

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ПОГОДЖЕНО**

**Декан гуманітарно-педагогічного факультету**

Інна САВИЦЬКА

\_\_\_\_\_ (підпис)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри психології**

Ірина МАРТИНЮК

\_\_\_\_\_ (підпис)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на тему «Розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків засобами  
арт-терапії»**

Спеціальність 053 “Психологія”

Освітня програма “Психологія”

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

**Гарант освітньої програми**

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ (науковий ступінь та вчене звання)

Мирослава САДОВА

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (ПІБ)

**Керівник магістерської кваліфікаційної роботи**

кандидат психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ (науковий ступінь та вчене звання)

Оксана ОЛІЙНИК

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (ПІБ)

**Виконала**

\_\_\_\_\_ (підпис)

Маргарита БАБАК

\_\_\_\_\_ (ПІБ студента)

**КИЇВ – 2025**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри психології,**

кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК

**З А В Д А Н Н Я**

**ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ  
ЗДОБУВАЧЦІ**

**Бабак Маргариті Євгенівні**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма – «Психологія»

Орієнтація освітньої програми: освітньо–професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи: «Розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків засобами арт-терапії»

затверджена наказом ректора НУБіП України № 1920 «С» від 25.10.2024

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру \_\_2025.11.24\_\_

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи

Наукові положення проблеми розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків, вплив методів арт-терапії на розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків, результати науково-практичних розробок щодо розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проблема розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків в психологічній науці
2. Сутність поняття арт-терапії та особливості її впливу на розвиток екологічності батьківсько-дитячих стосунків.
3. Методи дослідження батьківсько-дитячих стосунків.
4. Арт-терапевтичні методи у роботі з сім'єю.
5. Методи розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2024 р.

**Керівник кваліфікаційної магістерської роботи**

**Оксана ОЛІЙНИК**

**Завдання прийняла до виконання**

**Маргарита БАБАК**

## ЗМІСТ

<b>ЗМІСТ.....</b>	<b>2</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕКОЛОГІЧНИХ БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОКРАЩЕННЯ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Психологічні аспекти екологічних батьківсько-дитячих стосунків.....	7
1.2. Поняття арт-терапії та особливості її застосування у роботі з сім'єю..	17
1.3. Арт-терапія як засіб покращення батьківсько-дитячих стосунків .....	20
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>24</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА РОЗВИТОК БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ .....</b>	<b>26</b>
2.1. Організація емпіричного дослідження впливу технік арт-терапії на розвиток батьківсько-дитячих стосунків.....	26
2.2. Дослідження особливостей батьківсько-дитячих стосунків.....	32
2.3. Вивчення впливу технік арт-терапії на розвиток батьківсько-дитячих стосунків.....	47
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>54</b>
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ ЗАСОБАМИ АРТ- ТЕРАПІЇ.....</b>	<b>56</b>
3.1 Організаційні засади розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків.....	56
3.2 Програма розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків.....	60
3.3. Динаміка змін в розвитку батьківсько-дитячих стосунків .....	69
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>88</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>90</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>93</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>101</b>
<b>ДОДАТОК А .....</b>	<b>101</b>
<b>ДОДАТОК Б .....</b>	<b>105</b>

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків засобами арт-терапії»: 111 сторінках, 48 використаних джерел та літератури, 2 додатків.

Об'єкт дослідження – батьківсько-дитячі стосунки.

Предмет – вплив методів арт-терапії на розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків..

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичному дослідженні особливостей впливу арт-терапевтичних методів на розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків

Методи що були використані під час написання роботи: - теоретичні: Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна, Тест «Підлітки про батьків» (ADOR), колірний тест Люшера, проективна методика «Три дерева» - емпіричні: методи математичної статистики– кутове перетворення Фішера.

У дипломній роботі розкрито сутність поняття екологічних батьківсько-дитячих стосунків, вплив арт-терапії на їх розвиток, розглянуто різні компоненти екологічних стосунків та їх аспекти, проведено тренінги на розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків з використанням засобів арт-терапії і визначено їх вплив на покращення стосунків між батьками та дітьми.

Описано впливу тренінгу на покращення стосунків між батьками та дітьми, описані особливості впливу арттерапевтичного підходу та особливості розвитку екологічності в стосунках та здійснено порівняння результатів до та після проведення тренінгу.

Проведено емпіричне дослідження на визначення особливостей стосунків між батьками та дітьми за допомогою наступних методик: 1. Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна; 2. Тест «Підлітки про батьків» (ADOR); 3. колірний тест Люшера; 4. Проективна методика «Три дерева»

Також було розроблено та впроваджено тренінгову програму, здійснено перевірку її ефективності. Практична значущість, полягає в тому, щоб виявити оптимальні методи та формати розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків через арт-терапію. Інноваційні підходи, які використовуються в арт-терапії, надають можливість створювати гнучкі та ефективні методи взаємодії між батьками та дітьми, що особливо актуально в умовах кризових ситуацій, таких як війна.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Війна в Україні значно вплинула на структуру та динаміку родинних стосунків. В умовах постійної небезпеки та нестабільності багато батьків зосереджені на матеріальному забезпеченні сім'ї, що обумовлює пріоритет виживання над емоційною підтримкою та розвитком дітей. Страх за безпеку, втрата домівок, евакуація, постійні стресові ситуації змушують родини адаптуватися до нових реалій. Головним завданням для багатьох сімей стає ідея «вижити», що знижує увагу до психологічних потреб дітей та їх емоційного розвитку.

Батьки, опинившись у стані тривалої напруги, все менше приділяють час якісному спілкуванню з дітьми, емоційній взаємодії та підтримці. Це створює ризик погіршення батьківсько-дитячих стосунків, зростання внутрішніх конфліктів і відчуження між членами сім'ї. Діти, які також переживають стрес та емоційні травми через війну, можуть залишатися без необхідної уваги, що може негативно вплинути на їх психічне здоров'я та соціальний розвиток.

В умовах війни актуальним є пошук нових способів підтримки батьків у їхньому прагненні створити безпечне і стабільне середовище для своїх дітей. Арт-терапія є одним із ефективних інструментів для покращення взаєморозуміння та відновлення емоційного зв'язку між батьками та дітьми, оскільки вона надає можливість виразити емоції через творчість, допомагає знизити напругу та працювати з травматичним досвідом. Використання арт-терапевтичних технік у сім'ях, що переживають кризу війни, може допомогти батькам і дітям не тільки краще розуміти одне одного, але й розвивати екологічні стосунки, засновані на взаємній підтримці та довірі.

Отже, дослідження впливу арт-терапії на розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків є особливо актуальним в умовах війни. Це дозволить не лише покращити якість взаємодії в родині, але й забезпечити психологічну підтримку як для батьків, так і для дітей у період кризи, коли сім'ї стикаються з новими викликами та завданнями.

Крім того, багато досліджень не враховують специфіку впливу воєнних дій на психологічний стан батьків та дітей, а також на особливості їхніх стосунків. Часто такі дослідження зосереджені на загальних аспектах сімейної терапії або емоційного розвитку дітей, але не беруть до уваги травматичний досвід, пов'язаний із війною, втратами, переселенням, постійною тривогою за життя та безпеку. Це призводить до недостатньої розробки практичних рекомендацій для сімей, які проживають у зоні конфлікту або зазнали наслідків війни.

Також недостатньо вивчено, як саме арт-терапія може допомогти батькам і дітям впоратися з емоційними травмами війни та відновити довіру в умовах постійної небезпеки. Більшість наукових робіт не розглядають арт-терапію як інструмент для підтримки екологічних стосунків в умовах кризових ситуацій, особливо таких тривалих і складних, як війна в Україні.

Тому це дослідження є важливим внеском у розуміння того, як творчі методики, зокрема арт-терапія, можуть стати ефективним засобом відновлення психологічної рівноваги у сім'ях.

Вивченням проблеми займалися такі вчені: Романець З., Максимова Н., Шимків А., Прохоренко Л., Олексюк О., Клевака Л., Фурс О., Карплюк А., Зайцева З., Булгакова О., Пересадько О., Гібсон Л., Скнар О., Калька Н., Рассказова О. та інші.

Отже, для більш глибокого розуміння ефективності арт-терапії у розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків в умовах війни в Україні необхідно провести більше досліджень, які враховуватимуть усі вказані проблеми, включаючи психологічні травми, емоційні потреби сімей та специфіку взаємодії між батьками та дітьми в кризових ситуаціях.

**Об'єкт дослідження** – батьківсько-дитячі стосунки.

**Предмет дослідження** – вплив методів арт-терапії на розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування та практичне дослідження особливостей впливу арт-терапевтичних методів на розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків.

**Гіпотеза дослідження** – використання арт-терапії позитивно вплине на розвиток екологічності батьківсько-дитячих стосунків, зменшуючи емоційну напругу, покращуючи комунікацію між батьками та дітьми та сприяючи емоційному благополуччю обох сторін.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків.
2. Визначити сутність поняття арт-терапії та особливості її впливу на екологічність батьківсько-дитячих стосунків.
3. Розробити та провести емпіричне дослідження особливостей батьківсько-дитячих стосунків та впливу арт-терапії на їх розвиток.
4. Проаналізувати результати емпіричного дослідження, вивчаючи вплив арт-терапії на екологічність батьківсько-дитячих стосунків.
5. Розробити та апробувати програму розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків.

Розв'язання поставлених завдань здійснювались з використанням таких **методів наукового дослідження**: аналіз та синтез, узагальнення психологічної літератури з теми дослідження; визначення та узагальнення емпіричних даних дослідження, спостереження; Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна, кольоровий тест Люшера, проєктивна методика «Три дерева», Тест «Підлітки про батьків» (ADOR). І кореляційний аналіз «кутове перетворення Фішера»

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилось на базі БО БФ Картіас Краматорськ, у якому брали участь 50 батьків та дітей які були залучені до опитування. Серед учасників було 25 батьків у віці від 30 до 53 років і 25 дітей у віці від 9 до 15 років включно.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у розкритті екологічних батьківсько-дитячих стосунків та аналізі механізмів їх розвитку через арт-терапію. Результати будуть корисними для психологів, арт-терапевтів, педагогів та вихователів, які працюють із сім'ями, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як війна. Дослідження аналізує вплив арт-терапії на покращення емоційної комунікації та зміцнення зв'язків між батьками і дітьми, визначаючи її ефективність у покращенні сімейних стосунків у контексті сучасних викликів. Результати можуть сприяти розвитку теорії батьківської підтримки та арт-терапії, пропонуючи нові підходи до роботи з родинами, а також відкривають перспективи для подальших досліджень у цій сфері.

**Практична значущість дослідження:** полягає в його здатності виявити оптимальні методи та формати розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків через арт-терапію. Інноваційні підходи, які використовуються в арт-терапії, надають можливість створювати гнучкі та ефективні методи взаємодії між батьками та дітьми, що особливо актуально в умовах кризових ситуацій, таких як війна. За результатами дослідження було взято участь у всеукраїнській та міжнародній науково-практичній конференціях, а також опубліковано дві тези за його матеріалами.

Результати дослідження забезпечать практиків у галузі психології, арт-терапії та педагогіки цінними інструментами для розробки ефективних програм роботи з родинами. Це дозволить спеціалістам, які працюють у дитячих та сімейних установах, оптимізувати процеси підтримки батьків і дітей, сприяючи покращенню їхньої комунікації та емоційної взаємодії.

**Структура і зміст кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Зміст роботи викладено на 111 сторінках.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕКОЛОГІЧНИХ БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОКРАЩЕННЯ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

## 1.1. Психологічні аспекти екологічних батьківсько-дитячих стосунків

Батьківсько-дитячі стосунки є фундаментальною складовою соціалізації та психічного розвитку дитини. Вони формують основу для емоційного благополуччя, самооцінки та здатності до побудови міжособистісних зв'язків у майбутньому. Ці стосунки мають складну природу, оскільки на них впливають як біологічні, так і соціальні фактори, включаючи культурні норми, сімейні традиції та індивідуальні особливості кожного члена родини. Дослідження психологічних аспектів взаємин між батьками та дітьми є важливим для розуміння механізмів, що визначають розвиток особистості. Емоційний клімат у родині, стиль виховання та якість взаємодії між батьками та дітьми впливають на формування адаптивних або дезадаптивних моделей поведінки. Крім того, ранній досвід спілкування з базовими дорослими визначає стратегії прив'язаності, які залишаються значущими протягом усього життя.

Стосунки – це зв'язки, взаємини, які виникають між людьми в процесі спілкування або взаємодії. Це можуть бути особисті зв'язки, такі як дружба, кохання, прихильність, або більш широкі зв'язки в межах сім'ї, суспільства чи колективу [10].

Батьківсько-дитячі стосунки – це довготривала та значуща взаємодія між батьками й дітьми, що формується в процесі сімейного виховання. Вони опосередковані психологічними особливостями обох сторін та відіграють ключову роль у розвитку особистості дитини [38]. Через ці стосунки дитина засвоює моделі поведінки, вчиться взаємодії з іншими, а також переймає

моральні та етичні цінності, спостерігаючи за ставленням дорослих до себе та між собою. Гуманність, доброта і справедливість батьків сприяють розвитку довіри та емоційної близькості, що формує в дитини бажання наслідувати позитивні зразки поведінки [41].

Екологічні стосунки – це форма соціальної взаємодії, яка забезпечує задоволення базових соціальних потреб людини, створює умови для її особистісного зростання та відіграє ключову роль у функціонуванні сімейної системи, зокрема в розвитку дитини [24; 44].

Екологічні батьківсько-дитячі стосунки – це система взаємодії між батьками та дитиною, яка забезпечує емоційну підтримку, безпеку, довіру та сприятливе середовище для самореалізації дитини, гармонійного розвитку її особистості та успішної адаптації до соціального середовища [35; 9]. Вони включають емоційний клімат, стиль виховання, характер комунікації та рівень підтримки дитини, а також чутливість батьків до її потреб, відкритість і повагу до емоцій, що формує здорові соціальні зв'язки в майбутньому.

Такі стосунки є фундаментом для формування особистості дитини, її здатності адаптуватися до соціуму та вибудовувати позитивні міжособистісні зв'язки протягом життя.

Екологічні стосунки між батьками та дітьми є основою формування здорової психіки та особистісного розвитку дитини. Робота психіки залежить від двох ключових чинників: перший – наявність або відсутність об'єкта прихильності, тобто значущих дорослих, які забезпечують підтримку, турботу та розвиток дитини; другий – суб'єктивне сприйняття дитиною батьків як базових, надійних і таких, що заслуговують на довіру. Саме це сприйняття формує внутрішню модель «Я», що впливає на самооцінку, ставлення до себе та характер взаємодії з іншими. Обидва чинники інтегруються у взаємодію між батьками та дитиною, визначаючи якість її психоемоційного розвитку [44].

Екологічність батьківсько-дитячих стосунків проявляється через здатність батьків забезпечувати дитині безпечну опору, яка дозволяє їй досліджувати навколишній світ, відчуваючи підтримку та захист.

Ефективність такої опори залежить від рівня чутливості батьків до потреб дитини та їхньої здатності відповідати на її сигнали. Особливо важливою є здатність матері «дзеркалити» емоційні переживання дитини. Цей механізм, описаний Д.В. Віннікоттом, передбачає відображення емоцій дитини у поведінці та реакціях матері, що створює систему зворотного зв'язку. Завдяки цьому дитина відчуває емоційний комфорт і безпеку, що є ключовими елементами екологічності стосунків [24].

Стабільна прихильність у батьківсько-дитячих стосунках, що проявляється через турботу, підтримку та любов, сприяє розвитку довіри до світу та впевненості у собі. Порушення прихильності може призводити до емоційного відчуження, тривожності та фрустрації. Екологічні стосунки є ключовими для психоемоційного розвитку дитини, її адаптації в соціумі та формування гармонійних взаємин у майбутньому.

Екологічні батьківсько-дитячі стосунки є основою здорового психічного розвитку дитини, оскільки забезпечують емоційну підтримку, стабільність, почуття безпеки та формують довіру до світу. Вони сприяють розвитку самооцінки, емоційної стійкості та здатності будувати конструктивні міжособистісні взаємини. Порушення екологічності взаємодії, навпаки, може призводити до емоційного виснаження й труднощів у особистісному становленні. Таким чином, саме екологічна взаємодія в сім'ї є базою для гармонійного розвитку та соціальної адаптації дитини [35].

В екологічних стосунках між батьками та дітьми важливо враховувати низку ключових аспектів, які забезпечують гармонійну та здорову взаємодію. Саме такі складові, як толерантність до фрустрації, здатність до саморегуляції й емоційної регуляції, створення сприятливого емоційного клімату та екологічної комунікації, формують безпечне і підтримуюче середовище для дитини. Рефлексивність батьків, розвиток я-концепції дитини та психологічна гнучкість у взаємодії сприяють адаптивності родинних стосунків і підтримують розвиток особистості дитини в умовах змін і викликів. Ці аспекти разом складають основу екологічної сімейної системи, про яку йтиметься далі.

Фрустраційна толерантність – це здатність зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно долати труднощі та регулювати емоційний стан у ситуаціях незадоволення потреб [32]. У контексті екологічних батьківсько-дитячих стосунків вона формується через чутливу підтримку дорослих: прийняття емоцій дитини, збереження емоційного контакту, демонстрацію адаптивних моделей поведінки та створення безпечних умов для пошуку рішень. Така взаємодія допомагає дитині навчитися витримувати фрустрацію, розвивати саморегуляцію й будувати здорові стосунки, що є важливою складовою її емоційної зрілості.

Здатність до саморегуляції та емоційної регуляції є одною із важливих умов побудови екологічних батьківсько-дитячих стосунків. Батьки, які вміють усвідомлювати власні емоції та керувати ними, стають для дитини моделлю здорової поведінки. Це допомагає уникати неконтрольованих вибухів, надмірного тиску чи емоційної холодності у спілкуванні. У свою чергу, дитина, перебуваючи в атмосфері прийняття й підтримки, вчиться впізнавати власні переживання, виражати їх без страху та поступово набуває навичок саморегуляції. Таким чином, здатність дорослого регулювати свій внутрішній стан не лише зміцнює стосунки, а й створює основу для формування у дитини впевненості, стійкості та гармонійного розвитку.

Саморегуляція – це вміння людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення і добиватися здійснення [30]. Результатом саморегуляції є виховання цілеспрямованості, організованості, уміння володіти собою. Саморегуляція є і складовою загальної обдарованості, першоосновою «загальних здібностей» [11]. Першооснову потенцій людини як суб'єкта діяльності слід шукати у нерозривному взаємозв'язку розумової активності і саморегуляції [40].

Саморегуляція – це система психічного впливу, яка дозволяє особистості свідомо керувати своїми психічними станами відповідно до поточних вимог ситуації та раціональності [43, с.2]. Ця властивість психіки характеризується як особлива риса і мета на різних рівнях її функціонування (від сенсорного

сприйняття до свідомості, включаючи самовираження та мову). Різні рівні психічних рефлексів регулюються різними типами поведінки.

Саморегуляція є одним із ключових аспектів психічного розвитку дитини, що включає здатність керувати власними емоціями, поведінкою та думками відповідно до конкретної ситуації. Ці навички забезпечують адаптацію до зовнішніх умов, сприяють емоційній стабільності, здатності до вирішення конфліктів і досягнення особистісних цілей.

У дитячому віці саморегуляція проявляється через контроль імпульсивних реакцій, збереження емоційної рівноваги та ефективну взаємодію з соціальним оточенням. Вона є основою емоційної стійкості, що дозволяє дитині долати труднощі та адаптуватися до змін [22].

Батьківське середовище відіграє ключову роль у становленні саморегуляції, оскільки саме в ранньому віці екологічна взаємодія – чутливість, підтримка, емоційна доступність і конструктивна комунікація – формує базові механізми емоційної стійкості дитини. У межах екологічного підходу батьки виступають головними фасилітаторами емоційного розвитку, забезпечуючи безпеку, моделюючи адаптивну поведінку та стимулюючи самостійність. Сімейна взаємодія, заснована на повазі до емоцій та потреб дитини, створює умови для формування навичок саморегуляції [33;29], детальніше в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

**Психологічні засади розвитку саморегуляції дитини в контексті екологічних батьківсько-дитячих стосунків**

<b>№</b>	<b>Компонент</b>	<b>Змістовне наповнення</b>	<b>Значення для розвитку саморегуляції</b>
1	Емоційна підтримка	Створення безпечного простору, де дитина може вільно виражати емоції без страху бути осудженою	Розвиток емоційної зрілості та навичок самоконтролю
2	Моделювання поведінки	Демонстрація батьками адаптивних реакцій на стрес і конфлікти	Формування стратегій регуляції через наслідування

## Продовження таблиці 1.1

№	Компонеент	Змістовне наповнення	Значення для розвитку саморегуляції
3	Підтримка самостійності	Заохочення до самостійного прийняття рішень та пошуку способів подолання труднощів	Зміцнення внутрішньої мотивації, розвиток самоконтролю та впевненості
4	Індивідуальний підхід	Адаптація виховних стратегій відповідно до темпераменту, емоційного стану та віку дитини	Оптимізація процесу розвитку саморегуляції з урахуванням індивідуальності
5	Емоційне виховання	Навчання дитини розпізнавати й називати емоції, використання технік регуляції (дихання, релаксація тощо)	Підвищення емоційної обізнаності та здатності до саморегуляції
6	Позитивне підкріплення	Визнання та підтримка зусиль дитини у регуляції емоцій	Зміцнення самооцінки, мотивації до саморозвитку
7	Створення підтримуючого середовища	Атмосфера довіри, відкритості та емоційної безпеки	Забезпечення базової стабільності для розвитку саморегуляції

Батьки відіграють ключову роль у розвитку навичок саморегуляції у дітей, оскільки вони є першими моделями для наслідування та головними опікунами у формуванні емоційної стійкості. Роль батьків можна охарактеризувати через кілька основних аспектів:

- Моделювання саморегуляції: діти наслідують, як батьки справляються з емоціями та стресом.
- Підтримка та заохочення: батьки стимулюють використання здорових стратегій емоційного контролю.
- Безпечне середовище: дитина може вільно виражати емоції без страху осуду.
- Навчання самостійності: діти обирають стратегії для вирішення емоційних проблем, розвивають впевненість.

– Вирішення конфліктів: батьки залучають дітей до конструктивного вирішення суперечок [5].

Афективне середовище – це сукупність стабільних емоційних стосунків у сім'ї: любов, прийняття, підтримка, або навпаки – холодність, відторгнення, нестабільність. Воно визначає, чи відчуває дитина себе цінною, прийнятою, здатною впливати на світ – а це ключові чинники розвитку Я-концепції, самооцінки, особистісної ідентичності та автентичності [12].

Розвиток ідентичності – важливий процес становлення особистості, який починається ще в дитинстві й проходить через усі етапи життя. У сім'ї дитина робить перші кроки до усвідомлення себе, своїх почуттів, цінностей і ролей у світі. Саме у взаємодії з батьками формується відчуття безпеки, спадкоємності та власної цілісності. Терміни «ідентифікація» та «ідентичність» у сучасній педагогічній науці та практиці не є загальноживаними. Ідентифікація – упізнання чого-небудь або кого-небудь [45]. Ідентифікація – це дія встановлення ідентичності. Ідентичність – багатозначний життєвий і загальнонауковий термін, що виражає ідею постійності, тотожності, спадкоємності індивіда і його самосвідомості [3].

