
| 9          | 6       | 1       | 0       | 4       | 1       | 12            |
| 10         | 4       | 1       | 1       | 4       | 1       | 11            |
| 11         | 2       | 2       | 0       | 3       | 2       | 9             |
| 12         | 1       | 1       | 2       | 4       | 4       | 12            |
| 13         | 3       | 2       | 1       | 5       | 4       | 15            |
| 14         | 4       | 2       | 4       | 4       | 2       | 16            |
| 15         | 4       | 3       | 3       | 9       | 3       | 22            |
| 16         | 2       | 1       | 2       | 7       | 0       | 12            |
| 17         | 2       | 2       | 1       | 3       | 3       | 11            |
| 18         | 4       | 1       | 3       | 4       | 5       | 17            |
| 19         | 5       | 1       | 2       | 3       | 3       | 14            |
| 20         | 5       | 1       | 2       | 8       | 4       | 20            |
| 21         | 1       | 3       | 1       | 6       | 0       | 11            |
| 22         | 5       | 2       | 3       | 2       | 2       | 14            |
| 23         | 4       | 4       | 1       | 3       | 3       | 15            |
| 24         | 2       | 2       | 1       | 5       | 2       | 12            |
| 25         | 1       | 1       | 2       | 3       | 2       | 9             |
| 26         | 4       | 1       | 1       | 5       | 3       | 14            |
| 27         | 4       | 0       | 3       | 3       | 2       | 12            |
| 28         | 1       | 1       | 2       | 4       | 3       | 11            |
| 29         | 2       | 1       | 4       | 5       | 4       | 16            |
| 30         | 2       | 1       | 1       | 1       | 2       | 7             |
| 31         | 2       | 1       | 1       | 4       | 2       | 10            |
| 32         | 4       | 4       | 0       | 5       | 2       | 15            |
| 33         | 3       | 2       | 2       | 4       | 3       | 14            |
| 34         | 4       | 3       | 3       | 5       | 1       | 16            |
| 35         | 3       | 1       | 0       | 4       | 1       | 9             |
| 36         | 2       | 2       | 3       | 5       | 1       | 13            |
| 37         | 5       | 2       | 2       | 3       | 1       | 13            |
| 38         | 4       | 1       | 4       | 3       | 2       | 14            |
| 39         | 3       | 2       | 0       | 7       | 3       | 15            |
| 40         | 0       | 2       | 2       | 1       | 4       | 9             |
| 41         | 3       | 0       | 0       | 3       | 1       | 7             |
| 42         | 8       | 2       | 2       | 4       | 3       | 19            |
| 43         | 5       | 3       | 1       | 5       | 6       | 20            |

|    |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|----|
| 44 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 10 |
| 45 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 10 |
| 46 | 3 | 4 | 4 | 8 | 6 | 25 |
| 47 | 3 | 1 | 1 | 5 | 2 | 12 |
| 48 | 3 | 0 | 3 | 6 | 2 | 14 |
| 49 | 2 | 0 | 2 | 2 | 3 | 9  |
| 50 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 12 |
| 51 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 9  |
| 52 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 16 |
| 53 | 4 | 1 | 2 | 8 | 3 | 18 |
| 54 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 13 |
| 55 | 0 | 0 | 2 | 4 | 4 | 10 |
| 56 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 7  |
| 57 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 7  |
| 58 | 5 | 1 | 1 | 3 | 1 | 11 |
| 59 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 8  |
| 60 | 2 | 1 | 0 | 3 | 1 | 7  |
| 61 | 2 | 2 | 0 | 4 | 1 | 9  |
| 62 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 11 |
| 63 | 4 | 1 | 3 | 4 | 5 | 17 |
| 64 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 12 |
| 65 | 5 | 2 | 3 | 8 | 2 | 20 |
| 66 | 4 | 2 | 1 | 7 | 3 | 17 |
| 67 | 4 | 2 | 3 | 7 | 3 | 19 |

