

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувачка кафедрою



«18» листопада 2025 р.

**ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-
БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ МЕТОДАМИ КІНОТЕРАПІЇ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м206П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Головка Анастасія Вікторівна

Керівник: старша викладачка

Федорик Вікторія Володимирівна

Рецензент: к. психол. н., доцент

Сердюк Наталя Іванівна

Запоріжжя – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ МЕТОДАМИ КІНОТЕРАПІЇ.....	7
1.1. Сутність поняття «конфлікт» у психологічній науці: основні наукові підходи.....	7
1.2. Дитячо-батьківські конфлікти: причини та наслідки.....	12
1.3. Кінотерапія як інструмент у подоланні та профілактиці конфліктів у дитячо-батьківських стосунках.....	14
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ.....	24
2. 1. Організація та методи дослідження.....	24
2. 3. Аналіз результатів емпіричного дослідження прояву конфліктів у дитячо-батьківських стосунках.....	26
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ ІІІ. ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ МЕТОДАМИ КІНОТЕРАПІЇ.....	39
3.1. Розробка та обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми для подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії.....	39
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії.....	41
3.3. Рекомендації сім'ям щодо подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії.....	49
Висновки до третього розділу.....	50

ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність дослідження: У сучасних умовах соціальних трансформацій, психологічної нестабільності та постійного інформаційного тиску дитячо-батьківські стосунки зазнають значних випробувань. Зростання конфліктності в сім'ях, зниження рівня взаєморозуміння між поколіннями та дефіцит якісної комунікації між дітьми і батьками призводять до деструктивних форм поведінки, психологічного дискомфорту та погіршення емоційного клімату в родині. Особливої уваги набуває питання пошуку ефективних, ненасильницьких та гуманістичних методів подолання таких конфліктів. Одним із перспективних напрямів у цьому контексті є застосування кінотерапії, яка через візуальні образи, емоційне занурення та асоціативне сприйняття дозволяє глибше зрозуміти себе, свого батька чи матір, покращити взаєморозуміння та знизити напруження у стосунках.

Об'єкт дослідження: дитячо-батьківські стосунки.

Предмет дослідження: подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити специфіки проявів конфліктів у дитячо-батьківських стосунках; розробити та апробувати тренінг подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати теоретичні основи вивчення проблеми подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії.
2. Емпірично дослідити прояви конфліктів у дитячо-батьківських стосунках.

3. Розробити та апробувати тренінг із подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії, обґрунтувати ефективність її використання.

Наукова новизна полягає в інтеграції кінотерапевтичного підходу до вирішення психологічних конфліктів у сфері дитячо-батьківських стосунків. Уперше здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проявів конфліктів у сімейному середовищі з наступною розробкою та апробацією авторської тренінгової програми, що базується на методах кінотерапії. Встановлено ефективність впливу перегляду спеціально дібраних кінострічок у супроводі психологічної рефлексії на зниження рівня конфліктності між дітьми та батьками, покращення комунікації та емоційної взаємодії.

Методологічну основу дослідження складають загальнонаукові принципи гуманістичної психології, системного підходу до сімейних стосунків та психокорекційних впливів, орієнтованих на особистісне зростання, розвиток емпатії та відновлення позитивної комунікації. У роботі використано комплекс методів дослідження: теоретичні (аналіз і узагальнення наукової літератури з теми), емпіричні (опитування, тестування, фільмотренінг), а також методи кількісного та якісного аналізу отриманих результатів.

Для емпіричного вивчення особливостей дитячо-батьківських конфліктів і емоційного сприйняття взаємин застосовувалися такі діагностичні методики:

- Опитувальник дитячо-батьківських емоційних взаємовідносин (ОДБЕВ) Є.І. Захарової, який дозволяє виявити характер емоційного клімату в родині та визначити проблемні зони у стосунках між дитиною та батьками.
- Тест-опитувальник батьківського ставлення (PARI) використано для аналізу стилів батьківського ставлення й оцінки впливу виховних підходів на рівень конфліктності в сім'ї.
- Методика «Діагностика емоційних відносин у сім'ї» А.Г. Лідерса і І.В. Анісімової дозволила проаналізувати емоційну близькість, домінантні почуття та очікування дитини в сім'ї, з урахуванням вікових особливостей.

- Методика «Батьківсько-дитячі взаємини у підлітковому віці» П. Шефера застосована для вивчення сприйняття підлітками взаємин із батьками за такими параметрами, як доброзичливість, автономія, директивність, непослідовність і ворожість.

- Опитувальник «Дитячо-батьківські стосунки у підлітковому віці» (ДБСП) І.М. Марковської дав змогу виявити тип взаємодії в сім'ї з точки зору дітей, з акцентом на сприйняття підтримки, контролю та емоційного прийняття.

Практичну частину дослідження доповнено фільмотренінгом на тему «Стосунки з дітьми», у межах якого учасники переглядали фрагменти художнього фільму, що ілюструють різні аспекти батьківсько-дитячих конфліктів, після чого проводилося обговорення з елементами психологічної рефлексії, метафоричного аналізу та групової підтримки. Така форма роботи сприяла глибшому усвідомленню емоційної динаміки в сім'ї, активізувала емпатійне сприйняття й створила простір для конструктивного діалогу між дітьми та батьками.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (33 найменування) і 6 додатків (на 28 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 88 сторінок, з них основного тексту – 60 сторінок. Робота містить 14 таблиць.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО- БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ МЕТОДАМИ КІНОТЕРАПІЇ

1.1. Сутність поняття «конфлікт» у психологічній науці: основні наукові підходи

Незважаючи на великий обсяг досліджень, конфліктологічна підготовка фахівців соціономічної професії залишається недостатньо вивченою. Для майбутніх фахівців у цій сфері критично важливо правильно розуміти сутність конфлікту, його ознаки та вміти формувати власну конфліктологічну культуру [9, с. 102].