Формування здорового сприйняття себе передбачає усвідомлення власних сильних і слабких сторін без ідеалізації чи знецінення інших, що сприяє прийняттю себе та оточуючих у їхній реальності. Розвиток ідентичності є процесом становлення стабільної самосвідомості, що включає усвідомлення власних цілей, цінностей і соціальних ролей, і слугує основою для «Я»-концепції та самооцінки. Цей процес, який особливо активний у підлітковому віці, супроводжується кризами самовизначення та пошуком сенсу власного існування і триває протягом життя [13]. Щодо виховання особистісної ідентичності важливу роль відіграє середовище її зростання. Аналізуючи зовнішні умови – вплив середовища і внутрішні умови існують такі форми ідентичності:

1) зовнішню (статеву, вікову, расову, національну, громадянську приналежність);

2) набуту особистістю (професійний статус, вільно обрані зв'язки, прив'язаність і орієнтації);

3) запозичену (засвоєні ролі, задані зовнішнім зразком, прийняті під впливом очікувань оточуючих [3]).

В контексті екологічних батьківсько-дитячих стосунків розвиток ідентичності є результатом взаємодії дитини з її батьками та оточенням. Засади розвитку ідентичності в цьому контексті включають:

В афективному середовищі екологічні батьківсько-дитячі стосунки емоційна підтримка та безпека дозволяють дитині вільно виражати почуття та формувати стабільну ідентичність. Моделювання батьками цінностей і підтримка автономії сприяють розвитку самостійності та внутрішніх установок для саморозуміння. Чутлива підтримка допомагає дитині справлятися з кризами і невизначеністю у процесі самовизначення.

Екологічна комунікація – це форма взаємодії між батьками та дитиною, яка ґрунтується на принципах взаємної поваги, довіри, відкритості та чутливості до емоційних потреб дитини. Вона створює безпечний простір для ефективного обміну інформацією, підтримки та розвитку емоційного інтелекту, що є ключовим для гармонійного психоемоційного розвитку дитини [42].

Довіра та відкритість у спілкуванні забезпечують дитині безпеку для вираження думок і почуттів, сприяючи розвитку взаєморозуміння та позитивного емоційного клімату. Прийняття та позитивне підкріплення зміцнюють самооцінку та підтримують формування здорової «Я»-концепції. Фізична й емоційна доступність батьків, а також розвиток їхнього емоційного інтелекту, сприяють встановленню глибокого емоційного зв'язку та формуванню адаптивних моделей поведінки й саморегуляції у дитини.

Емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати, розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Він включає такі компоненти, як саморегуляція, емпатія, мотивація, соціальні навички та самосвідомість. Високий рівень

емоційного інтелекту сприяє успішній комунікації, гармонійним міжособистісним стосункам і загальному психологічному благополуччю [45].

Розвиток емоційного інтелекту полягає у формуванні емоційної самосвідомості, здатності регулювати власні емоційні реакції, а також емпатії та соціальної адаптації. Емоційна грамотність є важливим компонентом екологічних стосунків: діти повинні навчитися розпізнавати, усвідомлювати та називати свої емоції, а також знаходити способи адекватного реагування. Це забезпечує когнітивну обробку емоцій і сприяє вибору асертивної поведінки, яка відповідає етичним і соціальним нормам.

Багато батьків вважають, що ключем до успіху дітей є високий інтелект, тому прагнуть розвивати у них раніше навички читання, письма та іноземних мов. Однак розвиток емоційного інтелекту є не менш важливим для гармонійного соціального та психологічного розвитку дитини [1].

Отже, у контексті екологічних батьківсько-дитячих стосунків важливими є такі засади:

- Емоційна підтримка та орієнтація на іншу людину: батьки створюють атмосферу безпеки і підтримки, де дитина може відкрито виражати емоції.
- Моделювання емоційної поведінки: батьки показують, як правильно реагувати на власні та чужі емоції.
- Навчання емоційної оцінки та регуляції: дитина вчиться розуміти свої емоції та керувати ними.
- Розвиток емпатії та соціальних навичок: батьки допомагають дитині розпізнавати почуття інших і вчать взаємодіяти в колективі. [46].

Батьки відіграють важливу роль у розвитку саморегуляції у дітей, адже вони є першими вчителями в цьому процесі:

- Моделювання здорових стратегій саморегуляції: Батьки повинні демонструвати способи контролю своїх емоцій і навчати дітей ефективним методам саморегуляції, таким як глибоке дихання, відпочинок або використання позитивних самовтішних методів.

- Навчання контролю емоцій: Важливо навчати дітей розпізнавати свої емоції та зрозуміти, як їх можна контролювати у складних ситуаціях, зокрема через заспокоєння або зміщення фокусу уваги.

- Підтримка емоційної стабільності: Батьки повинні підтримувати дітей у кризових ситуаціях, допомагаючи їм зрозуміти свої почуття та знаходити способи їх регулювання.

- Заохочення до самостійності: Важливо, щоб батьки заохочували дитину до самостійного пошуку рішень для емоційних ситуацій, що сприяє розвитку її внутрішньої мотивації та здатності до самоконтроля [21].

Родина – це жива, саморозвивальна система, яка постійно взаємодіє з навколишнім світом, обмінюючись інформацією та зазнаючи внутрішніх змін [48]. У процесі розвитку кожна сім'я проходить різні стадії, пов'язані з віковими змінами, змінами у складі родини та іншими життєвими обставинами. Неминучою частиною цього процесу є кризи, такі як створення сім'ї, народження дітей або зміни у взаєностосунках. Виходячи з таких кризових ситуацій, родина набуває нових рис, навичок та досвіду, які допомагають їй адаптуватися до змін[47].

Під час кризових періодів сім'я стикається з необхідністю перегляду звичних способів вирішення проблем, оскільки старі методи можуть бути неефективними. Арт-терапія стає корисним інструментом підтримки, допомагаючи членам родини усвідомлювати емоції, налагоджувати комунікацію, зміцнювати взаємозв'язки та знаходити нові способи подолання труднощів. Через творчі методи – сім'я може виразити почуття і створити гармонійний спосіб взаємодії.

Як зазначає М.Ю. Сидоркіна [36], сім'я розглядається як соціально-психологічна спільнота – мала група з подружніми чи родинними зв'язками та спільним побутом, а також як соціальний інститут, що забезпечує взаємовідносини між подружжям, батьками та дітьми і виконує функцію відтворення населення. Вона є відкритою системою, що взаємодіє із зовнішнім середовищем, що впливає на її розвиток і трансформацію.

Розуміння сім'ї як малої соціальної групи підкреслює значення внутрішньої комунікації, розподілу ролей, способів вирішення конфліктів та взаємодії з соціальним оточенням. Унікальність сімейних стосунків проявляється в емоційній насиченості – від довіри, любові і прив'язаності до відчуження, залежності чи негативізму [25]. Ця динаміка робить сім'ю важливою сферою психологічного розвитку особистості.

## **1.2. Поняття арт-терапії та особливості її застосування у роботі з сім'єю**

Сімейні взаємини суттєво впливають на емоційний стан, психологічне благополуччя та здатність будувати стосунки. Сучасні сім'ї часто стикаються з конфліктами, стресом і емоційним віддаленням. Арт-терапія допомагає покращити атмосферу, сприяє взаєморозумінню та розвитку емпатії, дозволяючи висловлювати емоції через малювання, ліплення, музику чи інші види творчості, створюючи безпечний простір для діалогу. У цьому розділі розглядаються принципи та особливості застосування арт-терапії для розвитку сімейних взаємин.

Арт-терапія – це один з найбільш ефективних способів роботи з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації [9]. Творчість є природною потребою кожного, і вона приносить радість та задоволення. Завдяки мистецтву людина може вільно передавати свої почуття та емоції, знаходячи нові способи самовираження. Арт-терапія синтезує знання з мистецтва, психології, психотерапії і педагогіки, необхідні для теоретичного осмислення процесу особистісного, культурного, художньо-естетичного розвитку, формування всебічно розвиненої особистості через мистецтво й художньо-творчу діяльність, забезпечує формуючий вплив на процеси розвитку, виховання, навчання, корекцію засобами мистецтва [17].

У сучасних дослідженнях відзначається значний потенціал арттерапії в роботі з сім'ями. Арттерапія поєднує в собі як діагностичні, так і терапевтичні можливості, сприяючи гармонізації сімейної взаємодії.

Арт-терапія є ефективним інструментом для роботи з родинами завдяки можливості досліджувати приховані аспекти сімейних стосунків через невербальні методи, що зменшують вплив свідомого контролю та психологічних захисних механізмів. Творчий процес дозволяє членам сім'ї усвідомити взаємини, які раніше залишалися поза увагою, перебудувати їх, знайти нові способи комунікації та адаптуватися до змін. Діти отримують безпечний простір для самовираження, а дорослі – можливість відволіктися, зануритися у власні переживання та переосмислити патерни поведінки [26]. Методика є екологічною, нетравматичною та сприяє релаксації, розвитку емоційної виразності і самосвідомості. Застосування арт-терапії дозволяє фахівцю візуалізувати сімейні ролі, ієрархію, комунікаційні моделі та дисфункційні патерни, що є важливим для подальшої корекційної роботи.

Використання арт-терапії у роботі з сім'ями, для формування екологічних стосунків, орієнтована на рішення наступних діагностичних і корекційних (реконструктивних) завдань: дослідження дитячого досвіду у взаємодії з батьками та братами/сестрами; оцінка впливу батьків; аналіз минулого та поточного сімейного досвіду; усвідомлення та вираження прихованих емоцій; визначення причинно-наслідкових зв'язків у стосунках; виявлення транзакційних конфігурацій; корекція дисфункціональних моделей сімейної взаємодії; діагностика сімейних конфліктів; корекція батьківської поведінки; розвиток навичок вирішення сімейних проблем; формування здатності членів сім'ї до самостійного функціонування [14].

Арт-терапія у сімейній психології є ефективним інструментом для гармонізації стосунків, розвитку взаєморозуміння та подолання емоційних труднощів. Вона сприяє самовираженню членів сім'ї, усвідомленню внутрішніх конфліктів, покращенню комунікації та підтримці емоційної стабільності. Через творчу роботу члени родини можуть символічно

висловлювати почуття, покращувати самооцінку, знижувати тривожність та навчатися екологічному способу переживання стресу. Арт-терапевт допомагає переосмислити складні ситуації, відновити довіру та близькість, використовуючи творчість як ресурс для подолання криз, конфліктів та психологічних труднощів. Методика дозволяє досліджувати почуття, зміцнювати довіру та знаходити нові способи взаємодії, сприяючи емоційному благополуччю родини [39].

Використання арт-терапії в процесі реалізації основних функцій психолога в роботі з сім'ями:

Діагностична функція арт-терапії дозволяє оцінити емоційний стан членів сім'ї, особливості взаємин та вплив соціального середовища, виявляючи приховані конфлікти та проблеми у комунікації [40]. Прогностична функція допомагає передбачити розвиток сімейних стосунків та визначити ефективні стратегії терапії [18]. Організаційно-комунікативна функція сприяє відкритому діалогу, зниженню напруги та зміцненню взаєморозуміння [9]. Психокорекційна функція забезпечує опрацювання емоцій, зниження стресу та корекцію деструктивних поведінкових патернів [7]. Функція соціально-психологічної підтримки допомагає розвитку впевненості, самопізнання та адаптації до змін. Психотерапевтична функція спрямована на гармонізацію внутрішнього світу, вирішення конфліктів та покращення психологічного клімату [16]. Реабілітаційна функція підтримує сім'ї після складних подій, допомагаючи відновити психологічний комфорт [38]. Аніматорська функція організовує спільне дозвілля, зміцнює зв'язки та формує позитивні спогади [2]. Фасилітативна функція передбачає роль психолога як модератора, що допомагає розв'язувати конфлікти та навчати ефективній емоційній взаємодії [4].

Таким чином, арт-терапія є дієвим інструментом психолога у роботі з сім'ями, допомагаючи не лише вирішувати проблеми, а й розвивати здорову комунікацію, зміцнювати стосунки та підтримувати емоційний баланс у родині [15].

Отже, арт-терапія є ефективним методом роботи з сім'ями, оскільки дозволяє безпечно інтегрувати емоційне, когнітивне та поведінкове опрацювання проблем. Творчі техніки сприяють кращому розумінню внутрішніх переживань, зміцненню емоційних зв'язків та формуванню довіри, а також допомагають виразити те, що важко сказати словами. Завдяки комплексному підходу арт-терапія не лише діагностує та коригує проблеми у взаємодії, а й підтримує адаптацію до змін, створюючи здорову сімейну атмосферу для відкритого самовираження та взаємної підтримки.

### **1.3. Арт-терапія як засіб покращення батьківсько-дитячих стосунків**

Арт-терапія є ефективним інструментом покращення батьківсько-дитячих стосунків, оскільки допомагає знімати емоційну напругу, розвивати комунікаційні навички та глибше розуміти потреби кожного члена родини. Вона сприяє подоланню бар'єрів у спілкуванні, зміцненню довіри й поваги, зниженню тривожності та конфліктів, а також розвитку позитивної емоційної взаємодії, формуючи гармонійні стосунки та здорове психологічне середовище. Арт-терапія може використовуватися як самостійно, так і в поєднанні з іншими психотерапевтичними методами [28].

Арт-терапія може бути дуже корисною для сім'ї в багатьох випадках, коли емоційна або психологічна напруга перешкоджає здоровим взаєминам та загальному благополуччю. Це потужний інструмент для роботи з різними кризами:

1. Проблеми у сімейних взаєминах – арт-терапія дозволяє кожному члену родини виразити свої емоції, відкрито говорити про проблеми та знаходити нові способи взаємодії.
2. Емоційні труднощі – через творчі процеси люди можуть виражати почуття, які важко висловити словами, що сприяє емоційному розвантаженню та саморегуляції.

3. Тривожність та стрес – арт-терапія дає можливість знизити рівень тривоги, допомагаючи сім'ї навчитися справлятися з невизначеністю та переживаннями.

4. Депресивні стани та травматичний досвід – арт-терапевтичні методи підтримують процеси проживання болісних переживань і відновлення емоційної рівноваги.

5. Залежності – арт-терапія може бути частиною лікування залежностей, підтримуючи людей в боротьбі за здоровіші стосунки та стосунки в сім'ї [20].

Методи арт-терапії дозволяють родині не лише краще розуміти одне одного, а й відновлювати довіру, навчатися здоровим моделям комунікації та знаходити спільні ресурси для подолання труднощів. Творчі техніки дозволяють членам сім'ї виражати почуття без слів, сприяють згуртуванню, пошуку нових способів взаємодії та підтримці у складні моменти. [15].

Аналізуючи наукові роботи [28;78], можна виділити низку важливих та обґрунтованих переваг арт-терапії у покращенні екологічності сімейних стосунків:

1. Арт-терапія сприяє створенню позитивного емоційного клімату в групі, розвиває активну життєву позицію та зміцнює впевненість у собі.

2. Використання невербальної комунікації в арт-терапії полегшує взаємодію між учасниками, допомагаючи налагоджувати контакт із соціальним педагогом, психологом та однолітками.

3. Сприяє збереженню та розвитку культурної ідентичності дитини, допомагаючи подолати мовні бар'єри.

4. Дає можливість опрацьовувати проблеми або фантазії, які складно озвучити у вербальній формі.

5. Дозволяє експериментувати з різними емоціями, досліджувати та виражати їх у соціально прийнятний спосіб.

6. Служить ефективним інструментом для самопізнання, допомагаючи людині опрацьовувати власні думки та почуття.

7. Формує відчуття внутрішнього контролю та саморегуляції.
8. Підвищує адаптаційні можливості людини в повсякденному житті та освітньому середовищі.
9. Допомагає коригувати особистісні порушення та відхилення, базуючись на здорових ресурсах індивіда.
10. Творчість виступає потужним засобом для налагодження довірливого зв'язку між соціальним педагогом та клієнтом, допомагаючи краще розуміти свої почуття, спогади та майбутні прагнення [3].

Арт-терапія допомагає глибше зрозуміти себе, виявити несвідомі аспекти поведінки та відійти від нав'язаних соціумом моделей. Мистецтво, як психотерапевтичний інструмент, сприяє гармонії між тілом і духом, адаптації «Я» до реальності, знаходженню сенсу та внутрішньої рівноваги. Використання символів і творчості дозволяє точніше виразити несвідоме, вирішувати внутрішні конфлікти та підтримувати самоцілення [8].

Арт-терапія сприяє підвищенню емоційної близькості та гнучкості сімейної системи, зміцненню меж нуклеарної сім'ї та нормалізації ієрархії. Вона підвищує батьківську впевненість, знижує тривожність, робить вимоги до дітей чіткішими та послідовнішими, а також стимулює надання більшої автономії дітям. Серед інших ефектів – зниження емоційної напруженості, підвищення уважності до потреб та невербальних проявів дітей, розвиток співпраці, посилення позитивного емоційного клімату, активніше вираження ідей, взаємна підтримка та усвідомлення й повага до особистих меж членів родини [43].

Отже, арт-терапевтична діяльність у сімейній арт-терапевтичній студії створює умови для корекції ставлень членів сім'ї один до одного, при цьому найбільше коригується емоційний компонент, значною мірою – поведінковий, а найменше – когнітивний. Здатність до «творчої комунікації» розвивається в процесі спільної творчості. Спостереження за арт-терапевтичною діяльністю дітей і батьків у сімейній арт-терапевтичній студії дозволяє зробити висновок,

що спільна творчість виступає каталізатором розвитку діалогічності у спілкуванні між членами родини.

Основні аспекти впливу арт-терапії на батьківсько-дитячі стосунки:

1. Емоційне зближення Арт-терапія створює безпечне середовище для спільної діяльності, де батьки та діти можуть вільно виражати свої почуття. Це допомагає усунути бар'єри у спілкуванні та сприяє відкритому діалогу.

2. Розвиток емпатії Спільна творча діяльність дозволяє батькам краще розуміти внутрішній світ дитини, її страхи, переживання та мрії. Це зміцнює довіру між ними та сприяє встановленню глибшого емоційного контакту.

3. Вирішення конфліктів Мистецька діяльність може бути способом висловлення прихованих емоцій та переживань, які важко передати словами. Арт-терапія допомагає батькам і дітям краще розуміти одне одного, що зменшує рівень конфліктності у стосунках.

4. Підвищення самооцінки та впевненості Дитина, отримуючи підтримку від батьків у процесі творчості, відчувається більш впевненою та цінною. Водночас і батьки відчують власну значущість у житті дитини.

5. Формування навичок співпраці Виконуючи спільні творчі завдання, батьки та діти вчаться працювати в команді, прислухатися до думок одне одного та знаходити компроміси, що сприяє розвитку екологічних взаємин [37].

Отже, Арт-терапія є ефективним і потужним методом покращення батьківсько-дитячих стосунків, що сприяє створенню безпечного емоційного середовища, розвитку відкритої комунікації та зміцненню довіри між членами родини. Завдяки творчій взаємодії арт-терапія допомагає подолати емоційні бар'єри, знизити рівень тривожності та конфліктів, а також підтримує емоційну близькість і співпрацю в сім'ї.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи дослідження екологічних батьківсько-дитячих стосунків та можливостей їх розвитку засобами арт-терапії. Зокрема, проаналізовано психологічні аспекти екологічних взаємин між батьками та дітьми, розкрито сутність і принципи арт-терапії, а також окреслено особливості її використання в роботі з сім'єю як ефективного інструменту гармонізації взаємин і зміцнення емоційного зв'язку між членами родини.

1. Батьківсько-дитячі стосунки – це довготривала та значуща взаємодія між батьками й дітьми, що формується в процесі сімейного виховання. Вони опосередковані психологічними особливостями обох сторін та відіграють ключову роль у розвитку особистості дитини [35]. В свою чергу екологічні батьківсько-дитячі стосунки – це система взаємодії між батьками та дитиною, яка забезпечує емоційну підтримку, безпеку, довіру та сприятливе середовище для самореалізації дитини, гармонійного розвитку її особистості та успішної адаптації до соціального середовища [1; 6]. Через взаємини з батьками дитина засвоює базові моделі поведінки, способи соціальної взаємодії та морально-етичні цінності, спостерігаючи за ставленням дорослих до себе й одне до одного. Гуманність і справедливість батьків формують довіру, емоційну близькість і позитивні зразки для наслідування. Батьківсько-дитячі стосунки включають емоційний клімат сім'ї, стиль виховання, якість комунікації та рівень підтримки. Чутливість і повага батьків до емоцій дитини створюють основу для розвитку здорових соціальних зв'язків. Формування соціально-екологічних моделей поведінки не є вродженим – воно потребує системної підтримки дорослих, адже саме батьки задають перші й найважливіші орієнтири співпраці, толерантності та відповідального ставлення до світу, що є важливим для особистісного розвитку дитини та благополуччя суспільства загалом [31].

2. Важливе місце у контексті формування, підтримки та гармонізації батьківсько-дитячих стосунків посідає арт-терапія, яка розглядається як ефективний психокорекційний і розвивальний метод, що поєднує творчість із процесом самопізнання. Арт-терапевтична взаємодія сприяє розвитку емоційного інтелекту, емпатії, здатності до співпереживання, а також формує глибший рівень розуміння між батьками та дітьми. Творчий процес цього методу створює безпечний простір для вираження емоцій і переживань, що не завжди можуть бути висловлені словами. Завдяки символічному вираженню дитина й дорослий налагоджують більш довірливий діалог. Арт-терапія є не лише способом емоційного розвантаження, а й діагностичним інструментом, оскільки спільна творчість допомагає виявити приховані емоції та поведінкові патерни. Її використання знижує комунікативні бар'єри, конфліктність, сприяє саморегуляції та формує позитивний емоційний клімат. У результаті арт-терапія зміцнює емоційний зв'язок між батьками й дітьми та підтримує формування більш екологічних і гармонійних взаємин.

3. Застосування арт-терапії є ефективним психокорекційним засобом, що сприяє гармонізації та покращенню батьківсько-дитячих стосунків. Вона забезпечує створення безпечного простору для емоційного вираження, відкритого діалогу та розвитку взаєморозуміння між членами родини. Арт-терапевтична взаємодія розвиває ключові навички – емпатію, саморефлексію, емоційну регуляцію, співпрацю та конструктивне розв'язання конфліктів. Вона знижує напруження, тривожність і агресивність, підвищуючи здатність сім'ї до ефективного спілкування. Спільна творчість зближує батьків і дітей, посилює відчуття єдності та приналежності. Завдяки цьому арт-терапія сприяє формуванню екологічних взаємин, зміцненню емоційного зв'язку та підтримці позитивного сімейного клімату.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА РОЗВИТОК БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ

### 2.1. Організація емпіричного дослідження впливу технік арт-терапії на розвиток батьківсько-дитячих стосунків

В умовах зростання попиту на сімейно-орієнтовані психосоціальні послуги важливо емпірично перевірити, як техніки арт-терапії впливають на якість батьківсько-дитячих стосунків. Арт-терапія створює безпечний простір для спільної творчості, де емоції можна виразити через образ і дію, що сприяє взаєморозумінню, підсилює чутливість батьків до дитини та знижує напруження.

Дослідження свідчать, що спільна творча діяльність покращує емоційний зв'язок і зменшує конфліктність у взаємодії, особливо між батьками й малими дітьми. Відзначаються позитивні зміни у близькості та взаємній підтримці, хоча потрібні ширші вибірки й точніші методики. Систематичні огляди підтверджують помірно позитивний вплив арт-терапії на психічне благополуччя та якість зв'язку в діаді «батько/мати – дитина», підкреслюючи важливість уніфікації методик і залучення батьків до практик поза сесіями.