## Додаток П

**Результати дослідження за методикою «Шкала явної тривожності для дітей (CMAS)» на контрольному етапі, сирі бали**

| Респондент | Загальний бал |
|------------|---------------|
| 1          | 12            |
| 2          | 22            |
| 3          | 14            |
| 4          | 10            |
| 5          | 14            |
| 6          | 9             |
| 7          | 12            |
| 8          | 11            |
| 9          | 13            |
| 10         | 14            |
| 11         | 12            |
| 12         | 25            |
| 13         | 12            |
| 14         | 17            |
| 15         | 11            |
| 16         | 22            |
| 17         | 23            |
| 18         | 12            |
| 19         | 20            |
| 20         | 12            |
| 21         | 19            |
| 22         | 17            |
| 23         | 12            |
| 24         | 10            |
| 25         | 20            |
| 26         | 5             |
| 27         | 18            |
| 28         | 14            |
| 29         | 7             |
| 30         | 19            |
| 31         | 17            |
| 32         | 11            |
| 33         | 12            |
| 34         | 3             |
| 35         | 25            |
| 36         | 3             |
| 37         | 19            |
| 38         | 11            |
| 39         | 19            |
| 40         | 4             |
| 41         | 24            |
| 42         | 12            |
| 43         | 13            |
| 44         | 19            |

|    |    |
|----|----|
| 45 | 24 |
| 46 | 11 |
| 47 | 19 |
| 48 | 20 |
| 49 | 21 |
| 50 | 25 |
| 51 | 18 |
| 52 | 19 |
| 53 | 18 |
| 54 | 13 |
| 55 | 17 |
| 56 | 12 |
| 57 | 19 |
| 58 | 3  |
| 59 | 3  |
| 60 | 22 |
| 61 | 24 |
| 62 | 19 |
| 63 | 18 |
| 64 | 17 |
| 65 | 11 |
| 66 | 10 |
| 67 | 18 |

## Додаток Р

**Результати дослідження за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3» на контрольному етапі, сирі бали**

| Респондент | Згуртованість | Адаптивність | Індекс функціонування сім'ї |
|------------|---------------|--------------|-----------------------------|
| 1          | 42            | 25           | 33,5                        |
| 2          | 41            | 24           | 32,5                        |
| 3          | 40            | 27           | 33,5                        |
| 4          | 43            | 23           | 33                          |
| 5          | 49            | 47           | 48                          |
| 6          | 34            | 20           | 27                          |
| 7          | 40            | 13           | 26,5                        |
| 8          | 39            | 24           | 31,5                        |
| 9          | 43            | 21           | 32                          |
| 10         | 50            | 23           | 36,5                        |
| 11         | 23            | 25           | 24                          |
| 12         | 28            | 17           | 22,5                        |
| 13         | 38            | 17           | 27,5                        |
| 14         | 33            | 43           | 38                          |
| 15         | 45            | 26           | 35,5                        |
| 16         | 24            | 22           | 23                          |
| 17         | 36            | 24           | 30                          |
| 18         | 47            | 24           | 35,5                        |
| 19         | 40            | 21           | 30,5                        |
| 20         | 28            | 25           | 26,5                        |
| 21         | 33            | 26           | 29,5                        |
| 22         | 44            | 47           | 45,5                        |
| 23         | 44            | 21           | 32,5                        |
| 24         | 49            | 28           | 38,5                        |
| 25         | 19            | 18           | 18,5                        |
| 26         | 37            | 18           | 27,5                        |
| 27         | 20            | 30           | 25                          |
| 28         | 19            | 31           | 25                          |
| 29         | 34            | 48           | 41                          |
| 30         | 20            | 29           | 24,5                        |
| 31         | 43            | 31           | 37                          |
| 32         | 27            | 16           | 21,5                        |
| 33         | 31            | 19           | 25                          |
| 34         | 40            | 28           | 34                          |
| 35         | 28            | 27           | 27,5                        |
| 36         | 43            | 22           | 32,5                        |
| 37         | 38            | 29           | 33,5                        |
| 38         | 33            | 20           | 26,5                        |
| 39         | 40            | 32           | 36                          |
| 40         | 38            | 32           | 35                          |
| 41         | 38            | 30           | 34                          |
| 42         | 48            | 32           | 40                          |