Сам термін «конфлікт» походить від латинського слова, що означає «зіткнення». По своїй суті він вказує на зіткнення протилежних інтересів, поглядів, думок чи сил. Більшість науковців погоджуються, що це поняття охоплює протистояння взаємовиключних основ у розвитку будь-якого процесу чи явища.

Часто для позначення конфлікту також використовуються терміни, як-от «амбівалентність», «антиномія», «девіація», «дихотомія». Глибоке діалектичне обґрунтування конфлікту знаходить своє відображення в законі боротьби та єдності протилежностей.

Конфлікт як проблема взаємин між різними членами суспільства, між окремою особистістю та соціальними групами, а також багато інших форм протиріч, що супроводжуються гострими емоційними переживаннями, є предметом дослідження психології, соціології, соціальної психології, юридичної психології та юриспруденції [11, с. 132].

Одним із визначень конфлікту є: конфлікт – це стосунки між суб'єктами соціальної взаємодії, які характеризуються протиборством за наявності протилежних мотивів (потреб, інтересів, цілей, ідеалів, переконань) чи суджень

(думок, поглядів, оцінок тощо). Інше визначення розглядає конфлікт як протиріччя, пов'язане з гострими емоційними переживаннями.

Існує також визначення, що розглядає конфлікт як поєднання конфліктної ситуації та інциденту. Тут інцидент – це дії учасників конфлікту, спрямовані на досягнення їхніх цілей. Інциденти, у свою чергу, поділяються на чотири типи за характером виникнення: об'єктивні цілеспрямовані, об'єктивні нецілеспрямовані, суб'єктивні цілеспрямовані та суб'єктивні нецілеспрямовані.

Дарендорф Р. розуміє поняття «конфлікт» як «усі структурно-здобути взаємини протилежності норм та очікувань, інститутів та груп» [17, с. 19].

Шипілов А. визначає конфлікт як «найгостріший спосіб розв'язання важливих протиріч, що виникають у процесі взаємовідносин сторін».

Ці тлумачення об'єднують кілька ключових термінів: «зіткнення», «протилежності», «протиріччя». На думку А. Турена, ключовим моментом в аналізі конфлікту є чітке визначення соціальних опонентів та їхніх ціннісних орієнтацій [27, с. 225].

У психології, досліджуючи конфлікт як процес, значну увагу приділяють характеру його перебігу, пов'язуючи зі станом людини, викликаним несприйняттям оточуючих, спрямованим на самоствердження та проявом свого «Я» через зовнішній протест або внутрішній «бунт» емоцій. Такий стан отримав назву «конфліктність».

У психологічній літературі існує безліч класифікацій конфліктів. Так, у працях Д. Бернарда, М. Дойча, Л. Коузера, А. Рапопорта та інших в основу типології конфлікту покладено характер об'єктивної ситуації протиріччя та її розуміння сторонами. Серед них виділяють [22, с. 269]:

- Справжній конфлікт: існує об'єктивно і сприймається адекватно.
- Випадковий чи умовний конфлікт: його існування залежить від легко змінюваних обставин, що не усвідомлюється сторонами.
- Зміщений конфлікт («явний конфлікт»): за ним приховується інший, прихований конфлікт, що лежить в основі явного.

- Невірно приписаний конфлікт.
- Латентний (прихований) конфлікт: форма конфлікту, що могла б відбутися, але не реалізована, оскільки не усвідомлюється однією зі сторін.
- Помилковий конфлікт: відсутні об'єктивні підстави, виникає через помилки сприйняття або неправильного розуміння ситуації.

Також часто виокремлюють категорію соціально-рольових, рольових або соціальних конфліктів. Важливо відзначити, що незалежно від характеру конфлікту, дослідники виділяють прихований період його розвитку в особливу фазу, або «латентний конфлікт». Це може призвести до «помилкового конфлікту», коли конфлікт виникає лише через помилки сприйняття.

Крім цього, розрізняють такі види конфліктів [11, с. 152]:

- Позиційний конфлікт: спрямований на зміну взаємин учасників.
- Внутрішньоособистісний конфлікт: протистояння тенденцій у самій особистості, що характеризується амбівалентністю та суперечливістю цілей.

Науковці також розглядають конфлікт у трьох основних формах:

- Внутрішньоособистісний конфлікт: зіткнення між приблизно рівними за силою, але протилежно спрямованими інтересами, потребами, потягами.
- Міжособистісний конфлікт: ситуація, коли діючі особи або групи переслідують несумісні цілі, реалізують суперечливі цінності або конкурують за досягнення однієї й тієї ж мети.
- Міжгруповий конфлікт: конфліктуючими сторонами виступають соціальні угруповання, що переслідують несумісні цілі та перешкоджають один одному на шляху їхнього здійснення.

- Внутрішньоособистісний конфлікт ґрунтовно досліджувався в загальній психології, патопсихології та психоаналізі. Значний внесок у цю сферу зробили К. Левін і Н. Міллер.

З 60-х років проблема конфлікту почала привертати увагу соціальних психологів, яких цікавили міжособистісні та міжгрупові конфліктні ситуації.

У західній соціальній психології розроблено дві основні соціально-психологічні концепції конфлікту [26, с. 48]:

Мотиваційна концепція: визначає конфлікт як усвідомлену несумісність індивідуальних намірів та інтересів протидіючих сторін. Вона акцентує увагу на ролі суб'єктивних, мотиваційних факторів у детермінації конфліктної взаємодії.

Когнітивна концепція: бачить основи конфлікту в несумісності когнітивних систем і пізнавальних стратегій протидіючих сторін. Згідно з М. Дойчем, конфлікт стає реальністю лише тоді, коли він сприймається та усвідомлюється як такий.