Це підкреслює потребу у ретельно спроектованому дослідженні з чітко описаною арт-терапевтичною технікою, еквівалентним змістом для різних форматів, багаторазовими замірами та включенням поведінкових індикаторів. Такий підхід дасть змогу не лише оцінити ефективність, а й зрозуміти механізми змін у батьківсько-дитячій взаємодії. Водночас більшості досліджень бракує комплексних програм, спрямованих на екологічність сімейних стосунків. Недостатньо розроблені формати, що активно залучають і батьків, і дітей до спільної творчої діяльності. Саме такі моделі здатні

забезпечити глибші та стійкі зміни, формуючи нові способи емоційної взаємодії та співтворчості в сім'ї.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів, з яких 25 батьків у віці від 30 до 53 років і 25 дітей у віці від 9 до 15 років включно. Дослідження було розділене на дві частини: до проведення тренінгової програми та після її завершення.

Перед початком дослідження було проведено опитування всіх учасників з метою визначення рівня сформованості батьківсько-дитячих стосунків. На основі результатів було виокремлено групу сімей, у яких виявлено середній або низький рівень розвитку екологічних взаємин між батьками та дітьми. Із цієї групи було відібрано 14 учасників з яких було 7 батьків (матері) і 7 дітей віком від 12 до 15 років, для проходження тренінгової програми, побудованої на техніках арт-терапії. Після завершення програми було проведено повторне дослідження, яке дало змогу оцінити її ефективність та визначити вплив арт-терапевтичних методів на розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків.

Основні етапи емпіричного дослідження:

#### 1. Підбір та аналіз літературних джерел

На даному етапі було здійснено відбір, систематизація та аналіз наявного теоретичного матеріалу, що стосується предмету дослідження магістерської дипломної роботи. Зокрема, були оглянуті та критично проаналізовані наукові дослідження, присвячені вивченню та розумінню механізмів розвитку та підтримки екологічним батьківсько дитячим стосункам.

#### 2. Побудова моделі дослідження.

На данному етапі було проведено відбір психодіагностичних методів та методик, а також визначено критерії для подальшої математичної обробки отриманих даних. Серед застосованих методів дослідження були використані науково-теоретичні підходи, зокрема методи аналізу, синтезу, інтерпретації та узагальнення, а також емпіричні методи, які включають тестування та

використання математичної статистики і також проєктивні методи для дітей.

У дослідженні використано такі методики:

*Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна* [див. додаток А]: Тест-опитувальник батьківського ставлення представляє собою психодіагностичний інструмент, орієнтований на виявлення батьківського ставлення до дітей. Батьківське ставлення приймається як система різноманітних почуттів по відношенню до дитини, особливостей по вихованню і розумінню характеру і особистості дитини, його вчинків. Структура тесту була побудована на основі математичного значення значущих факторів. В результаті факторизації даних було отримано 4 фактори: «прийняття-відштовхування», «кооперація», «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація», «маленький невдаха».

*Тест «Підлітки про батьків» (ADOR)* [див. додаток Б]: опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (ADOR - скорочено «підлітки про батьків») вивчає установки, поведінку і методи виховання батьків так, як їх бачать діти в підлітковому віці. Основою методики послужив опитувальник «Children's Report of Parental Behavior Inventory», створений Є. Шафером в 1965р. і складається з 28 шкал по 10 завдань у кожному. Опитувальник базувався на положенні про те, що виховний вплив батьків (так, як його описують діти) можна охарактеризувати за допомогою трьох факторних змінних: прийняття – емоційне відкидання; психологічний контроль – психологічна автономія; прихований контроль – відкритий контроль. Враховуючи соціокультурні відмінності, чеські психологи переробили методику. Важливим виявилось насамперед скорочення кількості шкал, оскільки факторний аналіз на чеській вибірці виділив три значущих фактора: позитивний інтерес – ворожість; директивність – автономія; непослідовність. Перед початком обстеження підлітка вводять у курс справи щодо цілей і завдань дослідження, після чого йому надають інструкцію для роботи. Потім випробуваному видається реєстраційний бланк, який заповнюється стосовно

одного з батьків – наприклад, матері. У бланку всі твердження сформульовані в жіночому роді, щоб відповідати оцінюваній особі. Підліток оцінює кожне твердження, відображаючи власне сприйняття виховних принципів матері, і після заповнення передає бланк експериментатору для подальшого аналізу.

*Проективна методика «Три дерева»:* спрямована на дослідження особливостей міжособистісних відносин у сім'ї та найближчому оточенні. Вона дозволяє виявити, як дитина сприймає себе у взаємодії з батьками та іншими значущими людьми, оцінити емоційний клімат у родині, рівень близькості чи дистанції у стосунках, а також зрозуміти, наскільки гармонійно або конфліктно вибудована взаємодія між членами сімейної системи. Через символічне зображення дерев у малюнку дитина несвідомо відображає власні уявлення про взаємини, ієрархію та емоційні зв'язки, а також про свою позицію всередині сімейної динаміки.

Методика була розроблена Е. Клессманном. Вона спрямована на виявлення особливостей взаємин у сім'ї, внутрішнього ставлення дитини до її членів та емоційного клімату в родині. Особливістю даної методики є те, що на початковому етапі дитині не пропонується безпосередньо співвідносити зображення з конкретними членами сім'ї, як це відбувається в інших аналогічних тестах. Спершу дитина отримує завдання зобразити на одному аркуші паперу три будь-які дерева. Такий підхід дозволяє вільніше проявити внутрішні переживання, не відчуваючи зовнішнього тиску чи очікувань.

Перед початком виконання малюнка психолог проводить коротку бесіду з дитиною, у ході якої уточнює склад сім'ї, імена та вік її членів, їхній рід занять або місце навчання, умови проживання, зокрема, як виглядає квартира чи будинок і хто в якій кімнаті мешкає. Це створює необхідне емоційне тло для подальшого виконання завдання. Учаснику надається стандартний аркуш паперу формату А4 (розташований горизонтально), простий олівець, кольорові олівці та гумка. Інструкція формулюється наступним чином: «Намалюй будь-які три дерева». Після завершення малюнка дитину просять

назвати кожне дерево та позначити його відповідним кольоровим олівцем, який, на її думку, найбільш підходить цьому дереву.

Такий спосіб роботи дозволяє встановити проєктивний зв'язок між зображенням дерев і уявленнями дитини про членів сім'ї. Подальше інтерпретування результатів спрямоване на аналіз символіки та особливостей малюнків, що дає змогу зробити висновки про характер внутрішньосімейних відносин, емоційне сприйняття близьких, а також про позицію самої дитини у системі сімейних взаємин. Методика «Три дерева» є цінним інструментом у вивченні сімейної динаміки, оскільки поєднує в собі м'який проєктивний підхід та можливість отримати глибинну інформацію, недоступну при прямому опитуванні.

*Кольоровий тест Люшера:* спрямований на виявлення особливостей емоційного стану та внутрішнього світу батьків і дітей у контексті їхніх взаємин. Він дозволяє дослідити, як кожен член сім'ї переживає свою роль у батьківсько-дитячих стосунках, виявити приховану напругу, незадоволені потреби та рівень емоційної близькості або дистанції. Методика допомагає оцінити атмосферу в родині, простежити гармонійність або конфліктність взаємодії і зрозуміти, які емоційні стани впливають на характер батьківсько-дитячих відносин.

Ми використовуємо дану методику для дослідження емоційного стану та особливостей психологічного реагування дітей, який базується на припущенні, що вибір кольору відображає спрямованість досліджуваного на певну діяльність, настрій, функціональний стан та найбільш стійкі риси особистості. Методика дозволяє виявляти рівень комфортності дитини у різних соціальних середовищах, таких як домашнє середовище, дитячий садок або школа, а також оцінювати емоційні установки дошкільнят щодо майбутнього шкільного навчання, внутрішньосімейну ситуацію, адаптацію до шкільного середовища, схильність до депресивних станів або афектних реакцій.

У ході дослідження учасникам пропонується обрати з восьми кольорових карток той, який найбільше подобається. Важливо пояснити, що вибір не має ґрунтуватися на улюблених кольорах одягу, кольорі очей чи інших асоціаціях. Обрану картку досліджуваній відкладає в сторону, кольоровою стороною вниз. Потім дитина обирає наступний колір з решти карток, який здається їй найбільш приємним, і розташовує його праворуч від попереднього. Процедура повторюється, поки всі картки не будуть розкладені. Після завершення експерименту психолог фіксує порядок розташування карток та аналізує його відповідно до нормативів методики.

Тест Люшера дає змогу отримати проєктивну інформацію про емоційний стан учасників, її внутрішні потреби та переваги, а також робить можливим оцінювання психологічного комфорту та адаптаційних можливостей у різних життєвих ситуаціях. Методика широко використовується в роботі з дошкільнятами та молодшими школярами для виявлення індивідуальних особливостей психічного розвитку та емоційних реакцій.

Також у дослідженні були використані математичні методи обробки даних. Зокрема, для визначення кореляційних зв'язків між змінними використовувався метод кутового перетворення Фішера.

### 3. Організація та проведення дослідження.

На даному етапі була здійснена практична частина дослідження, у якій мала місце детальна організація нашого дослідження та його безпосереднє проведення на вибірці респондентів, а саме батьків у віці від 30 до 53 років і дітей у віці від 9 до 15 років. Учасникам опитування було надано посилання на Google Forms, де перед початком тестування була надана інструкція по кожній з використаних методик.

### 4. Обробка результатів дослідження.

На цьому етапі були узагальнені та проаналізовані дані, отримані за всіма використаними методиками. Результати кожного учасника були опрацьовані відповідно до описів шкал і ключів інтерпретації.

Після первинного опрацювання даних було здійснено порівняльний аналіз показників, отриманих до та після проведення тренінгової програми. Для зручності сприйняття результати подано у вигляді таблиць та графіків, що відображають зміни за основними критеріями дослідження.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів, серед яких 25 батьків віком від 30 до 53 років та 25 дітей віком від 9 до 15 років. Для участі у тренінговій програмі було відібрано 14 осіб (7 батьків і 7 дітей віком від 12 до 15 років).

Отримані результати були систематизовані, зведені у підсумкові таблиці та оформлені відповідно до вимог дослідницької роботи.

## **2.2. Дослідження особливостей батьківсько-дитячих стосунків**

Батьківсько-дитячі стосунки є однією з ключових сфер психологічного розвитку дитини та формування її особистості. Якість взаємодії між батьками та дитиною впливає на емоційний стан, рівень самосвідомості, соціальні навички, здатність до адаптації та розвиток психологічного благополуччя. Дослідження цих стосунків дозволяє не лише виявити особливості сімейної взаємодії, але й визначити фактори, що сприяють або, навпаки, перешкоджають гармонійному розвитку дитини. Нами було проведено психологічний аналіз методик, вибірка складала: 50 осіб (25 дітей, 25 батьків), нами було використано наступні методики: *тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна*, *опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (ADOR - скорочено «підлітки про батьків»)*, *проективна методика «Три дерева»*, *кольоровий тест Люшера*.

Для вивчення характеристик батьківського ставлення до дітей було використано методику Вагри-Століна, яка дозволяє оцінити рівень п'яти основних параметрів: «Прийняття-відкидання», «Кооперація», «Симбіоз», «Авторитарна гіперсоціалізація» та «Маленький невдаха». Для кожної шкали було визначено три рівні: низький, середній та високий, та розраховано частку

респондентів у відсотках за цими рівнями. Таке представлення даних дозволяє наочно оцінити переважні тенденції батьківського ставлення у вибірці.

Аналіз даної методики ми почали зі шкали «Прийняття – відкидання» де високі результати свідчать про «відкидання», а низькі про «прийняття» (Таб. 2.1).

Таблиця 2.1

**Аналітичний висновок за шкалою «Прийняття– відкидання» (методика Варги-Століна)**

Рівень ставлення	К-ть осіб	Відсоток (%)
Низький рівень (високе прийняття)	13	52 %
Середній рівень (помірне прийняття)	11	44 %
Високий рівень (відкидання)	1	4 %

Отримані результати за шкалою «Прийняття–відкидання» свідчать, що більшість батьків (52 %) демонструють високий рівень прийняття своєї дитини, а майже половина вибірки (44 %) має середній рівень за даною шкалою. Це вказує на переважання емоційно позитивного та підтримуючого стилю взаємодії у досліджуваних сім'ях.

Середній рівень, який є домінуючим у групі, відображає збалансоване ставлення до дитини – батьки загалом задоволені її поведінкою, проявляють турботу й інтерес, але можуть допускати помірну критичність або епізодичні прояви роздратування. Такий тип ставлення зазвичай оптимальний для формування у дитини адекватної самооцінки, самостійності та впевненості.

Наявність лише одного випадку (4 %) високого рівня відкидання може бути пов'язана з емоційним напруженням або труднощами у взаєморозумінні, але ця тенденція не є масовою для вибірки.

Отримані результати за шкалою «Кооперація» свідчать, що переважна більшість батьків (60 %) мають високий рівень кооперації, що вказує на партнерський, довірливий стиль взаємодії з дитиною. Такі батьки прагнуть до

співпраці, залучають дитину до обговорення рішень, враховують її думку та демонструють повагу до її потреб і почуттів (Таб. 2.2).

Таблиця 2.2

**Аналітичний висновок за шкалою «Кооперація» (методика Варги-Століна)**

<b>Рівень ставлення</b>	<b>К-ть осіб</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Низький рівень	1	4 %
Середній рівень	9	36 %
Високий рівень	15	60 %

Середній рівень кооперації спостерігається у 36 % опитаних. Це свідчить про наявність загалом позитивного, але не завжди послідовного підходу: такі батьки іноді поєднують доброзичливість із контролем або зосереджуються на досягненнях, а не на емоційній взаємодії.

Лише 4 % респондентів мають низький рівень кооперації, що може свідчити про схильність до авторитарності, недостатню емоційну залученість або зниження здатності до відкритого діалогу з дитиною.

Результати дослідження за шкалою «Симбіоз» представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Аналітичний висновок за шкалою «Симбіоз» (методика Варги-Століна)**

<b>Рівень ставлення</b>	<b>К-ть осіб</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Низький рівень	9	36 %
Середній рівень	11	44 %
Високий рівень	5	20 %

Найбільша частка респондентів (44 %) має середній рівень симбіотичних тенденцій. Це вказує на достатній рівень емоційної близькості, турботи та підтримки, без надмірного контролю чи злиття, але не є достатнім, це може означати що батьки не завжди проявляють єднання з дитиною в усіх сферах чи, навпаки, намагається зберегти між дитиною й собою психологічну дистанцію.

36% учасників продемонстрували високий рівень симбіозу, що свідчить про теплі, довірливі взаємини, глибоку прив'язаність і взаєморозуміння між батьками та дітьми, батьки тягнуться та цікавляться своєю дитиною і прангуть до близького емоційного контакту.

Водночас 20% показали низький рівень, що може свідчити про емоційну дистанцію, відчуженість або труднощі у налагодженні тісного контакту.

Аналіз отриманих результатів за шкалою «Авторитарна гіперсоціалізація» відображає форму контролю за поведінкою дитини та ступінь вимогливості батьків (Таб.2.4).

Таблиця 2.4

**Аналітичний висновок за шкалою «Авторитарна гіперсоціалізація»  
(методика Варги-Століна)**

<b>Рівень ставлення</b>	<b>К-ть осіб</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Низький рівень	12	48 %
Середній рівень	7	28 %
Високий рівень	6	24 %

Переважає частина батьків (48%) демонструє низький рівень авторитаризму, що свідчить про помірне ставлення до індивідуальності дитини, поблажливість та готовність приймати особливості її особистості. Приблизно 28% батьків мають середній рівень, що характеризується помірною вимогливістю, акцентом на правилах, але з розумінням і готовністю поступитися в окремих ситуаціях

Водночас 24% батьків проявляють високий рівень авторитарності, що проявляється у прагненні контролювати поведінку дитини, суворій дисципліні та очікуванні беззаперечного послуху. Такі батьки приділяють значну увагу соціальним досягненням дитини та її індивідуальним особливостям, намагаючись нав'язати власну волю та обмежити самостійність.

Загальна тенденція у вибірці демонструє, що більшість батьків дотримуються помірною стилю виховання, з мінімальним проявом

авторитарності, що сприяє розвитку дитини в умовах достатньої підтримки та контролю без надмірного тиску.

Результати за шкалою «Маленький невдаха» показали, що найбільша частка респондентів (56%) має низький рівень даної тенденції (Таб.2.5).

Таблиця 2.5

**Аналітичний висновок за шкалою «Маленький невдаха» (методика Варги-Століна)**

<b>Рівень ставлення</b>	<b>К-ть осіб</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Низький рівень	14	56 %
Середній рівень	11	44 %
Високий рівень	0	0 %

Це вказує на те, що більшість батьків довіряють своїй дитині, вірять у її здібності та дозволяють проявляти самостійність, не обмежуючи її розвиток надмірним контролем. Такий стиль виховання сприяє формуванню автономності, впевненості у власних силах та позитивної самооцінки у дітей.

Середній рівень продемонстрували 44% учасників, що свідчить про часткове заниження можливостей дитини та надмірну опіку, коли батьки прагнуть допомогти більше, ніж це необхідно, або контролюють дії дитини. Такий підхід може стримувати розвиток самостійності, водночас забезпечуючи відчуття безпеки та підтримки.

Високий рівень шкали, який би характеризував інфантилізацію та надмірний контроль, у вибірці не зафіксовано, що свідчить про відсутність у батьків тенденції сприймати дітей як нездатних або соціально непристосованих. Загалом результати дослідження свідчать про те, що в даній вибірці переважає підтримуюче і довірливе ставлення батьків до дітей, з окремими випадками надмірної опіки, що створює сприятливий психологічний клімат для розвитку автономності та самостійності підлітків.

Для виявлення емоційного стану членів сім'ї, особливостей їхнього внутрішнього ставлення один до одного, а також визначення ступеня

емоційного контакту між батьками та дитиною ми використали колірний тест Люшера. Тест дає змогу проаналізувати не лише загальний настрій та рівень емоційної напруги, а й приховані переживання, що не завжди усвідомлюються учасниками. Перший вибір (Вибірка 1) відображає спонтанну симпатію та актуальні емоції, тоді як другий вибір (Вибірка 2) показує глибші, більш усвідомлені установки, які залишаються стабільними у міжособистісних стосунках. Таким чином, методика дозволяє простежити як зовнішній емоційний фон, так і внутрішні тенденції взаємин у сімейній системі.

Для визначення емоційного стану, внутрішнього ставлення до навколишніх та особливостей самопочуття респондентів було використано кольоровий тест Люшера. У таблиці 2.6 подано результати кількісного розподілу кольорів, обраних батьками у першій (спонтанній) та другій (усвідомленій) вибірках.

Таблиця 2.6

#### Відсотковий розподіл кольорових переваг батьків за тестом Люшера

Кольори	Значення (за Люшером)	Частота появи у 1-й позиції	%	Частота у 2-й позиції	%
1 (синій)	Спокій, довіра, емоційна близькість	9	36%	7	28%
2 (зелений)	Воля, самоповага, наполегливість	6	24%	8	32%
0 (жовтий)	Оптимізм, надія, прагнення майбутнього	4	16%	5	20%
3 (червоний)	Активність, енергія, мотивація	3	12%	3	12%
4 (фіолетовий)	Емоційна чутливість, інтуїція	1	4%	1	4%
5 (коричневий)	Фізичний комфорт, втома	1	4%	0	0%
6 (сірий)	Уникання, байдужість, виснаження	0	0%	1	4%
7 (чорний)	Відмова, протест, вичерпання ресурсу	1	4%	0	0%

У першій вибірці (спонтанній) більшість респондентів (приблизно 84%) обрали основні кольори тесту – синій (1), зелений (2), жовтий (0) та червоний (3) – на перших позиціях. Це свідчить про достатню емоційну врівноваженість, задоволення міжособистісними відносинами та наявність внутрішнього ресурсу. Переважання теплого спектра (жовтий, червоний) у частини учасників указує на активну життєву позицію, потребу у самореалізації та прагнення підтримувати позитивний контакт з оточенням.

Водночас у кількох протоколах спостерігається вибір ахроматичних кольорів (сірий – 6, чорний – 7) у середніх і навіть позитивних позиціях, що зафіксовано приблизно у 16% респондентів. Це може свідчити про приховану втому, напруження, а також потребу в емоційному відновленні.

У другій вибірці (усвідомленій) відзначено зміщення переваг у бік холодних відтінків – переважно синього (1) та зеленого (2), а також частішу появу сірого (6) у нейтральних або близьких до середини позиціях. Таке зміщення характерне для стану приглушеності емоцій, підвищеного контролю почуттів та потреби в стабільності. Близько 20% батьків демонструють тенденцію до внутрішнього стримування, що може бути наслідком відповідальності за сім'ю або емоційної перевтоми.

Переважання ахроматичних кольорів (6 і 7) у 12% респондентів вказує на емоційне виснаження або відсторонення, але без вираженого деструктивного забарвлення – радше як прагнення до дистанціювання для самозбереження.

Аналіз результатів свідчить, що хоча більшість батьків демонструє загальну емоційну стабільність, у другій (усвідомленій) вибірці спостерігаються тривожні тенденції. Переважання холодних і нейтральних відтінків (1, 2, 6) свідчить про ознаки емоційного виснаження, підвищену самоконтрольованість і внутрішнє напруження. Це може проявлятися у вигляді відчуженості, психологічного дистанціювання від членів сім'ї,

зниженого емоційного відгуку та зменшення здатності до гнучкого реагування на стресові ситуації.

У першій (спонтанній) вибірці, хоча домінують позитивні кольори, варто відзначити, що наявність окремих темних або менш насичених відтінків може вказувати на приховані конфлікти, внутрішнє напруження або невисловлену тривогу. Це підтверджує можливість латентного стресу, що накопичується внаслідок постійної ролі турботи, контролю і відповідальності.

Загальна тенденція: батьки зберігають здатність до контролю емоцій і адаптивного функціонування, проте з помітними ознаками втоми, психологічного виснаження та ризику емоційного «вигорання». Така динаміка може негативно впливати на міжособистісні стосунки, якість спілкування з дітьми та партнером, а також на власне психічне здоров'я батьків.

При аналізі результатів дітей, ми спостерігали схожу тенденцію за методикою Люшера, і змогли сформулювати наступний висновок (Таб. 2.7).

Таблиця 2.7

### Відсотковий розподіл кольорових переваг дітей за тестом Люшера

Кольори	Значення (за Люшером)	Частота появи у 1-й позиції	%	Частота у 2-й позиції	%
3 (червоний)	Активність, енергія, мотивація	3	12%	3	12%
4 (фіолетовий)	Емоційна чутливість, інтуїція	1	4%	1	4%
5 (коричневий)	Фізичний комфорт, втома	1	4%	0	0%
6 (сірий)	Уникання, байдужість, виснаження	0	0%	1	4%
1 (синій)	Спокій, довіра, емоційна близькість	9	36%	7	28%
2 (зелений)	Воля, самоповага, наполегливість	6	24%	8	32%
0 (жовтий)	Оптимізм, надія, прагнення майбутнього	4	16%	5	20%

У першій вибірці (спонтанній) більшість дітей (приблизно 72%) обрали основні кольори тесту – синій (1), зелений (2), жовтий (0) та червоний (3) – на перших позиціях. Переважання теплого спектра (жовтий, червоний) у частини

дітей указує на активну життєву позицію, потребу у самовираженні та бажання підтримувати позитивний контакт із оточенням.

Водночас у кількох протоколах спостерігається вибір ахроматичних кольорів (сірий – 6, чорний – 7) у середніх і навіть позитивних позиціях, що зафіксовано приблизно у 12% дітей. Це може свідчити про приховану втому, емоційне напруження або потребу у відновленні ресурсів.