|    |    |    |      |
|----|----|----|------|
| 43 | 36 | 20 | 28   |
| 44 | 34 | 36 | 35   |
| 45 | 35 | 47 | 41   |
| 46 | 28 | 22 | 25   |
| 47 | 50 | 22 | 36   |
| 48 | 32 | 30 | 31   |
| 49 | 48 | 28 | 38   |
| 50 | 49 | 28 | 38,5 |
| 51 | 46 | 25 | 35,5 |
| 52 | 49 | 23 | 36   |
| 53 | 50 | 20 | 35   |
| 54 | 42 | 29 | 35,5 |
| 55 | 38 | 12 | 25   |
| 56 | 47 | 44 | 45,5 |
| 57 | 22 | 49 | 35,5 |
| 58 | 49 | 21 | 35   |
| 59 | 50 | 24 | 37   |
| 60 | 33 | 28 | 30,5 |
| 61 | 47 | 43 | 45   |
| 62 | 36 | 23 | 29,5 |
| 63 | 35 | 22 | 28,5 |
| 64 | 39 | 29 | 34   |
| 65 | 36 | 19 | 27,5 |
| 66 | 46 | 25 | 35,5 |
| 67 | 44 | 25 | 34,5 |

## Додаток С

**Результати дослідження за методикою «Шкала дитячо-батьківських стосунків. Коротка форма (CPRS-SF)» на контрольному етапі, сирі бали**

| Респондент | Конфлікт | Близькість |
|------------|----------|------------|
| 1          | 19       | 22         |
| 2          | 23       | 23         |
| 3          | 9        | 27         |
| 4          | 20       | 27         |
| 5          | 10       | 26         |
| 6          | 13       | 26         |
| 7          | 13       | 21         |
| 8          | 10       | 24         |
| 9          | 15       | 24         |
| 10         | 15       | 23         |
| 11         | 15       | 24         |
| 12         | 16       | 20         |
| 13         | 14       | 26         |
| 14         | 16       | 26         |
| 15         | 12       | 24         |
| 16         | 10       | 23         |
| 17         | 18       | 22         |
| 18         | 15       | 24         |
| 19         | 18       | 22         |
| 20         | 17       | 26         |
| 21         | 20       | 24         |
| 22         | 13       | 30         |
| 23         | 24       | 22         |
| 24         | 16       | 22         |
| 25         | 15       | 25         |
| 26         | 16       | 19         |
| 27         | 19       | 21         |
| 28         | 12       | 23         |
| 29         | 27       | 23         |
| 30         | 21       | 25         |
| 31         | 18       | 27         |
| 32         | 21       | 30         |
| 33         | 14       | 22         |
| 34         | 17       | 23         |
| 35         | 17       | 21         |
| 36         | 14       | 30         |
| 37         | 13       | 23         |
| 38         | 18       | 28         |
| 39         | 18       | 25         |
| 40         | 18       | 20         |
| 41         | 19       | 21         |
| 42         | 13       | 18         |
| 43         | 16       | 24         |
| 44         | 18       | 22         |

|    |    |    |
|----|----|----|
| 45 | 16 | 26 |
| 46 | 22 | 23 |
| 47 | 20 | 21 |
| 48 | 20 | 21 |
| 49 | 17 | 26 |
| 50 | 18 | 27 |
| 51 | 13 | 21 |
| 52 | 13 | 21 |
| 53 | 17 | 22 |
| 54 | 17 | 22 |
| 55 | 15 | 19 |
| 56 | 21 | 20 |
| 57 | 10 | 24 |
| 58 | 11 | 23 |
| 59 | 20 | 28 |
| 60 | 21 | 26 |
| 61 | 15 | 25 |
| 62 | 20 | 24 |
| 63 | 22 | 25 |
| 64 | 15 | 25 |
| 65 | 17 | 23 |
| 66 | 14 | 28 |
| 67 | 8  | 23 |