Прихильники мотиваційної концепції вважають, що конфлікт як невід'ємний момент соціального буття особистості та групи може виконувати дві функції: позитивну (конструктивну) та негативну (деструктивну) [11, с. 168].

Конструктивна роль конфлікту полягає в тому, що він запобігає застою в індивідуальній та груповій життєдіяльності, стимулює їхній розвиток. Конструктивні конфлікти можуть бути джерелом розвитку, руху колективу до нових цілей. Для окремої людини вони допомагають зняти внутрішню напруженість. Також конструктивний конфлікт може об'єднувати групу перед розв'язанням нових проблем.

На противагу, деструктивний конфлікт характеризується тенденцією до ескалації та блокування роботи групи. Деструктивні конфлікти часто є результатом помилкового розуміння реальності, різких розбіжностей у поглядах, інтересах, а іноді й постановки егоїстичних цілей. Вони послаблюють ціннісно-орієнтаційну єдність групи та погіршують морально-психологічний

клімат у колективі. Боротьба в таких конфліктах може бути довготривалою та запеклою, а методи – суперечити нормам моральності.

Прояви деструктивних функцій конфлікту різноманітні. Наприклад, міжособистісний конфлікт може викликати психологічний дискомфорт, що призводить до негативних наслідків. На рівні групи конфлікт може порушувати комунікації, взаємозв'язки, послаблювати згуртованість, знижуючи ефективність її функціонування [14, с. 152-153].

Вітчизняні соціальні психологи не вважають міжособистісні та міжгрупові конфлікти неминучими і бачать джерело та способи їхнього розв'язання в правильній організації діяльності, міжособистісної взаємодії та взаємин людей.

Науковці розрізняють три рівні конфлікту: когнітивний, регулятивний та комунікативний. Між ними встановлюються визначені та змістовні відносини, які змінюються залежно від досвіду [20].

Когнітивний рівень відображає можливості прийому, аналізу та збереження інформації.

Регулятивний рівень відображає можливості та потреби використання інформації. Оцінка назріваючого конфлікту на цих двох рівнях може свідчити про професійні якості особистості та її вміння передбачити конфліктну ситуацію для її корекції.

Комунікативний рівень характеризує зовнішні, доступні для оцінки опонентів, характеристики конфлікту і виявляється в індивідуальному стилі та стратегії поведінки, тобто на цьому рівні конфлікт уже очевидний.

Кожному рівню конфлікту відповідають певні органи та процедури його розв'язання. Важливо завжди пам'ятати про предмет конфлікту, тобто все те, що викликало протиріччя. Предмет міжособистісного конфлікту є одним із чинників, що визначає форму поведінки.

1.2. Дитячо-батьківські конфлікти: причини та наслідки

У сучасних умовах, особливо під час війни, сімейні взаємини проходять через складний період, пов'язаний із загостренням емоційних переживань та новими викликами. Це спричиняє дестабілізацію емоційного клімату в родині і часто негативно впливає на якість дитячо-батьківських стосунків. Відтак ця тема залишається актуальною для дослідників і практиків у сфері психології.

Дитячо-батьківські взаємини мають особливу значущість у процесі соціалізації дитини, адже саме в родині формується її особистість і цінності. Особливо інтенсивним цей процес стає в підлітковому віці, коли молодь прагне до самовизначення та незалежності. У цей період адаптація батьків до змін стає ключовою, оскільки сприятливий або деструктивний характер відносин може суттєво вплинути на розвиток дитини [16, с. 141].

Батьківське ставлення, стиль виховання, методи спілкування та підтримка самостійності є важливими чинниками, які визначають поведінкові характеристики підлітків – схильність до конфліктності, агресії або ж вміння контролювати емоції. Сім'я є першим і найближчим соціальним середовищем, що суттєво формує особистість дитини.

Психологічна суть конфліктів у дитячо-батьківських взаєминах часто проявляється у тому, що емоційний аспект взаємодії може затуляти зміст проблем, що породжують суперечності. Міжособистісні конфлікти – це зіткнення, яке переживається сторонами як значуща проблема, що потребує вирішення через активність і пошук компромісів [16, с. 142].

Важливо розрізняти два основних види конфліктів: конструктивні, що можуть стимулювати розвиток і покращення відносин, та деструктивні, які руйнують взаєморозуміння та довіру.

Нижче наведено основні типи дитячо-батьківських конфліктів із їхніми особливостями.

Таблиця 1.1.

Типи дитячо-батьківських конфліктів і їхні особливості

Тип конфлікту	Опис	Наслідки для взаємин
Нестійкість батьківського ставлення	Зміна або відсутність адаптації критеріїв оцінки дитини відповідно до її віку	Виникнення нерозуміння, емоційна напруга
Конфлікт гіперопіки	Надмірна опіка, яка заважає підлітку розвивати самостійність і автономію	Обмеження особистісного зростання дитини
Конфлікт через неповагу до самостійності	Тотальні вказівки, постійний контроль з боку батьків, ігнорування потреб підлітка	Порушення довіри, опір та закритість
Конфлікт батьківського авторитету	Наполегливе дотримання батьками власних позицій, відсутність гнучкості у прийнятті рішень	Загострення протистояння, відчуження

Причини виникнення таких конфліктів досить різноманітні. Зокрема, психолог О. Скрипченко виділяє основні фактори, що створюють напругу у стосунках між батьками та підлітками.

Таблиця 1.2.

Основні причини дитячо-батьківських конфліктів (за О. Скрипченко)

Причина	Пояснення
Відмінність життєвого досвіду	Різниця у світоглядах і досвіді підлітків та дорослих
Відсутність чітких етапів переходу	Нечіткість у переході від дитячої залежності до самостійності
Відсутність правил для зменшення влади	Нечіткі межі у зміні ступеня контролю батьків над підлітком
Соціальні відмінності	Суперечність між контролюючою роллю батьків та прагненням підлітка до свободи

Для уникнення негативних наслідків конфліктів батькам варто розвивати педагогічну культуру, зокрема: активно цікавитися внутрішнім світом дітей, підтримувати їхню автономію, будувати сімейне життя на засадах взаємоповаги та колективної відповідальності.