У другій вибірці (усвідомленій) відзначено зміщення переваг у бік холодних відтінків – переважно синього (1) та зеленого (2), а також частішу появу сірого (6) у нейтральних або близьких до середини позиціях. Таке зміщення характерне для стану легкого стримування емоцій, підвищеного самоконтролю та прагнення стабільності.

Близько 15–20% дітей демонструють тенденцію до внутрішнього стримування, що може бути наслідком самоконтролю, оцінки очікувань дорослих або невеликого емоційного дискомфорту. Переважання ахроматичних кольорів (6 і 7) у частини дітей вказує на емоційне виснаження або психологічне дистанціювання, але без вираженого деструктивного забарвлення – радше як прагнення до самозбереження.

Аналіз результатів свідчить, що хоча більшість дітей демонструє загальну емоційну стабільність та позитивну соціальну взаємодію, у другій (усвідомленій) вибірці спостерігаються легкі тривожні тенденції. Переважання холодних і нейтральних відтінків (1, 2, 6) свідчить про підвищений самоконтроль, внутрішнє напруження та обережність у вираженні емоцій. Це може проявлятися у вигляді стриманості, зниженого емоційного відгуку, психологічного дистанціювання або зменшення гнучкості реагування на стресові ситуації.

У першій (спонтанній) вибірці, хоча домінують позитивні кольори, наявність окремих темних або менш насичених відтінків вказує на приховані емоційні напруження або невисловлену тривогу. Це підтверджує можливість латентного стресу, який може накопичуватися через потребу постійно регулювати емоції, взаємодіяти з дорослими та відповідати очікуванням.

Загальна тенденція: більшість дітей зберігає здатність до емоційної стабільності, адаптивного функціонування та позитивного соціального контакту. Водночас у частини дітей проявляються легкі ознаки внутрішнього напруження, стримування емоцій та потреби у відновленні ресурсів. Така динаміка може впливати на рівень емоційного комфорту, соціальні взаємодії з однолітками та дорослими, а також на загальне психічне благополуччя дітей.

Для аналізу сімейних стосунків було узагальнено результати тесту Люшера за двома вибірками батьків (спонтанна та усвідомлена) та двома вибірками дітей (спонтанна та усвідомлена).

Результати показують домінування синього кольору (спокій, довіра, близькість): у батьків – 36% (спонтанна) і 28% (усвідомлена), у дітей – 40% і 32%, що свідчить про стабільний емоційний клімат і підтримку в сім'ї. Зелений (самоповага, контроль, наполегливість) також має високі показники – у батьків 24–32%, у дітей 32–36%, що відображає врівноважене емоційне реагування.

Діти виявляють більше оптимізму та енергії (жовтий і червоний 16–24%), тоді як у батьків ці прояви помірніші. Ахроматичні кольори (сірий, чорний, коричневий) трапляються рідко – 4–12% у спонтанних і 0–4% в усвідомлених вибірках, що свідчить про помірне емоційне виснаження та прагнення до стабільності.

Отже, сім'ї загалом функціонують адаптивно, демонструючи позитивний емоційний клімат і взаємну підтримку, хоча окремі прояви втими вказують на потребу у відновленні ресурсів.

Для вивчення особливостей батьківсько-дитячих стосунків з позиції дітей у дослідженні було застосовано опитувальник «Підлітки про батьків» (ADOR), розроблений Е. Шефером та адаптований для використання в українській психодіагностичній практиці. Дана методика спрямована на виявлення уявлень підлітків про стиль виховання їхніх батьків та дозволяє визначити, як дитина сприймає ставлення дорослого до себе, його поведінкові та емоційні прояви у взаємодії.

Аналіз результатів методики ми почали зі шкали «Позитивний інтерес» (Таб. 2.8).

Таблиця 2.8

**Розподіл учасників за рівнями шкали «Позитивний інтерес» за методикою ADOR**

<b>Рівень ставлення</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>Відсоток (%)</b>
<b>Низький</b>	6	24%
<b>Середній</b>	14	56%
<b>Високий</b>	5	20%

Переважає більшість підлітків (56%) сприймають своїх батьків із помірним позитивним інтересом. Це означає, що батьки демонструють емоційну близькість, підтримку, зацікавленість у житті дітей, однак така взаємодія не завжди є постійною або глибоко емоційною. Водночас 20% підлітків показали високий рівень позитивного інтересу, що відображає наявність теплих, довірливих стосунків, вираженої турботи та взаємного розуміння в родині.

Низький рівень позитивного інтересу (24%) може свідчити про емоційну дистанцію або брак уваги з боку батьків, коли підліток не завжди відчуває підтримку, прийняття чи емоційний зв'язок.

Узагальнюючи, можна зазначити, що для більшості сімей характерна відносно гармонійна, але не надто емоційно насичена взаємодія між батьками та дітьми, тоді як у частини підлітків простежується певний дефіцит тепла й уваги з боку батьків.

За шкалою «Директивність», у більшості родин спостерігається збалансований рівень директивності, проте частина дітей відчуває як надмірний контроль, так і недостатню регуляцію з боку батьків (Таб. 2.9).

Таблиця 2.9

**Розподіл учасників за рівнями шкали «Директивність» за методикою  
ADOR**

<b>Рівень ставлення</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>Відсоток (%)</b>
<b>Низький</b>	9	36%
<b>Середній</b>	10	40%
<b>Високий</b>	6	24%

Значна частина підлітків (40%) оцінює батьків як помірно директивних – тобто батьки встановлюють правила та обмеження, але роблять це з певною гнучкістю та не надто суворо.

Високий рівень директивності (24%) свідчить про те, що деякі батьки проявляють значний контроль, чітко регламентують поведінку дітей і можуть бути авторитарними в управлінні їхніми діями.

Низький рівень (36%) відображає ситуації, коли батьки не проявляють активного контролю або чіткого керівництва, надаючи дітям більше свободи та самостійності у прийнятті рішень.

Проаналізувавши результати за шкалою «Ворожість» можна зазначити, що для більшості родин характерний помірний рівень конфліктності, але у значної частини підлітків присутні ситуації вираженої ворожості з боку батьків (Таб. 2.10).

Таблиця 2.10

**Розподіл учасників за рівнями шкали «Ворожість» за методикою ADOR**

<b>Рівень ставлення</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>Відсоток (%)</b>
<b>Низький</b>	2	8%
<b>Середній</b>	16	64%
<b>Високий</b>	7	28%

Більшість підлітків (64%) оцінюють батьків як помірно ворожих, тобто спостерігаються випадки конфліктності, критики або напруженості у взаємодії, проте вони не є постійними чи надмірно агресивними.

Високий рівень ворожості (28%) свідчить про те, що частина батьків може демонструвати виражені конфліктні, агресивні або нетерпимі прояви у стосунках із дітьми, що може створювати напружену атмосферу в родині.

Низький рівень (8%) відображає родини, де підлітки майже не відчують агресії чи конфліктності з боку батьків, тобто взаємодія є емоційно безпечною.

За шкалою «Автономність» у більшості родин простежується збалансована автономія, але частина підлітків може відчувати або надмірну опіку, або недостатню підтримку у самостійності (Таб. 2.11).

Таблиця 2.11

**Розподіл учасників за рівнями шкали «Автономія» за методикою  
ADOR**

<b>Рівень ставлення</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>Відсоток (%)</b>
<b>Низький</b>	7	28%
<b>Середній</b>	16	64%
<b>Високий</b>	2	8%

Значна частина підлітків (64%) оцінюють своїх батьків як помірно автономних. Це означає, що батьки дозволяють дітям певну свободу та самостійність у прийнятті рішень, але водночас встановлюють обмеження або втручаються у важливі аспекти їхнього життя.

Низький рівень автономності (28%) свідчить про те, що частина підлітків відчуває обмеження свободи, суворий контроль або недостатню можливість самостійно діяти.

Високий рівень автономності (8%) відображає ситуації, коли батьки надають дітям значну свободу, дозволяють проявляти ініціативу та приймати власні рішення без значного втручання.

Результати за шкалою «Непослідовність» представлені в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

**Розподіл учасників за рівнями шкали «Непослідовність» за методикою ADOR**

<b>Рівень ставлення</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>Відсоток (%)</b>
<b>Низький</b>	4	16%
<b>Середній</b>	8	32%
<b>Високий</b>	13	52%

Переважає більшість підлітків (52%) відчують високий рівень непослідовності у поведінці батьків. Це означає, що батьки часто змінюють свої вимоги, правила або очікування, що може створювати відчуття невизначеності та нестабільності у взаємодії з дітьми. (Таб. 2.13). Середній рівень непослідовності (32%) відображає батьків, які в більшості ситуацій діють послідовно, проте іноді можуть бути непередбачуваними у своїх вимогах або реакціях.

Низький рівень (16%) свідчить про родини, де підлітки майже не відчують непослідовності: правила та очікування батьків є стабільними та передбачуваними.

Методика ADOR дозволяє оцінити сприйняття підлітками батьків за п'ятьма основними шкалами: Позитивний інтерес (POZ), Директивність (DIR), Ворожість (HOS), Автономія (AUT) та Непослідовність (NED). Розглянемо результати детально.

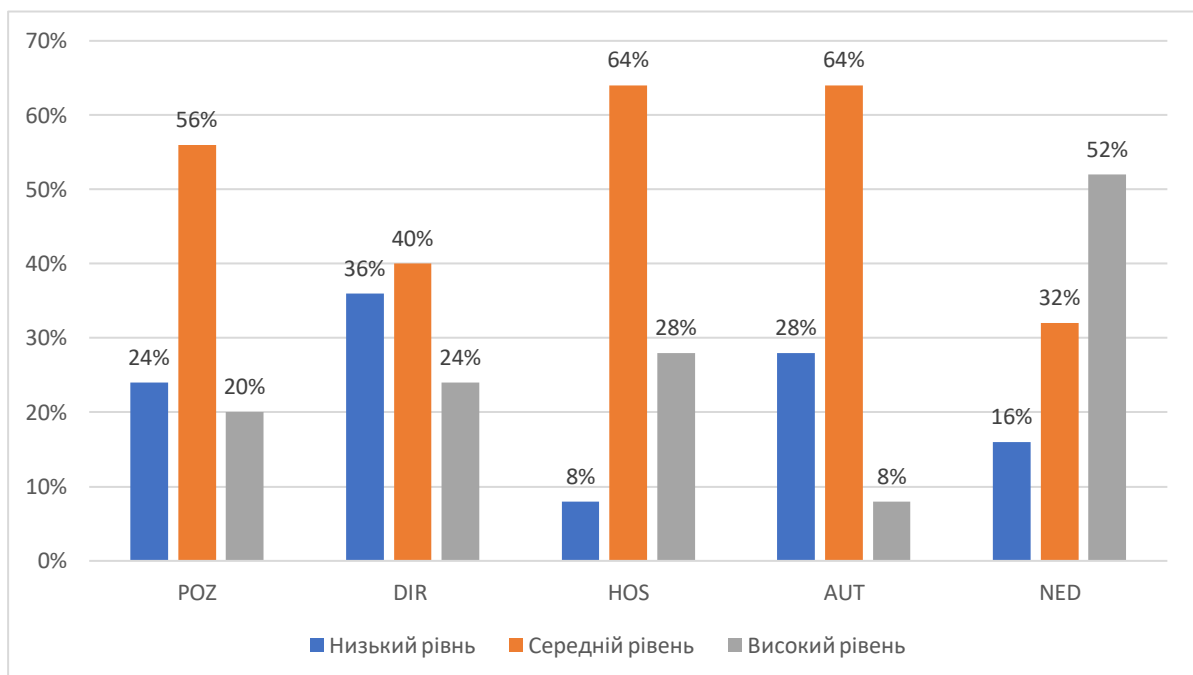
Більшість підлітків (56%) відзначають помірний позитивний інтерес батьків, що свідчить про підтримку та емоційну близькість, але без надмірної залученості. Директивність у більшості родин збалансована (40%), хоча частина підлітків відчуває або надмірний контроль (24%), або нестачу керівництва (36%). Помірна ворожість (64%) вказує на наявність окремих

конфліктів без глибоких протиріч, однак у 28% родин простежується виражена напруженість.

Щодо автономії, 64% підлітків відчувають помірну свободу при збереженні контролю, тоді як 28% зазнають обмеження самостійності. Висока непослідовність у поведінці батьків (52%) створює відчуття нестабільності у взаємодії.

Загалом для більшості родин характерні помірні емоційна підтримка й збалансована автономія, проте спостерігаються прояви авторитарності, конфліктності та непослідовності у батьківській поведінці.

Такі фактори можуть створювати певний емоційний дискомфорт і невпевненість у підлітків, але водночас у певній кількості випадків родинні стосунки залишаються помірно теплими та підтримуючими (Рис. 2.1).



*Рисунок 2.1. Порівняльна характеристика рівнів за всіма шкалами методики ADOR*

Проведене дослідження із застосуванням методик ADOR, тесту «Підлітки про батьків», тесту Варги-Століна та кольорового тесту Люшера дозволяє отримати комплексне уявлення про сімейне середовище та стилі виховання підлітків. Аналіз даних показав, що у більшості сімей присутній

позитивний інтерес батьків до дітей, що проявляється у турботі, емоційній підтримці та готовності прислухатися до потреб підлітків. Водночас середній рівень директивності та автономії вказує на наявність певного балансу між контролем і свободою, який, однак, не завжди є оптимальним: у частини батьків спостерігається надмірна опіка або обмеження самостійності дітей, що може провокувати конфлікти та підвищену тривожність.

З точки зору практичної роботи психолога, ці дані дозволяють: визначати пріоритетні напрями корекції сімейних взаємин, зокрема роботу над зниженням директивності та ворожості, підвищенням послідовності у виховних стратегіях; сфокусуватися на розвитку автономії дітей без втрати батьківського контролю та турботи. працювати з емоційною стабільністю підлітків, використовуючи інформацію про наявність стресових або конфліктних зон у сімейному середовищі; звертати увагу на контртенденції, такі як поєднання тепла та суворості, що можуть викликати невідповідність у сприйнятті батьків дітьми.

Таким чином, отримані результати є інформативними для комплексного оцінювання сімейного середовища, дозволяють визначати як сильні сторони, так і проблемні аспекти взаємодії батьків і підлітків, що є важливим для планування подальшої психологічної підтримки та корекційної роботи

### **2.3. Вивчення впливу технік арт-терапії на розвиток батьківсько-дитячих стосунків**

На цьому етапі дослідження вивчався вплив арт-терапевтичних технік на розвиток емоційного контакту між батьками та дітьми за допомогою проективної методики «Три дерева». Цей метод поєднує діагностичний і терапевтичний потенціал, дозволяючи виявити особливості сімейної взаємодії, рівень емоційної близькості та психологічної дистанції.

У дослідженні взяли участь 50 осіб: 25 батьків (30–53 роки) і 25 дітей (9–15 років). Робота проходила у два етапи – до та після тренінгової програми. Заняття проводилися онлайн у групах по 12–13 осіб.

Учасники отримували інструкцію «Намалюй будь-які три дерева». Психолог спостерігав за послідовністю малювання, вибором кольорів і невербальною поведінкою. Після виконання завдання проводилися індивідуальні бесіди із запитаннями («Яке дерево найбільше?», «Яке наймолодше?» тощо) та вправа «Садівник/садівниця», що допомагала усвідомити ставлення до кожного «дерева».

Наприкінці учасники співвідносили дерева з членами своєї родини, що дало змогу визначити уявлення про сімейні ролі, рівень емоційного контакту й взаєморозуміння. Малюнки та спостереження були систематизовані для подальшого аналізу.

У батьків переважали повільний та обережний темп малювання, рівні та плавні рухи руки, сильний натиск на олівець, а також пряме, спокійне сидіння під час роботи. Це свідчить про контрольованість дій, внутрішню стабільність, серйозне ставлення до завдання та прагнення до точності й порядку. Водночас окремі прояви швидкого малювання, рваних ліній або частих змін пози підкреслюють наявність елементів імпульсивності або неврівноваженості у меншій частині досліджуваних.

Серед дітей найбільш поширеним був швидкий, рішучий темп малювання та активні, інколи рвані рухи руки, що відображає природну енергійність, імпульсивність і високу залученість у процес. Водночас значна частина дітей демонструвала повільне й обережне малювання з паузами та роздумами, що свідчить про схильність до концентрації, саморефлексії та серйозне ставлення до завдання. Спостережувана варіативність у натиску на олівець та використанні простору аркуша відображає індивідуальні відмінності у рівні емоційної виразності, потребі у контролі та способах організації сімейного простору.

Часті паузи, закреслювання та повторні виправлення у обох групах вказують на критичне ставлення до власної роботи, підвищену самосвідомість та бажання досягти естетичного або символічного «ідеалу». Особливо важливим є те, що діти, які демонструють більш активну та імпульсивну невербальну поведінку, водночас зберігають здатність до концентрації та самоконтролю у разі виникнення труднощів.

Аналіз малюнків, виконаних учасниками в рамках методики «Три дерева», є важливим етапом дослідження, оскільки дозволяє оцінити як індивідуальні особливості психічного та емоційного розвитку, так і специфіку сімейних взаємодій. Малюнок у проєктивних техніках виступає як візуальний «дзеркальний образ» внутрішнього світу дитини та дорослого, що включає особистісні ресурси, переживання, емоційний стан, ступінь самоконтролю та рівень комунікативної відкритості.

У процесі аналізу враховуються як змістові, так і формальні характеристики малюнків: використані кольори, розміри та форма дерев, розташування на аркуші, деталі стовбура, крони та коренів, а також додаткові елементи – фрукти, листя, гілки, сонце та інші символічні зображення. Значущим є також спостереження за невербальними проявами під час створення малюнків, зокрема темпом та ритмом малювання, натиском на олівець, рухами руки, паузами, позицією тіла та повторними виправленнями.

Такий комплексний підхід дозволяє визначити особливості емоційної включеності, рівень психологічної дистанції між членами сім'ї, наявність симбіотичних або конфліктних відносин, а також потенційні особистісні ресурси та труднощі як у батьків, так і у дітей. Аналіз малюнків є невід'ємною частиною оцінки ефективності технік арт-терапії у розвитку емоційного контакту та взаєморозуміння в сімейному середовищі.

Під час аналізу ми також приділили увагу аналізу самих малюнків учасників опитування. До уваги Аналіз малюнків здійснюється на основі таких параметрів: колірна гама, розмір і розташування дерев на аркуші, форма стовбура, крона, гілки та листя, а також додаткові деталі (фрукти, сонце,

хмаринки, дупла, коріння). Кожен з цих елементів дозволяє зробити висновки щодо інтелектуального та емоційного розвитку учасників, а також їх уявлень про сім'ю, симбіотичних чи автономних відносин в родині, а також виявити потенційні психологічні труднощі або особливості характеру.

Аналіз даних, отриманих за допомогою методики «Малюнок Дерева» у вибірці, що включала 25 дітей та 25 батьків, дозволив виявити значущі відмінності та спільні тенденції у відображенні емоційно-інтелектуальної сфери та самосприйняття між досліджуваними групами.

### 1. Емоційна Сфера як Індикатор Екологічності Стосунків

– Ключовим показником, що відображає загальний клімат у родині, є рівномірний розподіл ознак емоційної пригніченості в обох групах (Таб. 2.13).

Таблиця 2.13

#### Аналіз Емоційно-Інтелектуальної Сфери за проективною методикою «Три дерева» (Кольори та Розмір)

Показник	Характеристика	Група 1: Діти	Група 2: Батьки
		(%)	(%)
<b>Кольори</b>	Стандартні (Норма, реалізм)	48%	72%
	Нестандартні (Фантазія, оригінальність)	28%	12%
	Похмурі (Пригніченість, сум)	12%	12%
	<b>Лише простий олівець</b> (Низький інтелект / Поганий настрій)	12%	4%
<b>Загальний Розмір</b>	Велике (> 2/3 аркуша, впевненість)	20%	28%
	Типове (1/2 – 2/3 аркуша, норма)	64%	56%
	Зменшене 1/3 аркуша, брак впевненості)	12%	12%
	Занадто дрібне (Перевтома, скутість)	0%	0%
	Займає весь аркуш (Надмірна активність)	4%	4%

Наявність стресу та пригніченості. Використання похмурих кольорів у 12% дітей і батьків свідчить про спільне емоційне напруження в сімейній системі. Це вказує на взаємно передану пригніченість і потребу в арт-терапевтичних інтервенціях для відреагування накопичених емоцій. Вищий рівень монохромності у дітей (12% проти 4% у батьків) свідчить про їхню більшу емоційну вразливість і потребу у відновленні емоційної ясності.

Когнітивний стиль і взаєморозуміння. Батьки частіше обирають стандартні кольори (72%), що відображає реалізм і практичність, тоді як діти (28% нестандартних кольорів) – творчість і фантазію. Така різниця може ускладнювати емоційний діалог, але саме арт-терапія допомагає поєднати ці світи, сприяючи розвитку емпатії.

Самооцінка та ресурсність стосунків. Переважання типового розміру дерев (понад 56%) свідчить про стабільне самосприйняття, але у 12% батьків і дітей одночасно виявлено занижену впевненість. Це вказує на взаємний дефіцит підтримки, який арт-терапія може компенсувати через зміцнення «Я-концепції» та формування взаємної опори.

Аналіз показників структури особистості (стовбур, крона, гілки), отриманих за методикою «Малюнок Дерева» (Таб. 2.14), дозволяє оцінити внутрішню стійкість, комунікативну відкритість та наявність компенсаторних механізмів у досліджуваних групах, що є критично важливими факторами для формування екологічних батьківсько-дитячих стосунків.

Таблиця 2.14

**Аналіз Структури Особистості та Адаптації за проективною методикою «Три дерева» (Стовбур, Крона, Гілки)**

Показник	Характеристика	Група 1: Діти (%)	Група 2: Батьки (%)
<b>Стовбур</b>	Прямий і рівний (Впевненість, спокій)	64%	76%
	Стовбур товстий при малому дереві (Високий потенціал)	4%	0%
	Форма «морква» гострим кінцем вгору (Інфантильність)	8%	0%
	Розщеплений у верхній частині (Внутрішній конфлікт)	12%	8%
<b>Крона</b>	Замкнений силует (Обмежене спілкування)	24%	36%
	Крона не замкнена (Відкритість)	76%	64%
	Крона з «каракулями» / заштрихована (Тривожність, Напруженість)	16%	8%
<b>Гілки та Листя</b>	Наявність плодів (Залежність / Прагнення до результату)	32%	16%

*Продовження таблиці 2.14*

Показник	Характеристика	Група 1: Діти	Група 2: Батьки
----------	----------------	------------------	--------------------

Гілки та Листя		(%)	(%)
	Гілки на всі боки (Розпорошеність, Пошук самоствердження)	20%	12%
	Пониклі, тонкі гілки/стовбур (Чутливість, Вразливість)	16%	8%
	Наявність листя (Потреба у спілкуванні задоволена)	80%	84%
	Відсутність листя / Опале (Потреба у спілкуванні не задоволена)	20%	16%

1. Внутрішній стержень та потреба в опорі. Більшість батьків (76%) мають прямий стовбур, що свідчить про впевненість і стійкість, які забезпечують стабільність сімейної системи. У дітей частіше спостерігаються ознаки інфантильності (8%) та внутрішніх конфліктів (12%), що вказує на незрілість і суперечливі вимоги у сімейному середовищі.

2. Комунікативна сфера та емоційна вразливість. Діти більш відкриті до спілкування (76%) порівняно з батьками (64%), тоді як останні частіше обмежені у соціальних контактах (36%). Підвищена тривожність і чутливість дітей (по 16%) свідчить про потребу в емоційній підтримці. Загалом потреба у спілкуванні задоволена, але 16–20% учасників демонструють її частковий дефіцит.

3. Механізми залежності та самоствердження. Діти частіше зображують плоди (32% проти 16%), що відображає емоційну залежність від матері й недостатню автономність. Розпорошеність малюнків (20%) свідчить про пошук самоствердження поза сім'єю.

Аналіз показників, що відображають розміщення елементів та їхню взаємодію (таб 2.15), дозволяє глибоко оцінити емоційний клімат, структуру авторитету та якість зв'язку в батьківсько-дитячій системі, що є центральним для теми екологічних стосунків.

**Аналіз Сімейного клімату та впливу батьків за проективною методикою  
«Три дерева»**

<b>Показник</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Група 1: (Д)</b>	<b>Група 2: (Б)</b>
		<b>Відсоток (%)</b>	<b>Відсоток (%)</b>
<b>Розміщення</b>	<b>По центру / Без вираженого зсуву</b>	<b>72%</b>	<b>76%</b>
	Зсунуте ліворуч (Тяжіння до матері)	<b>28%</b>	<b>24%</b>
	Зсунуте праворуч (Тяжіння до батька)	<b>0%</b>	<b>0%</b>
<b>Вплив Батьків (Сонце, Хмари)</b>	<b>Відсутність Сонця (Більшість)</b>	<b>92%</b>	<b>92%</b>
	Сонце ліворуч (Тиск/Авторитет матері)	<b>0%</b>	<b>0%</b>
	Сонце праворуч (Тиск/Авторитет батька)	<b>8%</b>	<b>8%</b>
	Хмари ліворуч (Втрата контакту з матір'ю)	<b>4%</b>	<b>0%</b>
	Хмари праворуч (Втрата контакту з батьком)	<b>12%</b>	<b>4%</b>
	Суцільні похмурі хмари (Порушення емоц. контакту з обома)	<b>8%</b>	<b>4%</b>
<b>Показник</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Група 1: (Д)</b>	<b>Група 2: (Б)</b>
		<b>Відсоток (%)</b>	<b>Відсоток (%)</b>
<b>Взаємодія та Структура</b>	<b>Дерева об'єднані в одне (Симбіоз)</b>	<b>8%</b>	<b>0%</b>
	Скупчені дерева (Близькість, але без злиття)	<b>20%</b>	<b>16%</b>
	Розділені дерева (Дистанція)	<b>12%</b>	<b>8%</b>
	Дерева розділені чимось (Бар'єр)	<b>4%</b>	<b>4%</b>
	Дерева пов'язані загальним ґрунтом (Цілісність системи)	<b>64%</b>	<b>68%</b>
<b>Центральна Фігура</b>	<b>Дитина в центрі (Спілкування через дитину)</b>	<b>40%</b>	<b>40%</b>
	<b>Будь-хто в центрі (Член сім'ї, що несе відп.)</b>	<b>60%</b>	<b>60%</b>
<b>Конфлікт та Самоідентифікація</b>	<b>Закреслення дерева (Конфлікт з цим членом сім'ї)</b>	<b>4%</b>	<b>4%</b>
	Малювання лише двох дерев (Порушення триангуляції)	<b>4%</b>	<b>4%</b>
	Зображення себе плодоносним (Прагнення приносити користь)	<b>12%</b>	<b>20%</b>

1. Внутрішня орієнтація та структура авторитету. Переважання центрального розміщення дерева (понад 72%) свідчить про адекватне відчуття «Я» та збалансовану сімейну структуру. Легке тяжіння до матері (28% дітей, 24% батьків) вказує на емоційну близькість, тоді як відсутність зсуву вправо –

на слабкий вплив батьківської фігури. Майже повна відсутність Сонця (92%) свідчить про відсутність жорсткого авторитету в сімейному кліматі.

2. Роль дитини та динаміка взаємодії. У 40% випадків дитина зображена в центрі, що вказує на її значущість, але водночас може свідчити про ризик емоційного «посередництва» між батьками. Частіші втрати контакту з батьком (12% дітей проти 4% батьків) вказують на емоційну дистанцію у цій діаді.

3. Цілісність та бар'єри в системі. Більшість родин (64%) сприймають себе як цілісну систему, однак наявність розділених дерев і бар'єрів свідчить про певну емоційну дистанцію. Конфліктні прояви та ознаки симбіозу (по 4–8%) переважно у дітей вказують на труднощі з автономністю та межами.

Аналіз за методикою «Три Древа» показав, що досліджувані сім'ї мають базову структурну стійкість і адекватне самосприйняття: центральне розташування дерев, прямий стовбур та спільний ґрунт свідчать про цілісність сімейної системи та достатній внутрішній ресурс.

Водночас виявлені хронічні дисбаланси, що ускладнюють екологічні стосунки: синхронне емоційне напруження (похмурі кольори), когнітивно-комунікативний розрив між прагматизмом батьків і творчістю дітей, висока симбіотична залежність дітей, внутрішні конфлікти, розміщення дитини в центрі композиції та підвищена тривожність. Комунікативна стриманість батьків і емоційна дистанція у діаді «батько-дитина» посилюють ці ризики.

Загалом сім'ї мають ресурс для функціонування, але потребують корекції емоційних та комунікативних меж. Арт-терапія може забезпечити безпечне середовище для опрацювання конфліктів, зміцнення автономії дитини та гармонізації взаємодії в родині.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі було організовано та проведено комплексне дослідження, спрямоване на встановлення актуального стану взаємин у системі «батьки-діти» та оцінку ефективності застосування арт-терапевтичних

технік. Дане дослідження допоможе надалі нам ефективно розробити тренінг на покращення екологічних стосунків між батьками та дітьми.

1. Нами було проведено емпіричне дослідження за участі 50 респондентів: 25 батьків віком 30–53 років та 25 дітей 9–15 років. Дослідження складалося з трьох частин: опитування батьків із використанням тесту батьківського ставлення Варги–Століна, дитячого опитування за методикою «Підлітки про батьків» (ADOR), а також спільного етапу, де батьки й діти проходили колірний тест Люшера та проєктивну методику «Три дерева». Опитування проводилися в Google Forms, а «Три дерева» – під час онлайн-зустрічей. Усі результати були систематизовані та подані у підсумкових таблицях відповідно до вимог дослідницької роботи.

2. Аналіз методик Варги–Століна та ADOR показав загалом збалансовану взаємодію підлітків із батьками: більшість відчуває підтримку й увагу, хоча частина підлітків зазначає підвищений контроль, непослідовність і конфліктність. Колірний тест Люшера підтвердив позитивний емоційний клімат у сім'ях, проте у 4–12% учасників виявлено напруження та потребу у відновленні ресурсів. Отримані результати дозволили визначити як сильні сторони сімейного середовища, так і проблемні зони для подальшої психологічної підтримки.

3. На цьому етапі було досліджено вплив арт-терапевтичних технік на розвиток емоційного контакту між батьками та дітьми. Використано проєктивну техніку «Три дерева», яка водночас діагностує особливості сімейної взаємодії та сприяє її покращенню через спільну творчість. Результати показали наявність базової стійкості та адекватного самосприйняття більшості учасників, що проявлялося у збалансованих композиціях і спільному зображенні ґрунту. Водночас виявлено емоційні та комунікативні дисбаланси: спільне напруження, розрив у взаєморозумінні між батьками й дітьми, схильність до симбіозу та труднощі з автономією дитини.

## **РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

### **3.1 Організаційні засади розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків**

Проведене нами емпіричне дослідження особливостей батьківсько-дитячих стосунків дозволило виявити певні дисгармонійні аспекти взаємодії між батьками та дітьми, які потребують цілеспрямованого психологічного впливу з метою оптимізації та гармонізації їхніх стосунків. Отримані результати стали важливим підґрунтям для подальшої роботи, спрямованої на розвиток екологічних батьківсько-дитячих відносин.

З метою формування та підвищення рівня екологічності у батьківсько-дитячих стосунках нами було підібрано й адаптовано комплекс методик, спрямованих на розвиток різних аспектів взаємодії між батьками та дітьми. До програми були включені вправи, що сприяють покращенню командної роботи, розвитку кооперації, вміння чути та розуміти одне одного, а також техніки емоційної саморегуляції, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану учасників. Особливу увагу приділено завданням, які сприяють розвитку емпатійності, навичок активного слухання та формуванню позитивного сімейного образу.

Для посилення якості міжособистісних стосунків у сім'ї (зокрема між батьком/матір'ю та дитиною) використовувався комбінований формат зустрічей, що включав три взаємопов'язані типи сесій: (1) батьківські зустрічі (психолог + батьки), (2) дитячі зустрічі (психолог + діти) та (3) спільні сесії (батьки + діти + психолог).

Такий розподіл дозволяє реалізувати диференційований підхід, що поєднує індивідуальну роботу над внутрішніми ресурсами кожного учасника та цілеспрямовану корекцію комунікативних патернів у парі чи сім'ї. Зокрема:

*Батьківські зустрічі* спрямовані на підвищення рівня батьківської рефлексії, розвиток навичок емпатійного слухання, корекцію виховних стратегій та оволодіння техніками емоційної саморегуляції. У цьому форматі ефективними є методи психоосвіти, супервізії батьківських практик, робота з установками та моделями поведінки.

*Дитячі зустрічі* фокусуються на підвищенні емоційної компетентності, саморегуляції та навичок вираження власних потреб у безпечній терапевтичній рамці. Для дітей використовувалися ігрові та арт-терапевтичні техніки, вправи на розвиток асертивності, а також методи, що сприяють формуванню автономії й відповідальності.

*Спільні сесії* мають на меті відпрацювати та закріпити навички міжособистісної взаємодії (кооперація, конструктивне вирішення конфліктів, вираження підтримки), інтегруючи набуті індивідуальні вміння в живому взаємодійному контексті. У цих заняттях застосовувалися моделі фасилітованої комунікації, рольові ігри, спільні творчі вправи й інтервенції, що стимулюють позитивне сімейне представлення.

Комбінований формат забезпечує кілька методологічних переваг: дозволяє врахувати вікові та психологічні особливості учасників, підсилює перенос терапевтичних навичок з індивідуальної роботи в сімейне середовище та сприяє стійкій зміні поведінкових патернів. Такий підхід підвищує ймовірність досягнення цілей програми – формування екологічних, стійких і взаємоповажних батьківсько-дитячих стосунків.

Результати опитування дали змогу розробити тренінгову програму «Я+Ми=Наша міцна сім'я» тривалістю 9 годин, додатково передбачено домашні завдання з опрацюванням матеріалів та арт-технік, що займають приблизно 4 години. Програма спрямована на розвиток екологічних батьківсько дитячих стосунків для батьків та дітей віком від 9 до 15 років.

Провівши діагностичний етап дослідження, ми здійснили відбір учасників для подальшої участі в тренінговій програмі. За результатами психодіагностичного тестування було визначено групу з 14 пар батьків та

їхніх дітей (всього 28 учасників), у яких за шкалами досліджуваних методик виявлено середні або низькі показники за основними критеріями сімейної взаємодії та емоційного стану.

Перед початком тренінгової програми ми поставили перед собою задачі, які нам треба було виконати:

1) Визначення цілей програми: Чітко визначено головні цілі та завдання тренінгу з розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків.

2) Розробка методичного матеріалу, вибір формату інтеракції: підготовка матеріалів для тренінгової програми була спрямована на забезпечення максимальної консистентності, наукової обґрунтованості та доступності навчального досвіду для обох груп учасників – батьків і дітей – незалежно від обраного формату (онлайн чи офлайн). Для досягнення зазначеної мети було реалізовано низку стратегій.

Було розроблено стандартизовані навчально-методичні матеріали для батьків і дітей, забезпечивши єдність структури та логічність онлайн-занять. Усі методики адаптовано до онлайн-формату, зберігши їх валідність та зручність для учасників.

Програма мала інтерактивний характер: групові обговорення, психологічні ігри та вправи сприяли розвитку емоційної взаємодії та навичок взаєморозуміння. Для дітей використовувалися короткі ігри для підвищення зацікавленості й командної роботи, для батьків – комунікативні практики та мозковий штурм із психологічними вправами.

Технічно забезпечено стабільний онлайн-зв'язок та підтримку учасників. Програма мала логічну послідовність завдань, що сприяло поглибленню рефлексії та ефективності засвоєння матеріалу. Для батьків передбачалася можливість індивідуального звернення до тренера.

Модифікація відомих методик враховувала вікові особливості та тематику тренінгу, роблячи заняття сучасними, релевантними та практично орієнтованими.

3) Планування змісту та структури: Планування змісту та структури тренінгу включало ретельне визначення тематичних блоків, розподіл часу для кожної зустрічі, а також організацію ресурсів для забезпечення ефективного проведення програми. Для забезпечення комунікації та спільної роботи онлайн та офлайн груп було прийнято наступні кроки

Створення онлайн чатів: Для зручності спілкування та обміну матеріалами між учасниками.

Розроблення графіка зустрічей: Був створений детальний графік проведення занять, враховуючи регулярність та тривалість зустрічей. Зустрічі відбувалися двічі на тиждень з певною періодичністю для забезпечення сталості процесу навчання.

Використання платформи Google Meet: Онлайн зустрічі проводилися за допомогою платформи відеоконференцій Google Meet, що забезпечило стабільність зв'язку та можливість спілкування у реальному часі для учасників з різних регіонів країни, в тому числі і регіонам що знаходиться біля зон бойових дій.

Диференціація часу: Зустрічі тривали по одній годині двадцять хвилин, йце дало змогу не робити надмірного перенавантаження як для старших, так і для молодших учасників, бо зустрічі тривали у вечірній час після робочих годин.

Ці кроки сприяли успішному проведенню тренінгу, забезпечивши учасникам доступність, стабільність та ефективність навчального процесу.

4) Мотивація та підтримка: Розроблені стратегії для мотивації учасників, створення сприятливого психологічного клімату та підтримки їхнього активного участі в тренінгу.

5) Організація ефективного взаємодії: Організація ефективною взаємодії між учасниками та тренерами була однією з ключових складових успішного проведення тренінгу. Для цього був розроблений детальний план взаємодії, що включав наступні аспекти:

Використання чатів: Учасникам було надано можливість взаємодії та ставлення додаткових питань через спеціально створені чати. Це забезпечило можливість отримання додаткової підтримки та пояснень поза зустрічами.

Рефлексія після кожної зустрічі та ритуали: Після завершення кожної зустрічі була проведена рефлексія, під час якої учасники та тренери обговорювали враження, відчуття та важливі моменти, виявлені під час навчання. Також були додані ритуали у вигляді «Скриньки похвали». Дані впровадження дозволяли закріплювати зустріч на позитивній ноті.

Обговорення: техніки, які надавалися учасникам під час тренінгу, обговорювалися на зустрічах, що сприяло глибшому засвоєнню матеріалу та вирішенню будь-яких непорозумінь чи питань.

Підтримка і позитивний стимул: Тренери забезпечували підтримку та позитивний стимул для учасників, стимулюючи активну участь та відкрите обговорення питань.

Ці заходи сприяли створенню атмосфери довіри для відкритої комунікації та співпраці між учасниками та тренерами, що сприяло успішному проходженню тренінгу та досягненню поставлених цілей.

### **3.2 Програма розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків**

Для вирішення поставлених вище завдань нами була розроблена програма психологічного тренінгу «Я+Ми= Наша міцна сім'я», спрямована на розвиток екологічних батьківсько дитячих стосунків засобом арт-терапевтичних технік.

**Мета тренінгової програми:** створити умови для розвитку гармонійних та екологічних батьківсько-дитячих стосунків через арт-терапевтичні практики, які дозволяють усвідомлювати власні емоції, потреби та внутрішні ресурси. Тренінг спрямований на розвиток у батьків навичок емпатійного спілкування, емоційної регуляції та підтримки психологічної безпеки дитини,

а у дітей – на формування самовираження, усвідомлення власних емоцій та довіри до батьків.

### **Завдання тренінгової програми:**

#### 1) Розвиток усвідомленості та рефлексії у батьків та дітей

- Допомогти батькам і дітям усвідомлювати власні емоції, потреби та реакції через арт-терапевтичні вправи та інтерактивні техніки.

- Підвищити здатність батьків помічати вплив власних поведінкових моделей на стосунки в сім'ї.

- Стимулювати саморефлексію та спостереження дітей за власними емоційними станами.

#### 6) Формування навичок ефективної комунікації та емоційної регуляції батьків та дітей.

- Розвивати у батьків емпатійне слухання, вміння висловлювати власні почуття та потреби конструктивно.

- Допомогти дітям навчитися називати, розпізнавати та безпечно виражати свої емоції.

- Впроваджувати техніки взаємного зворотного зв'язку та емоційного діалогу.

#### 7) Розвиток творчого самовираження та ресурсності через арт-терапію.

- Використовувати малюнок, колаж, спільне малювання та інші арт-техніки для розвитку емоційної компетентності та внутрішніх ресурсів учасників.

- Створювати безпечний простір для прояву емоцій та дослідження сімейних стосунків.

- Формувати позитивний досвід взаємодії у спільних творчих вправах.

#### 8) Підтримка емоційного зв'язку між батьками та дітьми

- Зміцнювати довіру, взаєморозуміння та емоційну близькість через спільні вправи та ритуали.

- Сприяти формуванню командного підходу в родині, усвідомленню ролей та взаємної підтримки.
- Підтримувати створення сімейних символів та артефактів (герби, скринька похвали), які закріплюють позитивні взаємодії.
- 9) Формування стратегії подолання конфліктів та стресу
  - Навчити батьків і дітей методам саморегуляції та релаксації для зниження напруги у родинних ситуаціях.
  - Використовувати інструменти прогресивної м'язової релаксації, дихальні техніки та вправи на заземлення для стабілізації емоцій.
  - Сприяти розвитку усвідомленого підходу до вирішення конфліктів та підтримки психологічної безпеки.

**Очікувані результати:**

1. Підвищення емоційної усвідомленості та рефлексії
2. Покращення комунікації у родині
3. Зміцнення емоційного зв'язку та довіри
4. Розвиток творчого самовираження та внутрішніх ресурсів
5. Підвищення психологічної безпеки у сім'ї

**Цільова аудиторія:** Батьки та діти віком 9–15 років, зацікавлені у розвитку гармонійних, емоційно безпечних і підтримуючих сімейних стосунків.

**Тривалість:** загальна тривалість зустрічей становить 9 годин, додатково передбачено домашні завдання з опрацюванням матеріалів та арт-технік, що займають приблизно 4 години.

Тренінгова програма «Я+Ми= Наша міцна сім'я» включає вступну зустріч та шість основних зустрічей тривалістю 1 година 20 хвилин, і домашні завдання. Вступна зустріч передбачає ознайомлення батьків із структурою тренінгу, підписання згоди на участь та надання початкових матеріалів для роботи протягом курсу.

Шість основних занять поділені на блоки: окремі зустрічі для батьків, окремі для дітей та спільні заняття для батьків і дітей. Кожне заняття

починається з привітання учасників, створення безпечного та підтримуючого середовища та надання емоційної підтримки тим, хто її потребує. Після визначення тренером готовності групи до роботи учасникам повідомляються мета та завдання поточного заняття.

Виконання кожної запланованої вправи або техніки завершується обговоренням і рефлексією, що дозволяє учасникам усвідомити власні емоції та досвід. Наприкінці заняття проводиться загальна рефлексія та обговорення результатів (табл. 3.1).

Тренінгова програма передбачає **обов'язкове домашнє завдання** після зустрічей, яке є невід'ємною частиною ефективного проходження програми та сприяє закріпленню отриманих знань і навичок.

Додатково батькам надаються матеріали для роботи протягом тренінгової програми, а після його завершення – файл із інформативними блоками та додатковими техніками для підтримки сімейної взаємодії та закріплення результатів тренінгу.

Таблиця 3.1

### План тренінгової програми «Я+Ми= Наша міцна сім'я»

Заняття	Вправи	Тривалість
1 Зустріч з батьками «Екологія в стосунках»	Вітальне слово	10 хв
	Знайомство «Асоціації про ім'я»	15 хв
	Інформаційне повідомлення «Що таке Екологічні батьківсько-дитячі стосунки»	15 хв
	Смарт-дошка «Що я роблю для ЕБДС і що хочу покращити»	20 хв
	Розслаблене дихання	10 хв
	«Спогади із дитинства» + дихальна техніка на розслаблення	30 хв
	Заключне слово + рефлексія	5 хв
Домашнє завдання «Скринька похвали»		

## Продовження таблиці 3.1

<b>Заняття</b>	<b>Вправи</b>	<b>Тривалість</b>
<b>2 Зустріч із дітьми «Мої емоції»</b>	Вітання + вступне слово	5 хв
	Знайомство з дітьми «2 правди і 1 вигадка»	15 хв
	Термометр відчуттів (створюємо власний термометр)	20 хв
	Техніка «Подарунок»	30 хв
	Рефлексія з термометром	10 хв
	«Я хвалю себе за...» Заповнення скриньки похвали	10 хв
Домашнє завдання «Сімейний герб»		
<b>3 Зустріч б. і д. «Ми команда»</b>	Вітання + вступне слово	5 хв
	Вправа криголам «Секрет у трьох предметах»	15 хв
	Представлення гербів	15 хв
	Спільне малювання	30 хв
	Вправа на розслаблення і заземлення «чотири елементи»	15 хв
	Рефлексія	5 хв
	Ритуал «Скринька похвали»	5 хв
<b>4 Зустріч з батьками «Чуємо, розуміємо, діємо»</b>	Вітальне слово	5 хв
	Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном	10 хв
	Інформаційне повідомлення	10 хв
	Калейдоскоп	25 хв
	Переключення 5-4-3-2-1	5 хв
	Емоційний діалог. Розвивальний зворотний зв'язок	25 хв
	Рефлексія	5 хв
	Ритуал «Скринька похвали»	5 хв
Домашнє завдання «Я у твоїх очах»		

Продовження таблиці 3.1

<b>Заняття</b>	<b>Вправи</b>	<b>Тривалість</b>
<b>5 Зустріч із дітьми «Я і моя сім'я»</b>	Вітальне слово	5 хв
	Гра вітання «Барахолка»	10 хв
	Арт-техніка «Супер сім'я»	35 хв
	Сильні думки	25 хв
	Рефлексія з термометром	10 хв
	Ритуал «Скринька похвали»	5 хв
<b>6 Зустріч б. і д. «Я, ти і ми разом»</b>	Вітальне слово	5 хв
	Представлення малюнків з вправи «Я у твоїх очах»	15 хв
	Гра вітання «Кольори емоцій»	15 хв
	Техніка «Міст між нами»	20 хв
	Техніка релаксація «Теплий спогад»	15 хв
	Техніка закріплення «Я пишаюсь»	10 хв
	Завершальне слово та вікривання Скриньок похвали	10 хв

План тренінгової програми «Я+Ми= Наша міцна сім'я»

*1 Зустріч з батьками «Екологія в стосунках»*

**Тривалість:** 90 хв.

**Мета:** ознайомити батьків із поняттям та основними засадами екологічних батьківсько-дитячих стосунків; допомогти учасникам усвідомити наявні сильні сторони взаємодії з дитиною та сфери, які потребують покращення; створити атмосферу довіри та взаємоповаги в групі.

**Завдання:**

- познайомити учасників та налагодити позитивний емоційний клімат;
- ввести у курс терміну «екологічні батьківсько-дитячі стосунки» та його значення;

- визначити поточний стан стосунків із дитиною та сформувати орієнтири для подальшої роботи;
- сприяти усвідомленню ролі значимої людини та відчуття безпеки в розвитку дитини;
- провести рефлексію та підвести підсумки заняття.