Таблиця 1.3.

Основні наслідки дитячо-батьківських конфліктів під час війни (за Капало Ю.В.)

Наслідок	Опис
Психологічна	Хронічний стрес, тривожність і «емоційне замирання» у дітей

нестабільність дітей	ускладнюють їхню соціалізацію та навчання.
Порушення емоційної доступності батьків	Емоційне виснаження батьків і симптоми ПТСР зменшують здатність підтримувати дітей.
Розлука та зміна сімейних ролей	Мобілізація, евакуація, вимушена міграція змінюють традиційний розподіл обов'язків у родині.
Порушення прихильності дітей	Втрата або тимчасова відсутність батьків спричиняє почуття покинутості, що позначається на подальших стосунках.
Соціальна та економічна нестабільність	Матеріальні труднощі й зміна соціального оточення призводять до додаткового стресу у сім'ї.
Віддалення та дистанціювання у сім'ї	Зменшення спільного часу через роботу або втрату роботи поглиблює дистанцію між дітьми і батьками.
Зміни у підходах до виховання	Надмірна суворість або гіперопіка як реакція батьків на зовнішні загрози можуть порушити нормальний розвиток дітей.

Ці наслідки не лише поглиблюють існуючі проблеми у стосунках, а й впливають на довгостроковий розвиток особистості дитини. Діти, які пережили війну та пов'язані з нею труднощі, часто мають труднощі з довірою до дорослих, соціальним адаптуванням, формуванням здорових емоційних зв'язків [15, с. 299].

Особливо важливою є роль освітніх і соціальних інституцій, які можуть допомогти підтримати родини через психологічне консультування, соціальні проєкти та програми інтеграції. Без комплексної підтримки з боку держави та громадських організацій подолання цих наслідків буде значно ускладненим.

Таким чином, дитячо-батьківські стосунки в період підліткового віку є багатограним та часто суперечливим процесом, що вимагає уважності й гнучкості від обох сторін. У разі тривалих або деструктивних конфліктів варто звертатися до фахівців-психологів, які допоможуть відновити довіру і сприятимуть здоровому спілкуванню у сім'ї.

1.3. Кінотерапія як інструмент у подоланні та профілактиці конфліктів у дитячо-батьківських стосунках

У сучасній психологічній практиці все більше поширення отримують арттерапевтичні методи, зокрема кінотерапія, яка демонструє значний потенціал у роботі з міжособистісними конфліктами, зокрема у сфері дитячо-

батьківських взаємин. Конфлікти між батьками та дітьми часто мають глибоке емоційне підґрунтя, пов'язане з віковими кризами, відсутністю емоційного контакту або нерозумінням потреб і переживань одне одного. Саме тому використання таких засобів, як кінотерапія, дозволяє не лише виявити приховані емоційні проблеми, але й створити безпечний простір для їх опрацювання.

Кінотерапія як метод передбачає перегляд художніх чи документальних фільмів з подальшим аналізом персонажів, їхнього досвіду, вчинків і внутрішніх трансформацій. Завдяки ототожненню себе з героями кінострічок, учасники терапевтичного процесу набувають можливості проживати складні ситуації опосередковано, не піддаючись прямій психологічній травматизації. Такий метод сприяє розвитку емпатії, рефлексії, формуванню здатності до діалогу та розуміння альтернативних точок зору [6, с. 14].

Особливо ефективною є кінотерапія у роботі з дітьми та підлітками, адже саме кіномова – візуальна, емоційна, динамічна – відповідає характеру їхнього сприйняття світу. Дитина, переглядаючи фільм, іноді вперше бачить на екрані відображення власних почуттів, страхів чи внутрішніх конфліктів. У випадку батьків – перегляд тематичних стрічок допомагає поглянути на ситуацію очима дитини, усвідомити глибину переживань та емоційної напруги, що накопичується внаслідок непорозумінь.

Одним із дієвих способів є колективний перегляд фільму з наступним обговоренням. Такий формат дозволяє створити атмосферу довіри, відкритості та взаємної поваги, де кожен учасник може висловити свої думки, почуття, асоціації. Для глибшого залучення до терапевтичного процесу іноді використовуються додаткові завдання: написання есе за мотивами фільму, інсценізація обраних епізодів, зміна кінцівки історії, створення власного «фільму» чи коміксу, що відображає власне бачення конфліктної ситуації [21, с. 113].

Варто наголосити, що кінотерапія може мати як діагностичну, так і корекційну функцію. Психолог, аналізуючи реакції дитини та батьків на

побачене, отримує важливу інформацію про їхні потреби, бар'єри у спілкуванні, глибинні переживання. А подальше опрацювання цих переживань у безпечному середовищі сприяє зменшенню напруги, розвитку комунікативних навичок, підвищенню рівня довіри у стосунках [6, с. 17].

Застосування кінотерапії у дитячо-батьківських конфліктах є також профілактичним заходом. Регулярна спільна робота з фільмами формує навички емоційного інтелекту, вчить дітей і дорослих розпізнавати, називати та регулювати власні емоції, сприяє формуванню здорового ставлення до себе та інших.

Наукові дослідження свідчать, що перегляд фільмів викликає потужні нейропсихологічні реакції. Зокрема, драматичні сцени активують мигдалеподібне тіло – ділянку мозку, відповідальну за обробку страху та тривоги, тоді як позитивні емоційні епізоди здатні зменшити активність цієї зони, сприяючи зниженню внутрішнього напруження. Таким чином, кіно може не лише актуалізувати пригнічені емоції, але й слугувати ресурсом для зниження тривожності та емоційного навантаження, що є особливо важливим у контексті напружених або порушених дитячо-батьківських взаємин.