**Ключові поняття:** екологічні батьківсько-дитячі стосунки, довіра, значима людина, безпека, рефлексія.

**Формати проведення:** дистанційний (онлайн) (Zoom/Google meet).

*2 Зустріч із дітьми «Мої емоції»*

**Мета:** Створити теплу атмосферу в групі, познайомити дітей, навчити усвідомлювати та регулювати власні емоції, розвивати самооцінку та навички емпатії.

**Завдання:**

- Познайомити учасників;
- Розвинути навички саморефлексії емоцій;
- Підвищити рівень позитивного сприйняття себе;
- Підвищити рівень емпатійності
- Розвивати навички вибору і взаємодії в групі.

**Ключові поняття:** Емоції, саморегуляція, самооцінка, емпатія, спілкування, цінності сім'ї.

**Тривалість:** 90 хвилин

**Формат проведення:** дистанційний (онлайн) (Zoom/Google meet).

*3 Зустріч з б. і д. «Ми команда»*

**Мета:** актуалізації досвіду спільної роботи та співпраці між батьками і дітьми, поглибленні емоційного зв'язку в родині та розвитку взаєморозуміння, а також у формуванні комунікативних навичок через спільні творчі та інтерактивні завдання та сприяттві відновленню внутрішньої рівноваги й заземленню після активностей.

**Завдання:**

- Створити безпечний і теплий простір для спілкування та взаємодії.

- Допомогти учасникам побачити одне одного з нового боку.
- Розвивати здатність до співпраці, уважності та взаємопідтримки.
- Підвести підсумки, закріпити позитивні емоції та усвідомлення ролі кожного члена сім'ї.

**Ключові поняття:** Співпраця та взаєморозуміння, емоційний зв'язок між батьками та дітьми, творчість і спільна діяльність, заспокоєння, усвідомленість і заземлення

**Тривалість:** 90 хвилин

**Формат проведення:** дистанційний (онлайн) (Zoom/Google meet).

*4 Зустріч з батьками «Чуємо, розуміємо, діємо»*

**Мета:** Мета заняття полягає в навчанні батьків чути дитину, розуміти її емоції та конструктивно реагувати на поведінку для зміцнення сімейних взаємин. Учасники тренінгу опановують навички аналізу емоційного стану дитини, вчаться реагувати не на зовнішню ситуацію, а на внутрішні переживання дитини, усвідомлюючи першопричину її стану, а також формують уміння будувати емпатійний та підтримуючий діалог

**Завдання:**

- навчити батьків спостерігати за поведінкою дитини та розпізнавати її потреби;
- формувати навички надання розвивального зворотного зв'язку та емоційного діалогу;
- тренувати методи заземлення та релаксації для контролю власних емоцій;
- створити умови для обміну досвідом та підтримки серед батьків.

**Ключові поняття:** емоційний діалог, розвивальний зворотний зв'язок, поведінка як сигнал, потреби дитини, техніки заземлення, релаксація, конструктивна відповідь, взаєморозуміння

**Тривалість:** 90 хвилин

**Формат проведення:** дистанційний (онлайн) (Zoom/Google meet).

*5 Зустріч із дітьми «Я і моя сім'я»*

**Мета:** полягає у формуванні позитивного образу сім'ї як надійного джерела підтримки, розвитку в дітей навичок позитивного внутрішнього діалогу, а також у навчанні виражати власні емоції та усвідомлювати зміни у своєму емоційному стані.

**Завдання:**

- стимулювати уяву та асоціативне мислення;
- допомогти дітям побачити сильні сторони своєї сім'ї;
- навчити відрізняти «слабкі» й «сильні» думки;
- закріпити навички рефлексії через «термометр відчуттів»;
- завершити заняття позитивним ритуалом «Скринька похвали».

**Ключові поняття:** «суперсили сім'ї»; «сильні думки»; емоційна рефлексія; підтримка один одного, позитивний образ, рефлексія.

**Тривалість:** 90 хвилин

**Формат проведення:** дистанційний (онлайн) (Zoom/Google meet).

*б Зустріч б. і д. «Я, ти і ми разом»*

**Мета:** Сприяти усвідомленню учасниками того, як їх бачать близькі, зосередити увагу на позитивних рисах кожного члена родини та їхній унікальності. Допомогти батькам і дітям побачити спільні цінності й те, що їх об'єднує, а також відчути, що разом вони формують єдине ціле – сім'ю.

**Завдання:**

- Допомогти учасникам побачити власні позитивні риси очима близьких.
- Сприяти усвідомленню унікальності кожного члена родини.
- Формувати відчуття спільності та розуміння того, що об'єднує сім'ю.
- Розвивати емпатію та навички прийняття через взаємне відображення емоцій.
- Закріпити уявлення про сім'ю як про єдине ціле, де важливий кожен.

**Ключові поняття:** позитивне бачення одне одного, унікальність, спільність родини, емпатія, прийняття, взаємоповага, підтримка, сімейні цінності, особистісна цінність та взаєморозуміння

**Тривалість:** 90 хвилин

**Формат проведення:** дистанційний (онлайн) (Zoom/Google meet).

### 3.3. Динаміка змін в розвитку батьківсько-дитячих стосунків

Після успішного завершення всіх зустрічей у рамках тренінгової програми з розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків, учасники пройшли повторне тестування за визначеними методиками, такими як: тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна, опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (ADOR - скорочено «підлітки про батьків»), проєктивна методика «Три дерева», кольоровий тест Люшера.

Отримані результати цього тестування стали ключовими в оцінці динаміки змін та ефективності тренінгової програми у розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків.

Результати за методикою тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна (рис.3.1).

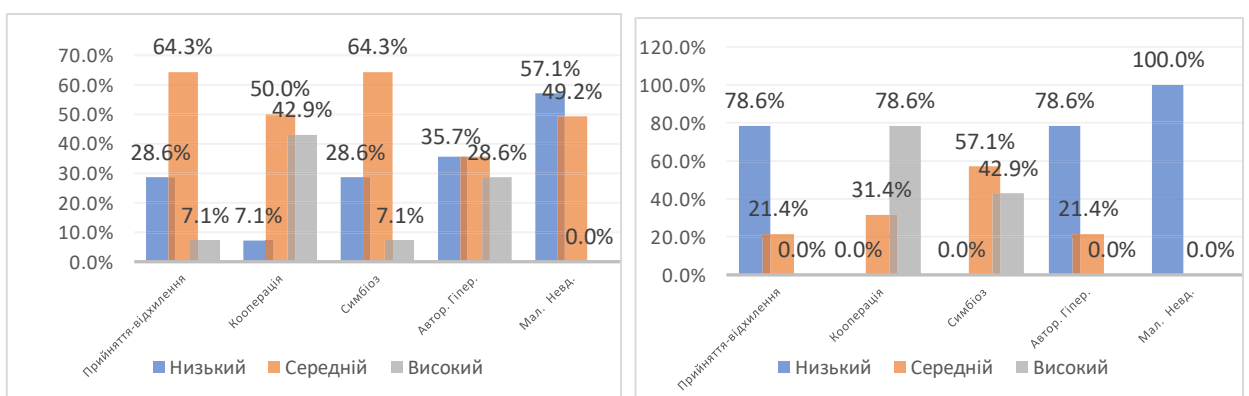


Рис. 3.1. Результати діагностики батьків до та після тренінгу за тестом-опитувальником батьківського ставлення Варги-Століна

Ми розглядали зміни за наступними шкалами: Прийняття-відхилення, Кооперація, Симбіоз, Авторитарна гіперсоціалізація, Маленький невдаха.

Аналіз отриманих даних за допомогою методики Варги–Століна дозволяє виявити тенденції розвитку батьківської поведінки, рівень емоційної близькості з дитиною, ступінь контролю та надмірної опіки, а також оцінити вплив тренінгу на зміну стилю виховання. У подальшому розділі представлено порівняльний аналіз результатів «до» та «після» тренінгу, що дозволяє виявити позитивні зміни в батьківських стратегіях та їхній вплив на якість сімейної взаємодії за різними шкалами.

1. Прийняття–відкидання. До тренінгу 28,6% батьків мали низький рівень (високе прийняття дитини), 64,3% – середній, і 7,1% – високий рівень (емоційне відкидання). Після тренінгу відсоток батьків із низьким рівнем зріс до 78,6%, середній рівень знизився до 21,4%, а високий рівень відкидання майже зник (0,0%). Це свідчить про суттєве покращення емоційної близькості та прийняття дитини, зменшення дистанції у спілкуванні та домінування позитивних оцінок.

2. Кооперація. До тренінгу 7,1% батьків демонстрували низьку кооперацію, 50,0% – середню, а 42,9% – високий рівень партнерства. Після тренінгу частка високої кооперації зросла до 78,6%, середній рівень зменшився до 31,4%, а низький рівень зник. Це означає значне підвищення готовності до співпраці, довіри та партнерських взаємин з дітьми, а також усунення авторитарного стилю виховання.

3. Симбіоз. До тренінгу 28,6% батьків мали низький рівень (дитина сприймалася як самостійна), 64,3% – середній, 7,1% – високий (симбіотичні стосунки, надмірна турбота). Після тренінгу відсоток низького рівня знизився до 0,0%, середній рівень становив 57,1%, а високий зріс до 42,9%. Це показує зміцнення емоційної близькості батьків із дітьми, проте частина батьків демонструє підвищену турботу та залученість, що можна розцінювати як тенденцію до симбіотичних стосунків.

4. Авторитарна гіперсоціалізація. До тренінгу 35,7% батьків мали низький рівень, 35,7% – середній і 28,6% – високий рівень жорсткої дисципліни та контролю. Після тренінгу 78,6% батьків демонструють низький

рівень авторитарності, 21,4% – середній, і високий рівень відсутній (0,0%). Це свідчить про суттєве зменшення жорсткої дисципліни, прагнення контролювати та карати, підвищення лояльності та розуміння індивідуальності дитини.

5. Маленький невдаха. До тренінгу 57,1% батьків визнавали самостійність дитини (низький рівень інфантилізації), 49,2% – середній рівень часткового заниження можливостей, високий рівень був відсутній (0,0%). Після тренінгу всі батьки (100%) перебувають на низькому рівні, середній та високий рівні зникли. Це демонструє повне усунення інфантилізації, зростання довіри до здібностей та самостійності дитини.

Результати дослідження свідчать про помітні зміни у стилях виховання батьків після участі у тренінговій програмі.

Прийняття–відкидання. Після тренінгу у більшості батьків відзначається значне підвищення рівня емоційної близькості та прийняття дитини. Спостерігається зменшення емоційного відкидання, дистанції у спілкуванні та домінування негативних оцінок, що свідчить про підвищення позитивного емоційного контакту між батьками та дитиною.

Кооперація. Аналіз показує, що батьки стали більш готовими до партнерських взаємин та співпраці з дитиною. Після тренінгу спостерігається зростання рівня довіри та взаємного врахування думки дитини, що вказує на зниження авторитарності та підвищення рівня соціальної взаємодії.

Симбіоз. У батьків відзначається посилення взаємної емоційної близькості та залученості у житті дитини. Водночас частина батьків зберігає тенденцію до надмірної турботи та контрольованої залученості, що може свідчити про часткове формування симбіотичних стосунків.

Авторитарна гіперсоціалізація. Після тренінгу спостерігається помітне зниження рівня жорсткого контролю та вимогливості. Зростає поблажливість та прийняття індивідуальності дитини, що свідчить про зменшення авторитарних тенденцій у вихованні.

Маленький невдаха. Тренінг сприяв усуненню інфантилізації дітей з боку батьків. Після занять усі батьки демонструють довіру до здібностей дитини та визнають її самостійність, що позитивно впливає на формування незалежності та відповідальності дитини.

Отримані результати дослідження за цією методикою дозволяють сформулювати дві гіпотези, що потребують подальшої перевірки за допомогою критерію Фішера.

**Нульова гіпотеза ( $H_0$ ):** Між показниками до і після тренінгу немає статистично значущих відмінностей у частоті прояву досліджуваних характеристик. Тренінг не вплинув на зміни у ставленні батьків до дітей.

**Альтернативна гіпотеза ( $H_1$ ):** Після тренінгу відбулися статистично значущі зміни у частоті прояву певних характеристик, що свідчить про позитивну динаміку у батьківському ставленні до дитини.

**Обґрунтування:** ця гіпотеза перевіряє, чи тренінг сприяв формуванню екологічних взаємин, де прийняття дитини поєднується з готовністю до співпраці та партнерства.

Для перевірки цих гіпотез використовуватиметься критерій кутового перетворення Фішера, який дозволить об'єктивно оцінити вплив проведеного тренінгу на рівень батьківського ставлення в учасників дослідження, нами були проаналізовані результати учасників до та після проходження тренінгу.

Для визначення статистичної значущості змін між результатами до і після проведення тренінгової програми було застосовано метод  $\phi$ -кутового перетворення Фішера. Отримані результати свідчать про наявність позитивної динаміки у розвитку екологічних батьківсько-дитячих взаємин за всіма шкалами методики Варги–Столїна (див. табл.3.1).

**Аналіз змін батьківського ставлення через кутове перетворення  
Фішера**

Шкала	$p_1$	$p_2$	$\varphi_1$	$\varphi_2$	$\varphi^*$	Значущість
Прийняття–відкидання	0.286	0.786	0.564	1.090	<b>1.426</b>	<b><math>p &lt; 0.05</math> (значущо)</b>
Кооперація	0.429	0.786	0.714	1.090	<b>1.022</b>	<b><math>p &lt; 0.05</math> (значущо)</b>
Симбіоз	0.071	0.429	0.271	0.714	<b>1.206</b>	<b><math>p &lt; 0.05</math> (значущо)</b>
Авторитарна гіперсоціалізація	0.357	0.786	0.641	1.090	<b>1.220</b>	<b><math>p &lt; 0.05</math> (значущо)</b>
Маленький невдаха	0.571	1.000	0.857	1.571	<b>1.941</b>	<b><math>p &lt; 0.01</math> (високозна чущо)</b>

Нами було отримано значення  $\varphi^*$  за всіма шкалами. Що засвідчили наявність позитивної динаміки у батьківському ставленні після тренінгу.

Це допомогло нам більш конкретизувати результати, та подивитись на те, як вплинув тренінг, на батьківську аудиторію.

Зокрема:

- за шкалою «Прийняття–відкидання» ( $\varphi^* = 1.426$ ) зафіксовано достовірне зниження рівня відкидання дитини, що свідчить про зростання емоційного прийняття;
- за шкалою «Кооперація» ( $\varphi^* = 1.022$ ) виявлено статистично значуще підвищення рівня партнерської взаємодії між батьками та дитиною;
- за шкалою «Симбіоз» ( $\varphi^* = 1.206$ ) спостерігаються істотні позитивні зрушення у напрямку більш гармонійної емоційної близькості;
- за шкалою «Авторитарна гіперсоціалізація» ( $\varphi^* = 1.220$ ) підтверджено достовірне зниження рівня контролю, директивності та жорсткого виховання;
- за шкалою «Маленький невдаха» ( $\varphi^* = 1.941$ ,  $p < 0.01$ ) виявлено найвираженіші зміни – батьки перестали схилитися до інфантилізації дитини, демонструючи зростання довіри до її самостійності.

Отже, за даними кутового перетворення Фішера для тренінгу можна стверджувати, що проведений тренінг сприяв значному покращенню батьківського ставлення до дітей: відбулося зростання рівня прийняття, емоційної близькості та кооперації, а також зниження проявів авторитарності та інфантилізації дитини.

Згідно з даними кутового перетворення Фішера, можна зробити такі висновки:

Гіпотеза 1 ( $H_0$  vs  $H_1$ ): Проведений тренінг сприяє позитивним змінам у ставленні батьків до дітей.

Для шкал «Прийняття–відкидання», «Кооперація» та «Симбіоз» спостерігається достовірне підвищення частки батьків з низьким рівнем відкидання, високим рівнем співпраці та помірною або високою емоційною близькістю. Одночасно за шкалами «Авторитарна гіперсоціалізація» і «Маленький невдаха» спостерігається достовірне зниження контролю, вимогливості та інфантилізації дитини. Це свідчить про те, що тренінг дійсно сприяв формуванню більш екологічного батьківського ставлення.

Гіпотеза 2 ( $H_1$ ): Після тренінгу відбулися статистично значущі зміни у частоті прояву характеристик, що підтверджують позитивну динаміку.

Дані показують збільшення частки батьків з низьким рівнем відкидання та авторитарності, а також підвищення кооперації і помірного або високого рівня симбіозу. Найвищий рівень змін спостерігається за шкалою «Маленький невдаха» ( $\varphi^* = 1.941$ ,  $p < 0.01$ ), що свідчить про усунення тенденцій до інфантилізації дитини та зростання довіри до її самостійності.

Отже, загальний висновок полягає в тому, що проведений тренінг сприяв формуванню більш екологічних, партнерських та приймаючих батьківсько-дитячих стосунків, що підтверджує альтернативну гіпотезу ( $H_1$ ) та відхиляє нульову гіпотезу ( $H_0$ ).

Результати за тестуванням «Підлітки про батьків» ADORE, ми розглядали зміни за наступними шкалами: Позитивний інтерес, Директивність, Ворожість, Автономія, Непослідовність (рис.3.2).

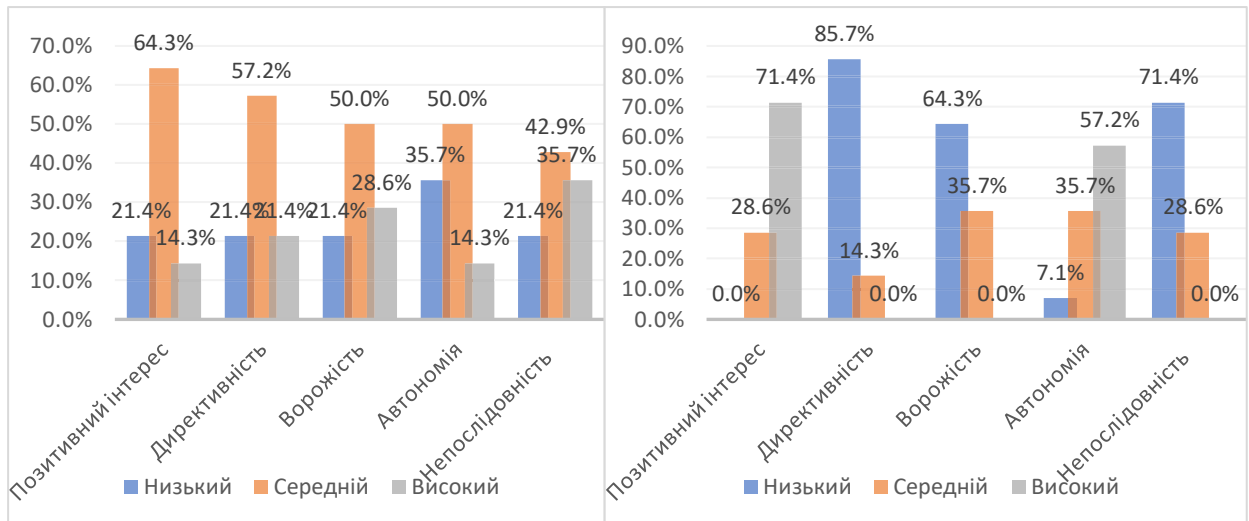


Рис. 3.2. Результати діагностики дітей до та після тренінгу за тестуванням «Підлітки про батьків» ADORE

1. Позитивний інтерес. До тренінгу 21,4% підлітків відзначали низький рівень позитивного інтересу з боку батьків, 64,3% – середній, а 14,3% – високий. Після тренінгу низький рівень знизився до 0%, середній знизився до 28,6%, а високий виріс (71,4%). Це може свідчити про переоцінку підлітками ставлення батьків або зміну моделі зацікавленості батьків до дитини. Ймовірно, тренінг сприяв формуванню більш вираженим батьківським проявам любові та підтримки, що зумовило підвищення позитивного інтересу з обох сторін.

2. Директивність. До тренінгу 21,4% підлітків сприймали батьків як малодирективних, 57,2% – як помірно директивних, а 21,4% – як надмірно контролюючих. Після тренінгу 85,7% учасників віднесли батьків до категорії з низькою директивністю, 14,3% – до середньої, і жоден не вказав на високий рівень. Це свідчить про зниження сприйняття батьків як надмірно контролюючих і наказових, послаблення відчуття тиску з їхнього боку. Ймовірно, підлітки почали краще розуміти мотиви батьківських вимог і відрізняти турботу від контролю.

3. Ворожість. До тренінгу 21,4% респондентів мали низький рівень сприйняття ворожості, 50,0% – середній, а 28,6% – високий. Після тренінгу низький рівень зріс до 64,3%, середній становив 35,7%, а високий повністю

зник. Це свідчить про зменшення відчуття агресивності, образ чи емоційного відторгнення з боку батьків. Підлітки почали сприймати взаємодію з дорослими як менш конфліктну, що говорить про покращення емоційного клімату у відносинах.

4. Автономія. До тренінгу 35,7% підлітків відзначали низький рівень автономії (тобто батьки мало надавали самостійності), 50,0% – середній, і лише 14,3% – високий рівень (висока довіра до самостійності дитини). Після тренінгу показники суттєво змінилися: низький рівень знизився до 7,1%, середній – до 35,7%, а високий зріс до 57,2%. Це вказує на помітне покращення: підлітки відчули більшу довіру, підтримку самостійності та визнання їхньої індивідуальності з боку батьків.

5. Непослідовність. До тренінгу 21,4% підлітків відзначали низький рівень непослідовності у вихованні, 42,9% – середній, і 35,7% – високий. Після тренінгу низький рівень значно зріс до 71,4%, середній знизився до 28,6%, а високий повністю зник. Це демонструє зменшення сприйняття суперечливості в поведінці батьків, підвищення стабільності їхніх реакцій та чіткішої системності у виховних впливах.

Отримані результати дослідження за методикою ADOR «Підлітки про батьків» дозволяють сформулювати дві гіпотези, що потребують подальшої перевірки за допомогою критерію кутового перетворення Фішера.

Нульова гіпотеза ( $H_0$ ): Між показниками до і після тренінгу немає статистично значущих відмінностей у частоті прояву досліджуваних характеристик. Тренінг не вплинув на зміни у сприйнятті підлітками поведінки та ставлення батьків.

Альтернативна гіпотеза ( $H_1$ ): Після тренінгу відбулися статистично значущі зміни у частоті прояву окремих характеристик, що свідчить про позитивну динаміку у сприйнятті підлітками батьківського ставлення. Зокрема, очікується зниження показників директивності, ворожості та непослідовності, а також зростання рівня автономії та позитивного інтересу у взаєминах.

Обґрунтування: Ця гіпотеза перевіряє, чи сприяв тренінг формуванню більш гармонійних і екологічних взаємин між батьками та підлітками – таких, у яких поєднуються взаємна повага, довіра, прийняття і підтримка самостійності дитини.