Кінотерапія ґрунтується на механізмах естетичного сприйняття. Відповідно до моделі Х. Ледера, перегляд фільму включає кілька рівнів – від сенсорного сприймання до особистісної інтерпретації змісту. Саме останній рівень дозволяє дитині чи батькам провести паралелі між подіями у фільмі та власним досвідом, побачити альтернативні стратегії поведінки, здійснити глибоку рефлексію щодо власної ролі у конфлікті. Глядач не лише спостерігає, а й проживає досвід персонажа, що сприяє самопізнанню та зростанню емпатії.

У практиці психокорекційної роботи з сім'ями кінематограф може застосовуватись як засіб індивідуального впливу, так і в груповому форматі. Наприклад, перегляд фільмів разом із подальшим обговоренням дозволяє не тільки виявити проблемні теми, а й створити простір для конструктивного діалогу. Батьки, спостерігаючи за поведінкою кіноперсонажів, можуть усвідомити свої помилки у вихованні, зрозуміти потреби дитини, в той час як

діти навчаються формулювати власні переживання та бачити альтернативні способи вирішення конфліктних ситуацій [21, с. 114].

Особливої ефективності метод кінотерапії набуває у роботі з підлітками. У цей період формується ідентичність, відбуваються значні внутрішні зміни, що нерідко супроводжуються емоційною нестабільністю та конфліктами з батьками. Перегляд фільмів, які відображають життєві кризи, проблеми самовизначення, міжособистісні труднощі, дозволяє підліткам знайти підтримку у вигаданому світі, водночас проектуючи побачене на власне життя. За наявності фасилітатора – психолога або педагога – цей процес набуває чіткої терапевтичної спрямованості.

Варто зазначити, що вплив кінематографу поширюється також на фізіологічний рівень: покращення дихання, зменшення м'язової напруги, нормалізація серцевого ритму – все це є наслідками позитивного емоційного впливу, зумовленого переглядом естетично привабливих або надихаючих фільмів. Художнє оформлення стрічки – кольорова гама, ритм, музичне оформлення – чинить самостійний терапевтичний ефект, який сприяє загальному емоційному врівноваженню.

Кінотерапевтичні техніки можуть також базуватись на принципах раціонально-емоційно-поведінкової терапії: фільми добираються з урахуванням моделей поведінки персонажів, їх трансформацій і систем цінностей. Під час ототожнення з героями у глядача активізується саморефлексія, з'являється мотивація до особистісних змін, що особливо важливо у вирішенні конфліктів у родинному середовищі. Наприклад, позитивні історії про подолання труднощів, відновлення довіри або зцілення від травми можуть спонукати до примирення та побудови нового типу стосунків у сім'ї.

Кінотерапія, зокрема у підході, який описує С. Красін, розглядається як ефективний інструмент у подоланні та профілактиці конфліктів між дітьми та їхніми батьками. Суть цього методу полягає у використанні фільму не просто як розваги чи культурного продукту, а як терапевтичного засобу, що відкриває шлях до глибшого розуміння внутрішнього світу дитини та дорослого. Завдяки

образам, сюжетам і діям героїв глядач має можливість побачити відображення власних переживань, страхів чи проблем, що створює умови для безпечного проживання складних емоцій та пошуку рішень [20, с. 21].

Красін наголошує, що режисована фільмотерапія базується на кількох ключових механізмах. Один із них — проекція. Дивлячись фільм, дитина або батько несвідомо наділяють героїв власними рисами чи переживаннями, що допомагає винести внутрішні конфлікти назовні. У цьому процесі консультант може побачити ті приховані емоції чи проблеми, які не завжди вдається виявити під час звичайної бесіди. Інший важливий механізм — ідентифікація, коли глядач ототожнює себе з певним героєм і проживає його історію як власну. У випадку дитячо-батьківських конфліктів це може допомогти дитині зрозуміти позицію дорослого, а батькам — побачити ситуацію очима своєї дитини.

Не менш значущою є асоціація. Події чи емоції, що виникають під час перегляду, часто викликають у пам'яті власні життєві ситуації. Це дозволяє зрозуміти, що саме є джерелом напруги у стосунках. Так, звичайна сцена з фільму може нагадати дитині неприємний епізод у школі чи вдома, а батькові — власний досвід із дитинства. Саме через такі «ланцюжки» людина починає усвідомлювати витoki проблеми [20, с. 23].

Красін також виділяє механізми концентрації та актуалізації. Коли увага дитини чи батьків зосереджується на певних сценах, це відкриває шлях до роботи з внутрішніми станами. Актуалізація ж допомагає виявити ті реакції, які часто залишаються непоміченими: наприклад, тривогу, роздратування чи приховане почуття провини. Усвідомивши їх, можна поступово навчитися керувати власними емоціями у реальному житті.

Окремо варто наголосити на феномені «проживання». Переглядаючи фільм, людина занурюється у події, співпереживає героям, але водночас перебуває у безпечному середовищі, де негативний досвід не несе загрози. Це дозволяє дитині та батькам ніби «приміряти» різні моделі поведінки та знайти ті, які зменшують конфліктність і сприяють порозумінню [20, с. 30].

Таким чином, кінематографічний простір стає своєрідною «лабораторією стосунків». Через обговорення побаченого дитина і батьки можуть навчитися краще чути один одного, розуміти власні потреби та емоції. Режисована фільмотерапія у підході С. Красіна допомагає не тільки виявити глибинні причини конфліктів, а й формує нові моделі поведінки, спрямовані на гармонізацію дитячо-батьківських взаємин.

Методи режисованої фільмотерапії, запропоновані С. Красіним, дозволяють вибудувати цілісний процес роботи з клієнтом, де фільм стає не просто художнім твором, а своєрідним психотерапевтичним інструментом. У контексті дитячо-батьківських відносин це особливо важливо, адже конфлікти між дітьми та дорослими часто мають приховані причини, які непросто усвідомити в звичайній розмові. Саме кіно відкриває безпечний простір, де обидві сторони можуть «прожити» проблемну ситуацію збоку й подивитися на неї під новим кутом.

Робота за цим методом відбувається поетапно. Насамперед терапевт формує добірку фільмів або відеофрагментів, які відповідають запиту клієнта. Для дитини це може бути мультфільм, для батьків — життєва драма чи сімейна історія. Важливо, що підбір здійснюється не випадково, а з урахуванням того, які ресурси несе конкретний сюжет: він може навчати співпереживанню, допомагати побачити наслідки агресивної поведінки чи підказувати моделі конструктивної взаємодії.

Далі клієнт формулює власний запит, і саме цей момент визначає напрям подальшої роботи. Наприклад, дитина може сказати: «Мама мене не розуміє», а батьки сформулювати проблему як «Дитина весь час сперечається». Кінематографічний сюжет стає фоном, на якому ці запити отримують відображення. У процесі перегляду батьки та діти ніби «впізнають» себе у героях, ототожнюють себе з ними або ж знаходять схожі ситуації. Це створює умови для глибшого усвідомлення власної ролі у конфлікті.

Не менш важливим є етап аналізу переглянutoго фільму. Тут терапевт допомагає клієнтам озвучити свої реакції: що вони відчували під час перегляду,

які сцени викликали напругу, а які — співчуття. У дитячо-батьківських стосунках це дозволяє не тільки назвати емоції, а й почути емоційні переживання один одного. Для дитини це шанс безпечно висловити образу чи страх, а для батьків — побачити, наскільки їхні слова чи дії можуть ранити [20, с. 26].

Заключним етапом є перенесення отриманого досвіду в реальне життя. Під час терапевтичної бесіди учасники формують висновки: які риси героїв вони хотіли б перейняти, яких помилок уникнути, які дії спробувати у власній сім'ї. Таким чином, перегляд кінофільму стає не пасивним процесом, а своєрідним тренінгом, що допомагає сформувати нові моделі поведінки.

Завдяки поєднанню емоційного занурення та раціонального аналізу режисована фільмотерапія дозволяє працювати одночасно на кількох рівнях: емоційному, когнітивному та поведінковому. У випадку дитячо-батьківських конфліктів це означає можливість не тільки знизити рівень напруги у стосунках, а й виробити більш здорову форму взаємодії, що ґрунтується на розумінні та прийнятті одне одного.

Таблиця 1.4.

Прийоми та техніки режисованої фільмотерапії за С. Красіним

Етап	Прийом / Техніка	Суть та завдання
Практичний	Перегляд мультфільму	Створення умов для емоційного занурення, формування асоціацій із власним життям.
	Обговорення після перегляду	Виявлення емоційних реакцій, визначення ключових моментів та ролей героя.
	Занурення у тему (аналіз стоп-кадрів)	Виділення символічних образів і п'яти основних ролей (Будівник, Борець, Годувальник, Воїн, Чоловік).
Діагностичний	Рольова діагностика	Дослідження потенціалу клієнта у кожній ролі за допомогою запитань і завдань (оцінка ресурсів, труднощів, можливостей).
Терапевтичний	Узагальнення досвіду	Визначення сильних і слабких сторін, постановка цілей для змін у поведінці чи стосунках.
Прийом	«Емоційно-образна діагностика»	Використання образів фільму як символічного відображення життєвих процесів (емоційний стан, сімейна динаміка, вигорання тощо).
Техніки	«Сімейне життя»	Аналіз мультфільму Happily Ever After як моделі динаміки сімейних стосунків, виявлення проблем і перспектив розвитку.
	«Остання петля»	Робота з темою повторюваних ситуацій і

		внутрішніх конфліктів через образи мультфільму, пошук шляхів виходу з «замкненого кола».
--	--	--

Методика Красіна поєднує етапність та гнучкість, що дозволяє її адаптувати під конкретний запит клієнта. Практичний етап спрямований на занурення в сюжет і його символіку, що допомагає учасникам «впізнати» власні проблеми у поведінці героїв. Діагностичний етап дозволяє структурувати цей досвід: учасники оцінюють свої ресурси, сильні та слабкі сторони, формулюють, які риси потребують розвитку. Терапевтичний етап завершує роботу, адже саме тут з'являється простір для побудови нових моделей взаємодії.

Окремої уваги заслуговує прийом «Емоційно-образна діагностика», який базується на тому, що символічні образи фільму допомагають чіткіше усвідомити власний стан і життєві процеси. Він реалізується через спеціальні техніки, серед яких «Сімейне життя» (діагностика й корекція сімейних стосунків) та «Остання петля» (аналіз внутрішніх конфліктів). Таким чином, прийоми та техніки Красіна не лише дають можливість дослідити проблему, а й відкривають шлях до її вирішення.

Кінотерапевтичні техніки можуть також базуватись на принципах раціонально-емоційно-поведінкової терапії: фільми добираються з урахуванням моделей поведінки персонажів, їх трансформацій і систем цінностей. Під час ототожнення з героями у глядача активізується саморефлексія, з'являється мотивація до особистісних змін, що особливо важливо у вирішенні конфліктів у родинному середовищі. Наприклад, позитивні історії про подолання труднощів, відновлення довіри або зцілення від травми можуть спонукати до примирення та побудови нового типу стосунків у сім'ї.

Підсумовуючи, слід наголосити: кінотерапія є ефективним засобом психологічної підтримки у процесі подолання та профілактики конфліктів між батьками й дітьми. Вона створює можливість для діалогу, сприяє глибшому розумінню себе та іншого, активізує ресурси особистості та сімейної системи загалом. Поєднуючи мистецтво й науку, цей метод посідає важливе місце серед

сучасних психотерапевтичних підходів, зокрема в роботі з дитячою і підлітковою аудиторією, яка часто демонструє емоційні труднощі у родинному середовищі.