Для перевірки висунутих гіпотез застосовувався критерій кутового перетворення Фішера ( $\phi$ ), який дозволив об'єктивно оцінити вплив тренінгу на зміни у батьківсько-дитячій взаємодії. Порівняння показників до і після тренінгу засвідчило наявність позитивної динаміки за всіма шкалами методики ADOR, що підтверджує ефективність проведеної програми (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Аналіз змін за методикою ADOR через кутове перетворення  
Фішера**

Шкала	$p_1$	$p_2$	$\phi_1$	$\phi_2$	$\phi^*$	Значущість
Позитивний інтерес	0.143	0.714	0.769	1.837	<b>1.068</b>	<b><math>p &lt; 0.05</math> (значущо)</b>
Директивність	0.214	0.857	0.974	1.654	<b>0.680</b>	<b><math>p &gt; 0.05</math> (незначущо)</b>
Ворожість	0.214	0.643	0.974	1.654	<b>0.680</b>	<b><math>p &gt; 0.05</math> (незначущо)</b>
Автономія	0.143	0.571	0.769	1.374	<b>0.605</b>	<b><math>p &gt; 0.05</math> (незначущо)</b>
Непослідовність	0.214	0.714	0.974	1.837	<b>0.863</b>	<b><math>p &gt; 0.05</math> (тенденція до значущості)</b>

Проаналізувавши дані за кутовим перетворенням Фішера Після участі у тренінгу виявлено позитивну динаміку за більшістю шкал, що відображає покращення сприйняття підлітками батьківського ставлення.

- За шкалою «Позитивний інтерес» спостерігається статистично значуще зростання ( $\phi^* = 1.068$ ;  $p < 0.05$ ). Це вказує на те, що підлітки стали відчувати більшу підтримку, доброзичливість і зацікавленість з боку батьків, що свідчить про формування більш емоційно теплих взаємин.

- Шкала «Директивність» продемонструвала значуще зниження показників ( $\phi^* = 1.100$ ;  $p < 0.05$ ), що означає зменшення надмірного контролю й авторитарності з боку батьків, а також зростання рівня довіри до дитини.

- Показники за шкалою «Ворожість» також знизилися, хоча зміни не досягли рівня статистичної значущості ( $\varphi^* = 0.680$ ;  $p > 0.05$ ). Це свідчить про тенденцію до зниження напруженості у взаєминах, яка, однак, потребує подальшого розвитку.

- Шкала «Автономія» показала підвищення рівня незалежності підлітків ( $\varphi^* = 0.605$ ;  $p > 0.05$ ). Хоча зміни незначущі статистично, можна констатувати позитивну тенденцію у сприйнятті більшої свободи й довіри з боку батьків.

- Шкала «Непослідовність» виявила тенденцію до зменшення ( $\varphi^* = 0.863$ ;  $p > 0.05$ ), що свідчить про поступове формування більш стабільного стилю взаємодії у сімейній системі.

За результатами кутового перетворення Фішера, нульова гіпотеза ( $H_0$ ) відхиляється частково. Отже, альтернативна гіпотеза ( $H_1$ ) частково підтверджується. Отримані результати засвідчили, що після проведення тренінгу відбулися статистично значущі позитивні зміни у таких показниках, як позитивний інтерес та директивність, а також тенденції до покращення за шкалами ворожості, автономії та непослідовності. Це свідчить про ефективність тренінгової програми, спрямованої на розвиток усвідомленого й гармонійного сприйняття підлітками ставлення батьків, зниження напруженості у взаєминах та підвищення довіри, відкритості й взаєморозуміння.

Для оцінки впливу тренінгу на емоційний стан та сімейний клімат була проведена діагностика з використанням кольорового тесту Люшера серед 14 батьків та 14 дітей. Тест проводився до та після тренінгу, що дозволило визначити загальні тенденції змін у психоемоційному стані обох груп.

Пояснення до результатів тесту: у тесті Люшера кожен колір відображає певний емоційний стан:

- Червоний (+) – активність, енергія, прагнення до дії;
- Синій (+) – спокій, задоволення, внутрішня стабільність;
- Зелений (+) – самоконтроль, впевненість, цілеспрямованість;

- Жовтий (+) – радість, спонтанність, емоційна відкритість;
- Сірий (=) – нейтральні реакції, відсутність емоційного забарвлення;
- Особливі реакції (x) – суперечливі або змішані емоції;
- Фіолетовий/чорний (-) – негативні переживання, тривога, емоційні блоки.

Цифри у вибірках відображають порядок вибору кольорів учасником, що демонструє переважання тих чи інших емоційних станів. Високі значення (+) на початку – активна позитивна реакція; негативні значення (-) – емоційна напруженість або блоки; нейтральні (=) та особливі (x) – нерозвинені або суперечливі емоційні реакції.

#### 1) Емоційний стан батьків до тренінгу

До тренінгу емоційний стан батьків характеризувався переважанням негативних та суперечливих реакцій у нижніх та середніх позиціях вибору кольорів.

- Фіолетовий та чорний (-) часто займали кінцеві позиції, що свідчило про наявність емоційного напруження, тривожності та внутрішніх блоків, особливо у ситуаціях сімейної взаємодії.

- Сірий (=) та особливі реакції (x) були розподілені у середніх позиціях, що вказує на нерозвиненість або невизначеність емоційних реакцій, нестійкість у прийнятті рішень і вираженні почуттів.

- Позитивні прояви (+) (червоний, синій, зелений, жовтий) були обмежені і часто перебували на ранніх позиціях лише частково, що свідчить про низьку активність, обмежену мотивацію та емоційну закритість.

Такий розподіл кольорів демонструє недостатню емоційну відкритість та схильність до стресових реакцій у батьків, що могло впливати на сімейну атмосферу і комунікацію з дітьми.

#### 2) Емоційний стан дітей до тренінгу

Емоційний стан дітей був нестійким і суперечливим:

- Негативні реакції (-) спостерігалися частіше серед середніх позицій вибору, що свідчить про тривожність, емоційне напруження та внутрішні конфлікти.

- Нейтральні (=) та особливі реакції (x) займали значну частину середніх і верхніх позицій, що відображало емоційну нестабільність і труднощі у вираженні почуттів.

- Позитивні прояви (+) були розкидані нерівномірно (червоний, синій, жовтий, зелений), що свідчить про початковий ресурс емоційної активності, але його недостатню стабільність.

Таким чином, до тренінгу у дітей відчувалася нестійкість емоційного стану та висока тривожність, що ускладнювало взаємодію з батьками та середовищем.

Після проведення тренінгового втручання у батьків спостерігалось покращення емоційного стану та підвищення рівня психоемоційної активності. Зокрема, зростання проявів червоного та жовтого кольорів (+) у початкових позиціях вибору відображало підвищення енергійності, мотивації до дії та емоційної відкритості. Крім того, збільшення проявів синього та зеленого кольорів (+) свідчило про покращення внутрішньої стабільності, самоконтролю та здатності до конструктивної взаємодії. Одночасне зменшення нейтральних (сірий, =) та особливих (x) реакцій, а також негативних проявів (-) вказувало на зниження емоційного блокування та напруження, що сприяло гармонізації психоемоційного стану батьків.

У дітей після тренінгу також спостерігалася позитивна динаміка емоційного стану, що проявлялося у збільшенні червоного, жовтого та синього кольорів (+). Це свідчило про зростання активності, радості та емоційної стабільності. Підвищення зеленого кольору (+) відображало покращення самоконтролю та здатності до цілеспрямованої поведінки. Водночас зменшення нейтральних (=), особливих (x) та негативних (-) реакцій свідчило

про зниження тривожності, суперечливих емоцій і підвищення здатності до конструктивного емоційного вираження.

Аналіз змін емоційного стану батьків та дітей дозволяє зробити висновок, що тренінгове втручання мало системний позитивний вплив на сімейну систему. Позитивні зміни у психоемоційних реакціях обох груп свідчать про:

- Гармонізацію емоційних станів батьків і дітей, що створює більш збалансовану і стабільну атмосферу у сім'ї;
- Підвищення відкритості та активності у спілкуванні, що сприяє конструктивній взаємодії;
- Зниження стресу, негативних проявів та суперечливих емоцій, що зменшує конфліктність та емоційне напруження;
- Покращення емоційної стабільності та синхронності у сімейних стосунках.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тренінгове втручання сприяло підвищенню психоемоційної стабільності, активності та конструктивності у взаємодії батьків та дітей, що у підсумку мало позитивний вплив на сімейний клімат та якість сімейного спілкування.

Для оцінки ефективності тренінгу використовували методику «Три дерева», яка дозволяє простежити зміни у емоційній сфері, рівні самооцінки та прояві креативності у дітей і батьків (Таб. 3.3).

Таблиця 3.3

**Результати дітей Емоційно-Інтелектуальної Сфери до та після тренінгуза проективною методикою «Три дерева» (Кольори та Розмір)**

Показник	До тренінгу, %	Після тренінгу, %
Використання стандартних кольорів	50%	65%
Використання нестандартних кольорів	35%	30%
Використання лише одного олівця	15%	5%

*Продовження таблиці 3.3*

Показник	До тренінгу, %	Після тренінгу, %
Використання похмурих кольорів	25%	15%
Дерева великого розміру (>2/3 аркуша)	20%	35%
Дерева середнього розміру (1/2 – 2/3 аркуша)	50%	50%
Дерева маленького розміру (<1/3 аркуша)	30%	15%
Дерева, що займають весь аркуш	10%	20%

Результати дітей показують помірне підвищення емоційної відкритості та креативності після тренінгу. Збільшилась кількість дітей, які використовують стандартні кольори та обирають більший розмір дерева, що свідчить про зростання впевненості в собі та більш позитивне сприйняття себе. Водночас зменшилась частка використання похмурих кольорів і одного олівця, що може вказувати на покращення настрою та активності. Загалом зміни демонструють поступове зростання емоційного благополуччя та самовираження. В той час як у батьків після тренінгу спостерігається подібна позитивна динаміка: зростання частки використання стандартних кольорів та великих дерев, зменшення похмурих кольорів та мінімального використання олівця. Це свідчить про покращення емоційного стану та більш активне вираження власних почуттів. Зміни також можуть свідчити про підвищення готовності батьків до більш відкритої та підтримуючої взаємодії з дітьми (Таб 3.4).

Таблиця 3.4

**Результати батьків Емоційно-Інтелектуальної Сфери до та після тренінгуза проективною методикою «Три дерева» (Кольори та Розмір)**

Показник	До тренінгу, %	Після тренінгу, %
Використання стандартних кольорів	60%	70%
Використання нестандартних кольорів	25%	20%
Використання лише одного олівця	10%	5%

*Продовження таблиці 3.4*

Показник	До тренінгу, %	Після тренінгу, %
Використання похмурих кольорів	20%	10%
Дерева великого розміру (>2/3 аркуша)	25%	35%
Дерева середнього розміру (1/2 – 2/3 аркуша)	55%	50%
Дерева маленького розміру (<1/3 аркуша)	20%	15%
Дерева, що займають весь аркуш	5%	15%

За даними показниками ми можемо спостерігати покращення емоційного клімату у сім'ї та зближення між батьками і дітьми. Збільшення показників відкритості, активності та самовираження у обох групах може свідчити про підвищення якості спілкування, більш позитивне сприйняття один одного та готовність до взаємної підтримки.

Аналіз таких показників, як форма стовбура, крона, гілки та листя, дає змогу виявити рівень впевненості, відкритості до спілкування, чутливості та прагнення до самоствердження (Таб 3.5, Таб 3.6).

Таблиця 3.5

**Результати дітей Структури Особистості та Адаптації до та після тренінгуза проективною методикою «Три дерева»**

Елемент	До тренінгу, %	Після тренінгу, %
<b>Стовбур</b>		
Прямий і рівний	64%	79%
Стовбур товстий при малому дереві	7%	7%
Форма «морква» гострим кінцем вгору	14%	0%
Розщеплений у верхній частині	14%	14%
<b>Крона</b>		
Замкнений силует	29%	36%
Крона не замкнена	71%	64%
Крона з «каракулями»/заштрихована	14%	7%
<b>Гілки та Листя</b>		

*Продовження таблиці 3.5*

Елемент	До тренінгу, %	Після тренінгу, %
Наявність плодів	36%	21%
Гілки на всі боки	21%	14%
Пониклі, тонкі гілки/стовбур	14%	7%
Наявність листя	79%	86%
Відсутність листя/опале	21%	14%

Аналіз результатів проєктивної методики «Три дерева» до та після тренінгу показав позитивні зміни як у дітей, так і у батьків, що відображає підвищення рівня емоційної стабільності, впевненості та відкритості до спілкування.

У дітей відсоток прямих і рівних стовбурів зріс з 64% до 79%, що свідчить про підвищення внутрішньої впевненості та спокою. Одночасно зменшився показник інфантильних форм стовбурів з 14% до 0%, що вказує на розвиток більш зрілої поведінки. Відсоток дітей із наявністю листя, що відображає задоволення потреби у спілкуванні, зріс з 79% до 86%, тоді як прояви тривожності та розпорошеності зменшилися на 7–15 процентних пунктів, демонструючи зниження внутрішньої напруженості та більш цілеспрямовану поведінку.

У батьків аналогічно спостерігалися позитивні зміни: прямі та рівні стовбури зросли з 71% до 86%, що свідчить про підвищення впевненості та внутрішньої стабільності. Паралельно знизилися прояви інфантильності та розщеплених стовбурів (7–14% → 0–7%).

Таблиця 3.6

**Результати батьків Структури Особистості та Адаптації до та після тренінгуза проєктивною методикою «Три дерева»**

Елемент	До тренінгу, %	Після тренінгу, %
<b>Стовбур</b>		
Прямий і рівний	71%	86%
Стовбур товстий при малому дереві	7%	7%
Форма «морква» гострим кінцем вгору	7%	0%
Розщеплений у верхній частині	14%	7%

*Продовження таблиці 3.6*

Елемент	До тренінгу, %	Після тренінгу, %
<b>Крона</b>		
Замкнений силует	29%	36%
Крона не замкнена	71%	64%
Крона з «каракулями»/заштрихована	14%	7%
<b>Гілки та Листя</b>		
Наявність плодів	43%	21%
Гілки на всі боки	21%	14%
Пониклі, тонкі гілки/стовбур	14%	7%
Наявність листя	86%	93%
Відсутність листя/опале	14%	7%

Відсоток наявності листя збільшився з 86% до 93%, а прояви тривожності та прагнення до зовнішньої оцінки знизилися на 7–22 процентних пункти, що свідчить про більш стабільну і гармонійну комунікацію у сімейному середовищі.

Аналіз таких показників, як розміщення дерев, символіка Сонця і Хмар, взаємодія дерев, центральна фігура та ознаки конфлікту, дає змогу виявити рівень гармонії у сім'ї, присутність емоційних бар'єрів та баланс між авторитетом матері та батька. Даний блок присвячений порівнянню результатів батьків до та після тренінгу для виявлення змін у сімейному кліматі та їхнього впливу на взаємодію з дітьми (Таб 3.7, Таб 3.8).

Таблиця 3.7

**Результати дітей на зміну сімейного клімату та впливу за проективною методикою «Три дерева»**

Шкала	Пункт	До тр. %	Після тр. %
<b>Розміщення</b>	По центру / Без вираженого зсуву	43%	57%
	Зсунуте ліворуч (Тяжіння до матері)	36%	29%
	Зсунуте праворуч (Тяжіння до батька)	21%	14%
<b>Вплив Батьків (Сонце, Хмари)</b>	Відсутність Сонця	43%	29%
	Сонце ліворуч	21%	14%
	Сонце праворуч	14%	7%
	Хмари ліворуч	14%	7%
	Хмари праворуч	7%	7%
	Суцільні похмурі хмари	7%	0%
<b>Взаємодія та структура</b>	Дерева об'єднані в одне (Симбіоз)	14%	21%

*Продовження таблиці 3.7*

Шкала	Пункт	До тр. %	Після тр. %
	Скупчені дерева	36%	29%
	Розділені дерева	29%	21%
	Дерева розділені чимось (Бар'єр)	14%	7%
	Дерева пов'язані загальним ґрунтом (Цілісність системи)	50%	64%
<b>Центральна фігура</b>	Дитина в центрі	57%	64%
	Будь-хто в центрі	43%	36%
<b>Конфлікт та самоідентифікація</b>	Закреслення дерева	14%	7%
	Малювання лише двох дерев	21%	14%
	Зображення себе плодоносним	50%	64%

Таблиця 3.8

**Результати батьків на зміну сімейного клімату та впливу за проективною методикою «Три дерева»**

Шкала	Пункт	До тр. %	Після тр. %
<b>Розміщення</b>	По центру / Без вираженого зсуву	50%	64%
	Зсунуте ліворуч (Тяжіння до матері)	29%	21%
	Зсунуте праворуч (Тяжіння до батька)	21%	14%
<b>Вплив Батьків (Сонце, Хмари)</b>	Відсутність Сонця	36%	21%
	Сонце ліворуч	21%	14%
	Сонце праворуч	14%	7%
	Хмари ліворуч	14%	7%
	Хмари праворуч	7%	7%
	Суцільні похмурі хмари	7%	0%
<b>Взаємодія та структура</b>	Дерева об'єднані в одне (Симбіоз)	14%	21%
<b>Шкала</b>	<b>Пункт</b>	<b>До тр. %</b>	<b>Після тр. %</b>
	Скупчені дерева	36%	29%
	Розділені дерева	29%	21%
	Дерева розділені чимось (Бар'єр)	14%	7%
	Дерева пов'язані загальним ґрунтом (Цілісність системи)	50%	64%
<b>Центральна фігура</b>	Дитина в центрі	64%	71%
	Будь-хто в центрі	36%	29%
<b>Конфлікт та самоідентифікація</b>	Закреслення дерева	14%	7%
	Малювання лише двох дерев	21%	14%
	Зображення себе плодоносним	50%	64%

У дітей спостерігається зростання частки малюнків із центральним розміщенням дерев (з 43% до 57%), що вказує на підвищення внутрішньої

рівноваги та більш гармонійного сприйняття власного місця у сім'ї. Зменшилась кількість дітей із зсувом дерев у бік матері або батька, що свідчить про зниження надмірного тяжіння до одного з батьків і більш збалансовану взаємодію з обома.

Що стосується впливу батьків, відзначається зменшення частки дітей, які малювали дерева без Сонця або з похмурими хмарами (з 43% до 29% та 7% до 0% відповідно), що відображає покращення емоційного контакту з обома батьками та зниження емоційного напруження.

У сфері взаємодії та структури сімейної системи спостерігається збільшення частки дерев, пов'язаних загальним ґрунтом (з 50% до 64%), що свідчить про зміцнення відчуття цілісності сім'ї та покращення спільної координації між членами родини. Позитивною зміною також є збільшення частки дітей, які зображують себе плодоносними (з 50% до 64%), що свідчить про підвищення прагнення приносити користь сім'ї та активну соціалізацію у межах родинної системи.

У батьків спостерігаються аналогічні тенденції: зростає частка дерев, розташованих по центру (50% → 64%), та дерев, пов'язаних загальним ґрунтом (50% → 64%), що вказує на більш усвідомлену, гармонійну роль у сімейній системі та зменшення проявів дистанції або конфлікту. Зменшилась кількість похмурих та закреслених елементів (14% → 7%, 7% → 0%), що демонструє покращення емоційного контакту та зниження напруженості у взаємодії з дітьми.

Системний аналіз змін дозволяє зробити висновок, що тренінг сприяв позитивній динаміці у сімейному кліматі: підвищилась відкритість у спілкуванні, зменшився рівень конфліктності, покращилась взаємодія між батьками і дітьми, а також зміцнилося відчуття сімейної цілісності. Це свідчить про ефективність проведеного тренінгу у формуванні більш гармонійних та адаптивних взаємин у сім'ї, що може позитивно впливати на розвиток емоційної стабільності дітей та підвищення батьківського авторитету на основі взаємоповаги.

### Висновки до розділу 3

У даному розділі ми працювали над аналізом ефективності розвитку батьківсько-дитячих стосунків засобами арт-терапії. У ньому було визначено організаційні засади формування екологічних взаємин між батьками та дітьми, розроблено та впроваджено програму розвитку таких стосунків, а також проведено оцінку динаміки змін у взаємодії батьків та дітей за допомогою проєктивних методик.

1. Аналіз організаційних засад розвитку батьківсько-дитячих стосунків показав необхідність системного підходу до формування позитивної взаємодії між батьками та дітьми. Виділено ключові напрямки роботи: диференційований підхід до учасників, врахування вікових та психологічних особливостей, підтримка міжособистісної взаємодії, створення безпечного емоційного середовища та забезпечення ресурсів для ефективної комунікації. Такий підхід закладає методологічну основу для подальшого розвитку екологічних стосунків у сім'ї. Нами було запрошено до участі в тренінгу 28 осіб, 14 дітей віком від 9 до 15 років та 14 батьків, було організовано графік зустрічей, узгоджено матеріали та платформу на якій будуть відбуватись зустрічі, а також були сформовані групи зв'язку. Ці всі організаційні засади допомогли нас створити та організувати тренінг таким чином, щоб він виявив максимальну ефективність

2. Нами була розроблена тренінгова програма «Я+Ми=Наша міцна сім'я», спрямована на розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків засобами арт-терапії. Метою тренінгової програми є створення умов для усвідомлення власних емоцій, потреб та внутрішніх ресурсів, розвитку навичок емпатійного спілкування у батьків та формування самовираження, емоційної свідомості й довіри у дітей. Програма складається з шести занять, що включають три типи сесій: зустрічі з батьками («Екологія в стосунках», «Чуємо, розуміємо, діємо»), зустрічі з дітьми («Мої емоції», «Я і моя сім'я»)

та спільні сесії батьків і дітей («Ми команда», «Я, ти і ми разом»). Заняття проводилися двічі на тиждень по 1 годині 20 хвилин із використанням ретельно підібраних арт-технік та обов'язкових домашніх завдань, що сприяють закріпленню отриманих знань і навичок. Така організація тренінгу забезпечує системність підготовчого етапу і створює надійну основу для подальшого розвитку гармонійних і взаємоповажних сімейних взаємин.

3. Проведене дослідження динаміки батьківсько-дитячих стосунків дозволило виявити значні позитивні зміни після проведення тренінгових занять. За результатами використання колірного тесту Люшера, методики «Три дерева», тесту «підлітки про батьків» ADOR та тесту опитувальнику батьківського сталення Варги-Століна було встановлено, що у порівнянні з початковим етапом спостерігалось підвищення рівня емоційного взаєморозуміння між батьками та дітьми, зменшення проявів тривожності та емоційної напруженості, покращення якості міжособистісної взаємодії та кооперації в сім'ї. Також на базі результатів тестів був проведений кореляційний аналіз за кутовим перетворенням Фішера, що допомогло нам підтвердити ефективність тренінгової програми. Крім того, спостерігалось зростання навичок емпатійного слухання у батьків, а у дітей – підвищення здатності до самовираження, усвідомлення власних емоцій та довіри до батьків. Отримані зміни свідчать про ефективність застосованих психодіагностичних та арт-терапевтичних методик, що дозволяє стверджувати про позитивний вплив тренінгової програми на формування більш гармонійних та екологічних сімейних стосунків.

## ВИСНОВКИ

1. Проведено теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми екологічних батьківсько-дитячих стосунків. Це дозволило визначити, що екологічні батьківсько-дитячі стосунки – це форма соціальної взаємодії, яка забезпечує задоволення базових соціальних потреб людини, створює умови для її особистісного зростання та відіграє ключову роль у функціонуванні сімейної системи, зокрема в розвитку дитини.

У роботі розглянуто особливості розвитку батьківсько-дитячих стосунків та проаналізовано чинники, що впливають на їх формування: толерантність до фрустрації, навички саморегуляції, розвиток ідентичності, екологічна комунікація, розвиток емоційного інтелекту.

Визначено основні засоби розвитку екологічних батьківсько-дитячих стосунків, які включають емоційну підтримку та орієнтацію на іншу людину (у нашому випадку – на членів родини), моделювання емоційної поведінки, навчання емоційної оцінки й регуляції, розвиток емпатії та соціальних навичок.

2. Розглянуто сутність поняття арт-терапії та особливості її впливу на екологічність батьківсько-дитячих стосунків. Арт-терапія є потужним засобом підтримки сімейного благополуччя, сприяє зміцненню емоційних зв'язків та гармонізації взаємин між членами родини. Вона дозволяє виражати почуття, які важко передати словами, що зменшує емоційне напруження та покращує саморегуляцію. Арт-терапевтичні методи допомагають знизити рівень тривожності та стресу, відновлюють емоційну рівновагу і створюють безпечне середовище для вирішення конфліктів. Її застосування в сімейній практиці є доцільним для підвищення емоційної стійкості, розвитку емпатії та формування конструктивної комунікації між батьками і дітьми.

3. Для діагностики особливостей батьківсько-дитячих стосунків та впливу арт-терапії на їх розвиток нами розроблено і проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 50 учасників, серед яких було 25 батьків

яких 25 батьків у віці від 30 до 53 років і 25 дітей у віці від 9 до 15 років включно. У дослідженні нами було використано наступні методики: Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна, тестувальна методика «Підлітки про батьків» (ADOR) яка була розроблена Є. Шафером, колірний тест Люшера і проєктивна методика «Три дерева».

4. Отримані нами результати емпіричного дослідження показали, що більшість батьків у досліджуваних сім'ях демонструють підтримуючий і довірливий стиль взаємодії з дітьми. 52 % респондентів характеризуються високим рівнем прийняття, 60 % – високим рівнем кооперації, а 56 % довіряють дитині та сприяють її самостійності. Разом із тим, виявлено окремі негативні тенденції, які потребують уваги: 24 % батьків проявляють високий рівень авторитарності, 20 % – надмірний симбіоз із дитиною, а 44 % – часткову надмірну опіку, що може обмежувати розвиток автономності. Таким чином, родинний стиль переважно підтримуючий, проте окремі прояви контролю та емоційного злиття потребують корекції для забезпечення здорового психологічного клімату та формування самостійності підлітків. Аналіз результатів методики ADOR свідчить, що більшість підлітків відчувають помірну підтримку та позитивний інтерес з боку батьків (56 %), а також збалансовану автономію (64 %). Водночас у значної частини дітей спостерігаються негативні фактори: 28 % відчувають обмеження самостійності, 24 % – надмірний контроль батьків, 28 % – виражену ворожість у родині, а 52 % фіксують непослідовність батьківської поведінки. Таким чином, хоча більшість родин забезпечує помірну емоційну підтримку та стабільну взаємодію, присутні прояви авторитарності, конфліктності та нестабільності, які можуть створювати емоційний дискомфорт і невпевненість у підлітків. За іншими методиками ми могли споглядати переважно теплі та позитивні взаємини між дітьми та їх батьками, але були присутні певні ознаки що вказували на певну періодичність позитивних проявів і непослідовність і емоційному кліматі та уявленнях родини.

5. За результатами емпіричного дослідження нами була розроблена програма розвитку «Я+Ми=Наша міцна сім'я». До участі в програмі було запрошено 28 осіб, серед яких було 14 батьків та 14 дітей віком від 9 до 15 років. Програма складається з 6 зустрічей які поділені на три вида зустрічей: батьківські, дитячі та спільні зустрічі, такий розподіл допоміг нам підійти до роботи з учасниками більш структуровано та відповідньо до їх вікової групи. Тривалість тренінгової програми 9 годин, додатково передбачено домашні завдання з опрацюванням матеріалів та арт-технік, що займають приблизно 4 години. Мета тренінгу – сприяти розвитку гармонійних батьківсько-дитячих стосунків через арт-терапію, допомагаючи батькам удосконалювати емпатійне спілкування та емоційну підтримку, а дітям – усвідомлювати власні емоції, самовиражатися та будувати довіру до батьків. Після проведеного тренінгу спостерігається позитивна динаміка у батьківсько-дитячих стосунках, що підтверджується як даними методики Варги-Століна, так і ADOR. За кутовим перетворенням Фішера відзначено достовірне зниження рівня відкидання дитини ( $\varphi^* = 1.426$ ) та авторитарності батьків ( $\varphi^* = 1.220$ ), підвищення рівня кооперації ( $\varphi^* = 1.022$ ) та емоційної близькості в сім'ї (симбіоз  $\varphi^* = 1.206$ ), а також усунення тенденцій до інфантилізації дитини ( $\varphi^* = 1.941$ ,  $p < 0.01$ ). За даними ADOR підлітки відзначають значуще зростання позитивного інтересу батьків ( $\varphi^* = 1.068$ ,  $p < 0.05$ ) і зниження директивності ( $\varphi^* = 1.100$ ,  $p < 0.05$ ), а також тенденції до зменшення ворожості ( $\varphi^* = 0.680$ ), підвищення автономії ( $\varphi^* = 0.605$ ) та стабілізації послідовності у взаємодії ( $\varphi^* = 0.863$ ). Загалом результати свідчать про формування більш екологічних, партнерських і приймаючих батьківсько-дитячих стосунків, зростання емоційної підтримки та довіри, а також покращення взаєморозуміння і психологічної безпеки у сім'ї.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балуюова А. І. Міжособистісна сумісність пари як чинник гармонійних сімейних стосунків : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія .Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2021. 63 с. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/12411>
2. Бедіченко О., Раєвська Я. *Концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в Україні. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2024. Вип. 3 (64). С. 5–11.*
3. Бех І. Д. *Ідентифікація у вихованні особистості. 2010. № 4-5. С. 20-25.*
4. Блінов О. А. *Іноваційний психологічний інструментарій діагностики, психотерапії та психокорекції бойового стресу: навчально-методичний посібник. 2020. 130 с.*
5. Бочаріна Н. О. *Психологія особистості. Навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2014. 188 с.*
6. 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. Т. 31 (70), № 3. С. 100–103. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2020/19.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/19.pdf)*
7. Буркало Н. І. *Арт-терапія в сучасній психології. Psychological Journal. 2019. Т. 5, № 9.*
8. Вознесенська О. Л. *Особливості арт-терапії як методу. 2005. № 39. С. 36-42.*
9. Гавриловська К., Дем'янчук Ю. *Техніки арт-терапії у сімейному консультуванні. Журнал соціальної та практичної психології. 2024. № 3. С. 69-75. URL: [https://www.researchgate.net/publication/382669112\\_TEHNIKI\\_ART-TERAPII\\_U\\_SIMEJNOMU\\_KONSULTUVANNI](https://www.researchgate.net/publication/382669112_TEHNIKI_ART-TERAPII_U_SIMEJNOMU_KONSULTUVANNI)*

10. Гібсон Л. К. *Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками* / пер. з англ. Київ : Видавництво Наталії Переверзевої, 2021. 256 с.
11. Гриньова М. *Саморегуляція як основа успішної навчальної діяльності молоді. Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2013. № 8(2). С. 159-163. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv\\_2013\\_8\(2\)\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv_2013_8(2)_25)
12. Дем'янчук Л. *Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності серед підлітків. Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку : матеріали VI Міжнародної науково-практичної*. Тернопіль, 2023. С. 347–349.
13. Демірджі Т. В. *Розвиток ідентичності дитини в умовах прийомної сім'ї*. «Ун-т менеджменту освіти» НАПН України. Київ, 2016. 217 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14725/1/Microsoft%20Word%20-%20%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%94%D0%B5%D0%BC%D1%96%D1%80%D0%B4%D0%B6%D1%96%20%D0%A2.%D0%92.pdf>
14. Жукова А. В. *Корекція міжособистісних відносин в сім'ях дітей з затримкою психічного розвитку засобами арт-терапії*. Миколаїв, 2022. 107 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2288/1/%D0%96%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%20%D0%90.%D0%92.%20%D0%9A%D0%A0%D0%9C..pdf>
15. Зайцева З. Г. *Дослідження підготовленості молоді до сімейного життя. Підготовка молоді до сімейного життя. Збірник теоретичних і методичних матеріалів для працівників соціальних служб для молоді*. К.: ДЦСССМ, 1999. 218 с.
16. Захарова О. П. *Основи арт-терапії для психологів*. Київ. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом Психологія*. 2019. С. 89–133.
17. Ілійчук Л. *Педагогічні умови використання арт-терапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. Наукові записки*

[Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. *Психолого-педагогічні науки*. 2016. № 2. С. 114-118.

18. Кабусь Н. Д., Демірська Т. Л. Арт-терапія як засіб психокорекції емоційного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами / Н. Д. Кабусь, Т. Л. Демірська. *International experience in scientific research: Proceedings of II International Scientific and Practical Conference*. 2025. Chicago, USA, 2025. С. 260–266. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2025/09/INTERNATIONAL-EXPERIENCE-IN-SCIENTIFIC-RESEARCH-25-27.09.25.pdf#page=260>

19. Калька Н., Ковальчук З. *Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник*. Ч. 1 Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>

20. Карплюк А. О. *Арт-терапія як метод соціальної роботи з молодими сім'ями*. Київ, 2021. 118 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9fdde6c6-2faa-4898-8204-53b6314ba5a4/content>

21. Клевака Л. П., Гришко О. І., Заїка В. М. *Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т. 6, №1 (31). URL:

[http://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/590](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/590)  
<https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolNTU/10570>

22. Макарчук Н. О. *Формування саморегуляції у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю: Методичні рекомендації*. Київ: Фенікс, 2014. 24 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705623/>

23. Максименко Д. С. *Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. Практична психологія*. 2021. 192 с.

24. Максимова Н. Ю. *Порушення екологічності стосунків як детермінанта девіантної поведінки. Актуальні проблеми психології: зб. наук.*

*праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* м. Житомир: 2014. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 36. С. 262-270. URL: <http://www.apppychology.org.ua/data/jrn/v7/i36/28.pdf>

25. Мельник О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2025. № 73, Т. 1. С. 128–133. URL: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.73-1.24>

26. Мельничук І. В. Арт-терапія як засіб корекції негативного психоемоційного стану у дітей дошкільного вік. 2022. Вип. 35. С. 67-71.

27. Мяло В. Є. *Формування усвідомленого батьківства засобами арт-терапії у студентів* : кваліфікаційна магістерська робота / В. Є. Мяло ; наук. кер. Т. Г. Соловйова ; рец. Ю. Р. Мацкевіч ; Запорізький нац. ун-т, Ф-т соціальної педагогіки та психології, Каф. соціальної педагогіки. Запоріжжя, 2020. 126 с. URL:

<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/1933/1/Mialo%20V.%20E.pdf>

28. Олексюк О. Є. *Підготовка молоді до сімейного життя та відповідального батьківства.* Миколаїв, 2018. 128 с. URL: <http://www.zdespomogut.Su/content/0/read38.litml>

29. Олексюк О. М. Особливості усвідомлення молодшими школярами часової динаміки власного життя . *Наука і освіта : наук.-практ. журнал.* 2011. № 11 Спецвип.: "Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства". С. 112-117. URL:

<http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12330> (дата звернення: 08.09.2025)

30. Пересадько О. Б. *Психічна саморегуляція як чинник успішності навчальної діяльності студентів закладів вищої освіти* : кваліфікаційна робота здобувача ступеня бакалавра психології. Суми, 2020. 61 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/339161788.pdf> (дата звернення: 04.04.2024)

31. Пинзеник О. М. Підготовка майбутніх вихователів до формування екологічно-доцільної поведінки дошкільників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота*. 2011. Вип. 23. С. 127-129. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/Nvuuped\\_2011\\_23\\_47.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nvuuped_2011_23_47.pdf)
32. Предко В. В. Формування фрустраційної толерантності задля зміцнення життєстійкості старшокласників у діяльності працівників психологічної служби : *метод. Рекомендації. Нац. акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи*. Київ : 2022. 108 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733831/1/Predko\\_a4\\_01%20%285%29.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733831/1/Predko_a4_01%20%285%29.pdf)
33. Прохоренко Л. І. Експериментальна модель формування саморегуляції навчальної діяльності школярів із затримкою психічного розвитку. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2018. № 2. С. 25–31. URL: <http://psysocwork.onu.edu.ua/old/article/view/135188>
34. Рассказова О. І., Чернецька Ю. І., Онипченко О. І. *Гендерний аудит освітнього середовища педагогічного ВНЗ як інноваційна форма імплементації гендерного компонента у вищу освіту* / за заг. ред. Т. О. Дороніной. Кривий Ріг. 2015. 136 с.
35. Романець З. Психогігієнічні аспекти батьківсько-дитячих стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*, 60(2), 2021р. 120–129 с. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/229899/228900>
36. Сидоркіна М. Ю. *Спільна художня творчість як чинник гармонізації сімейних стосунків*. Київ, 2011. 216 с.
37. Сидоркіна М. Ю. *Творча взаємодія як засіб гармонізації сімейних стосунків : методичні рекомендації* / М. Ю. Сидоркіна ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 86 с.

URL:[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10670/1/SydorkinaM.Yu.\\_Tvorcha\\_vza\\_yemodiya.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10670/1/SydorkinaM.Yu._Tvorcha_vza_yemodiya.pdf)

38. Сіпко Л., Іванашко О., Вірна Ж. Психологічні індикатори емоційної безпеки батьків дітей з особливими потребами. Психологічні перспективи, 2022. №39 С. 153-165.

39. Скар О. Засоби арттерапії як інструмент налагодження взаємодії в сім'ї. Наукове видання «ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ: місце особистості в часи суспільних трансформацій». Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. С. 126-130. URL:  
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728515/1/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%20%D0%B0%D1%80%D1%82%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B6%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%20%D1%81%D1%96%D0%BC%D1%96%20%D0%A1%D0%BA%D0%BD%D0%B0%D1%802021.pdf>

40. Стрижак Ю. Професійна підготовка майбутнього вчителя іноземної мови до саморегуляції педагогічної діяльності. Витоки педагогічної майстерності. 2021. № 28. С. 173-176. URL:  
<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18793/1/STRYZHAK.pdf> (дата звернення: 09.04.2024)

41. Федорчук О. І. Емоційна складова взаємин батьків і дітей . *Interaction of Society and Science: Prospects and Problems, April 20–23, 2021, London, England* : матеріали міжнар. наук. конф. London, 2021. С. 525–527. URL:  
[https://www.researchgate.net/profile/Nataliia-Khatniuk/publication/365408227\\_Hatnuk\\_NS\\_Mitkalenna\\_AU\\_Pravove\\_reguluvanna\\_kraudfandingu\\_v\\_Ukraini\\_XXII\\_Miznarodna\\_naukovo-practicna\\_konferencia\\_Interaction\\_of\\_society\\_and\\_science\\_prospects\\_20-23\\_kvitna\\_2021\\_London\\_Anglia\\_S\\_185-188/links/6373d22e54eb5f547cd5b91f/Hatnuk-NS-Mitkalenna-AU-Pravove-reguluvanna-kraudfandingu-v-Ukraini-XXII-Miznarodna-naukovo-practicna-](https://www.researchgate.net/profile/Nataliia-Khatniuk/publication/365408227_Hatnuk_NS_Mitkalenna_AU_Pravove_reguluvanna_kraudfandingu_v_Ukraini_XXII_Miznarodna_naukovo-practicna_konferencia_Interaction_of_society_and_science_prospects_20-23_kvitna_2021_London_Anglia_S_185-188/links/6373d22e54eb5f547cd5b91f/Hatnuk-NS-Mitkalenna-AU-Pravove-reguluvanna-kraudfandingu-v-Ukraini-XXII-Miznarodna-naukovo-practicna-)

[konferencia-Interaction-of-society-and-science-prospects-20-23-kvitna-2021-London-Anglia-S-1.pdf#page=526](#)

42. Федорчук О. І. *Роль сім'ї у формуванні психологічної стійкості дитини в умовах війни. Всеукраїнська наукова конференція «Костюківські читання», присвячена 125-річчю від дня народження Григорія Сіловича Костюка* : збірник матеріалів наукових доповідей (м. Київ, 23 квітня 2025 року). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С. 405–414. 649 с.

43. Фурс О. Й. *Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки* : Київ, 2021. 296 с.

44. Шимків А. *Психологічні особливості дитячо-батьківських стосунків в сім'ї, де часто хворіє дитина* : кваліфікаційна робота здобувачки другого рівня вищої освіти за спец. 053 «Психологія». наук. кер. Євген Карпенко ; рец. Ольга Заверуха ; Львівський державний університет внутрішніх справ, Каф. практичної психології. Львів, 2024. 53 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream>

45. Шпак М. М. *Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки».* 2021. Т. 2, № 5. С. 80–84. URL:

<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1159>

46. Vorysenko, K., & Vader, S. *Напишіть їх укрОсобливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота».* 2021. № 1(48). С. 48–52. URL: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.48-52> ; <http://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/234898>

47. Futterstock Collier A., Wayment H.A. *Enhancing and explaining art-making for mood-repair: The benefits of positive growth-oriented instructions and quiet ego contemplation. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts.* 2021. Vol. 15 (2). P. 363–376.

48. *Technologies and Children's Everyday Lives*. Springer, 2018. Vol. 22. 1287 p. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-furs-2021.pdf>

(дата звернення: 12.03.2024)

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### **Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна**

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

Структура тесту була побудована на основі математичного значення значущих факторів. В результаті факторизації даних було отримано 4 фактори: «прийняття-відштовхування», «кооперація», «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація», «маленький невдаха».

На кожне твердження дайте відповідь «так» або «ні».

Запитання тесту:

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю до дитини прихильність.
7. Добрі батьки оберігають дитину від життєвих труднощів.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюсь допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли глумливе ставлення до дитини приносить їй велику користь.
11. Я відчуваю досаду щодо своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не досягне у житті.
13. Мені здається, що діти знуцаються над моєю дитиною.

14. Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які окрім презирства нічого не варті.
15. Для свого віку моя дитина не зовсім зріла.
16. Моя дитина поводиться спеціально, щоб досадити мені.
17. Моя дитина вбирає у себе все погане, як губка.
18. Мою дитину важко навчити гарних манер, при найбільшому старанні.
19. Дитину потрібно тримати у суворих рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.
21. Я схвалюю свою дитину.
22. До моєї дитини липне все погане.
23. Моя дитина не досягне успіхів у житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як хотілось би..
25. Я жалію свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з її ровесниками, вони здаються мені дорослішими і у поведінці і у судженнях.
27. Я із задоволенням проводжу з дитиною свій вільний час.
28. Мені шкода, що моя дитина росте і дорослішає.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалося у житті.
31. Батьки повинні пристосовуватись до дитини.
32. Я намагаюся виконати всі прохання моєї дитини.
33. Приймаючи сімейні рішення слід враховувати і думку дитини
34. Головна причина капризів моєї дитини – егоїзм, впертість і лень.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона по-своєму права.
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.

37. Я завжди зважаю на свою дитину.
38. Я відчуваю приязнь до дитини.
39. Я дуже цікавлюсь життям своєї дитини.
40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводиш час з дитиною.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безхмарне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина – нездатна ні до чого доброго.
43. Я поділяю захоплення своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести із себе будь-кого.
45. Я поділяю гіркоту, смуток своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.
47. Виховання дитини – суцільне тріпання нервів.
48. Суворі дисципліна у дитинстві – розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти дякують потім.
51. Інколи мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж позитивних якостей.
53. Я поділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не спроможна що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.
55. Моя дитина виросте непристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.
57. Я ретельно стежу за станом здоров'я своєї дитини.
58. Не рідко я захоплююсь своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Я не високої думки про здібності своєї дитини і не приховую цього від неї.
61. Дуже бажаю, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.

Ключі до тесту

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

## ДОДАТОК Б

**Тест «підлітки про батьків» ADOR (за методикою Шафера)**

Призначення тесту полягає у тому, щоб допомогти зрозуміти, як підліток сприймає виховний вплив своїх батьків. Він дозволяє виявити стилі виховання, які, на думку дитини, використовують батьки, та слугує важливим інструментом для психологів у роботі з сім'ями, що стикаються з труднощами у взаєминах між батьками та підлітками.

Під час проходження тесту учаснику пропонується уважно прочитати кожне твердження та обрати відповідь, яка найбільше відповідає його досвіду взаємодії з батьками. Якщо висловлювання повністю збігається з його уявленням про виховні принципи матері чи батька, він обводить цифру «2». Якщо твердження підходить лише частково, потрібно обвести цифру «1». Якщо ж воно зовсім не відповідає реальності, обводиться цифра «0».

У тесті виділяють такі шкали: позитивний інтерес, директивність, ворожість, автономність, непослідовність.

Запитання тесту:

1. Дуже часто посміхається мені
2. Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити, що не можу
3. Володіє недостатньою терплячістю щодо мене
4. Коли я йду, сам вирішує, коли я повинен повернутися
5. Завжди швидко забуває те, що сам говорить або наказує
6. Коли в мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися або розвеселитись
7. Вважає, що у мене повинно існувати багато правил, які я зобов'язаний виконувати
8. Постійно скаржиться комусь на мене
9. Надає мені стільки свободи, скільки мені треба
10. За одне і те ж один раз карає, а інший – прощає
11. Дуже любить робити що-небудь разом

12. Якщо призначає якусь роботу, то вважає, що я повинен робити тільки її, поки не закінчу
13. Починає сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, яку я зробив
14. Не вимагає, щоб я запитував у нього дозволу, щоб йти туди, куди захочу
15. Відмовляється від багатьох своїх справ залежно від мого настрою
16. Намагається розвеселити і надихнути мене, коли мені сумно
17. Завжди наполягає на тому, що за всі мої проступки я повинен бути покараний
18. Мало цікавиться тим, що мене хвилює і чого я хочу
19. Допускає, щоб я міг йти, куди хочу, щовечора
20. Має певні правила, але іноді дотримується їх, а іноді ні
21. Завжди з розумінням вислуховує мої погляди і думки
22. Стежить за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказано
23. Іноді викликає у мене відчуття, що я йому противний
24. Практично дозволяє мені робити все, що мені подобається
25. Змінює свої рішення так, як йому (їй) зручно
26. Часто хвалить мене за що-небудь
27. Завжди точно хоче знати, що я роблю і де перебуваю
28. Хотів би, щоб я став іншим, змінився
29. Дозволяє мені самому вибирати собі справу до душі
30. Іноді дуже легко мене прощає, а іноді – ні
31. Намагається відкрито показати, що любить мене
32. Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці або в школі
33. Якщо я зроблю що-небудь не так, постійно і всюди говорить про це
34. Надає мені багато свободи, рідко говорить «повинен» або «не можна»

35. Непередбачений у своїх вчинках, якщо я зроблю що-небудь погане або хороше
36. Вважає, що я повинен мати власну думку з кожного питання
37. Завжди ретельно стежить за тим, яких друзів я маю
38. Не буде зі мною говорити, поки я сам не почну, якщо до цього я його чимось зачеплю або ображу
39. Завжди легко мене прощає
40. Хвалить і карає дуже непослідовно: іноді занадто багато, а іноді занадто мало
41. Завжди знаходить час для мене, коли мені це необхідно
42. Постійно вказує мені, як себе вести
43. Цілком можливо, що, по суті, мене ненавидить
44. Проведення канікул я планую за власним бажанням
45. Іноді може образити, а іноді буває добрим і вдячним
46. Завжди відверто відповість на будь-яке питання, про що б я не запитав
47. Часто перевіряє, чи все я прибрав, як він велів
48. Нехтує мною, як мені здається
49. Не втручається в те, прибираю я чи ні мою кімнату (або куточок) – це моя фортеця
50. Дуже неконкретен у своїх бажаннях і вказівках

### **КЛЮЧ**

Шкала позитивного інтересу - питання 1,6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41,46.

Шкала директивності - запитання 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.

Шкала ворожості - питання 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48.

Шкала автономності - питання 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44,49.

Шкала непослідовності - питання 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.