Таким чином, кінотерапія як інструмент психолого-педагогічного впливу надає широкі можливості для гармонізації дитячо-батьківських стосунків. Вона поєднує в собі терапевтичний потенціал мистецтва і силу живого діалогу, допомагає зняти психологічне напруження, виявити внутрішні конфлікти та запобігти їх загостренню. У контексті сучасних підходів до психологічної допомоги цей метод можна розглядати як універсальний, гуманістичний і ефективний засіб підтримки здорової сімейної комунікації.

Висновки до першого розділу

У результаті аналізу наукових підходів до вивчення конфлікту стає очевидним, що поняття конфлікту має багатогранний і міждисциплінарний характер. Визначення конфлікту охоплює як соціальні, так і особистісні виміри, включаючи емоційні, когнітивні, поведінкові та регулятивні аспекти.

З'ясовано, що конфлікт – це не лише форма протистояння, а й процес, який розгортається в межах міжособистісних, міжгрупових чи внутрішньоособистісних взаємодій. Його виникнення зумовлене суперечностями у поглядах, цінностях, цілях, соціальних ролях чи емоційних станах учасників. Саме тому науковці розглядають конфлікти не тільки як джерело руйнування, але і як потенційно конструктивний механізм, що сприяє розвитку особистості та суспільства.

Типологія конфліктів, запропонована у працях провідних дослідників, дозволяє розрізняти як об'єктивні, так і суб'єктивні причини конфліктів, їх відкриті або приховані форми. Особливу увагу приділено стадіям конфлікту та механізмам його розгортання, що дає змогу своєчасно розпізнати ознаки конфліктної ситуації та застосувати ефективні засоби її подолання.

Визначено, що мотиваційні та когнітивні підходи дають змогу пояснити джерела конфліктів крізь призму потреб, інтересів та уявлень сторін. Конфлікти можуть виконувати як позитивну, так і негативну функцію – бути як джерелом зростання, так і чинником дезорганізації. Успішне врегулювання конфліктів значною мірою залежить від рівня розвитку конфліктологічної культури, особистісної зрілості, емоційної саморегуляції та професійної підготовки фахівця.

Дитячо-батьківські конфлікти є складним, але водночас природним елементом процесу дорослішання дитини, особливо у підлітковому віці. У контексті війни вони набувають ще більшої гостроти через психологічну напругу, зміну сімейних ролей та загальну дестабілізацію соціального середовища. Основними причинами конфліктів виступають нерозуміння потреб підлітка, авторитарний стиль виховання, нестача емоційної підтримки та гнучкості у стосунках. Якщо такі суперечності не вирішуються конструктивно, це може призвести до емоційного відчуження, втрати довіри, а також порушень у формуванні особистості дитини. Проте своєчасна психологічна допомога, підвищення батьківської обізнаності та підтримка з боку освітніх і соціальних інституцій можуть суттєво зменшити негативний вплив конфліктів і сприяти зміцненню сімейних зв'язків.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було організоване з метою вивчення особливостей прояву конфліктів у дитячо-батьківських стосунках, з урахуванням емоційного сприйняття взаємин, виховних підходів і рівня емоційної близькості в сім'ї. Дослідження проводилось в онлайн-форматі з використанням інструментів дистанційного збору даних.

Цільова вибірка охоплювала батьків та дітей віком від 9 до 14 років, які погодились взяти участь у дослідженні на добровільних засадах. Участь була анонімною та забезпечувала конфіденційність відповідей.

Для дослідження було залучено 40 учасників — 20 дітей віком 9–14 років та 20 батьків (по одному з кожної родини). Такий склад вибірки дозволив провести порівняльний та парний аналіз відповіді дитини та її батька або матері, що забезпечило більш повне уявлення про характер дитячо-батьківських стосунків та рівень конфліктності у сім'ї.

Методологічною основою дослідження стали принципи гуманістичної психології, яка підкреслює цінність особистості кожного члена сім'ї, а також системний підхід до вивчення родинної взаємодії як складної, цілісної структури. Особливу увагу було приділено психокорекційним підходам, орієнтованим на розвиток емпатії, підтримку емоційної близькості та налагодження позитивної комунікації в родині.

Дослідження реалізовано з використанням комплексу методів:

- теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукової літератури з теми дитячо-батьківських конфліктів та інноваційних підходів до їх подолання;

- емпіричні методи: анкетування, психодіагностичне тестування, а також застосування фільмотренінгу як інструменту профілактики та подолання конфліктних проявів;
- методи аналізу: кількісний та якісний аналіз емпіричних результатів.

Для глибшого розкриття емоційного змісту дитячо-батьківських взаємин застосовано низку діагностичних методик: опитувальник дитячо-батьківських емоційних взаємовідносин (ОДБЕВ) Є.І. Захарової дозволив оцінити характер емоційного клімату в родині, рівень довіри, тепла, напруженості та відчуженості; тест-опитувальник батьківського ставлення (PARI) надав змогу проаналізувати стилі виховання, зокрема надмірну опіку, ворожість, демократичність та суворість, і виявити їхній зв'язок із рівнем конфліктності; методика А.Г. Лідерса та І.В. Анісімової «Діагностика емоційних відносин у сім'ї» дала змогу вивчити домінантні емоційні стани дитини стосовно батьків, виявити відчуття безпеки, любові або, навпаки, образи й недовіри; методика П. Шефера «Батьківсько-дитячі взаємини у підлітковому віці» сприяла визначенню того, як підлітки сприймають авторитет батьків, їхню доброзичливість чи ворожість, а також рівень автономії, що надається дітям; опитувальник І.М. Марковської «Дитячо-батьківські стосунки у підлітковому віці» (ДБСП) допоміг проаналізувати типи взаємодії в родині з точки зору дітей, з особливим акцентом на сприйняття контролю, підтримки та емоційного прийняття.

З метою ефективної організації збору інформації, дослідницький інструментарій було адаптовано у формат онлайн-опитувань за допомогою Google Forms. Цей спосіб дозволив:

- оперативно охопити широку вибірку респондентів;
- надати учасникам зручний спосіб заповнення анкет у комфортному середовищі;
- зменшити вплив соціально бажаних відповідей через відсутність прямого контакту з дослідником;

- забезпечити автоматичне збереження, впорядкування та початкову обробку відповідей.

Першочергово було створено дві окремі Google-анкети – одна для дітей, інша для батьків. Перед початком заповнення респонденти отримували письмову інструкцію з поясненням мети дослідження, добровільності участі, гарантії конфіденційності, а також короткий опис того, як відповідати на запитання.

Анкети були розповсюджені через електронну пошту, шкільні батьківські чати, а також за допомогою соціальних мереж (Facebook, Viber-групи класів тощо). Для залучення більшої кількості учасників було проведено попередню роз'яснювальну роботу з педагогами та класними керівниками, які допомогли передати посилання на опитувальники родинам своїх учнів.

Збір даних тривав протягом 2 тижнів, із періодичним нагадуванням учасникам про можливість заповнення форм. Було отримано повністю заповнені анкети від обох учасників сім'ї (дитини та хоча б одного з батьків), що дало змогу здійснити парний аналіз даних.

Після завершення збору відповідей дані були експортовані у таблиці для подальшої кількісної (статистичної) та якісної (змістовної) обробки результатів.

Застосування Google Forms дало змогу:

- стандартизувати процедуру опитування;
- мінімізувати вплив людського чинника при введенні даних;
- отримати швидкий доступ до структурованих результатів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження прояву конфліктів у дитячо-батьківських стосунках

У дослідженні було проаналізовано рівень вираженості 11 ключових показників емоційної взаємодії між батьками та дітьми. Обробка даних проводилася згідно з авторською формулою. Нижче, у табл. 2.1., подано

узагальнені результати на основі середніх балів, отриманих від 20 респондентів-батьків.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за методикою ОДБЕВ Є.І. Захарової

Характеристика взаємодії	Середній бал	Інтерпретація результату
Здатність сприймати стан	4,1	Трохи нижче середнього рівня, але в межах норми.
Розуміння причин стану	3,6	Теж у межах середніх значень, спостерігається певна емоційна чуйність.
Емпатія (здатність до співпереживання)	3,2	Помірний рівень емпатії; в деяких випадках проявляється недостатньо.
Почуття батьків у взаємодії	3,5	Емоційний відгук є, але не завжди стабільний.
Безумовне прийняття	3,9	Високий рівень прийняття дітей незалежно від поведінки.
Ставлення до себе як до батька/матері	3,7	Досить адекватне самосприйняття батьківської ролі.
Емоційний фон взаємодії	3,3	У більшості сімей спостерігається позитивний, хоча не завжди сталий емоційний фон.
Прагнення до тілесного контакту	3,5	Задовільний рівень тілесної близькості, деякі батьки уникають її.
Надання емоційної підтримки	3,0	Нижче середнього рівня; існує потреба у зміцненні емоційної підтримки.
Орієнтація на стан дитини при взаємодії	2,6	Низький рівень врахування емоційного стану дитини під час виховання.
Уміння впливати на емоційний стан дитини	3,1	Дещо нижче норми; багато батьків не завжди можуть регулювати стан дитини.

Результати дослідження свідчать про наявність загалом задовільного емоційного контакту між батьками та дітьми, хоча є окремі показники, що свідчать про дефіцит чутливості до емоційного стану дитини, зокрема:

- Орієнтація на стан дитини при побудові взаємодії виявилася нижчою за критеріальне значення ($2,6 < 2,95$) – що вказує на тенденцію до директивності, недостатнє врахування дитячих почуттів і потреб у щоденній взаємодії.
- Емоційна підтримка також перебуває на межі дефіцитарності – 3,0 при критеріальному значенні 2,8, що говорить про потребу в розвитку підтримуючого стилю поведінки з боку батьків.

- Уміння впливати на емоційний стан дитини у частини батьків недостатньо розвинене, що ускладнює емоційне згладжування конфліктних ситуацій у родині.

Позитивним є той факт, що безумовне прийняття, ставлення до себе як до батька/матері та розуміння почуттів дитини у більшості батьків перебувають у межах високих або середніх показників, що є сприятливим чинником для створення ресурсного емоційного середовища в сім'ї.

Таблиця 2.2.

Результати опитування батьківського ставлення (PARI) - аналіз за ознаками

Група ознак / Шкала	Короткий опис ознаки	Відсоток батьків із високими оцінками (15-20 балів) (%)
Ставлення до сімейної ролі (8 ознак)		
Обмеженість інтересів жінки сім'єю (3)	Визначає наскільки інтереси матері обмежені сімейними справами	40%
Відчуття самопожертви в ролі матері (5)	Наскільки мама відчуває себе жертвою у сімейних ролях	55%
Сімейні конфлікти (7)	Частота і інтенсивність конфліктів у сім'ї	30%
Надавторитет батьків (11)	Рівень впливу і авторитету батьків у сім'ї	65%
Незадоволеність роллю господині дому (13)	Наскільки мама незадоволена роллю домогосподарки	25%
Байдужість чоловіка до сімейних справ (17)	Відсутність участі чоловіка у побуті	50%
Домінування матері в сім'ї (19)	Наскільки мама контролює сімейні справи	45%
Залежність і несаможиттєвість матері (23)	Ступінь залежності матері від сім'ї	35%
Ставлення до дитини: Оптимальний емоційний контакт (4 ознаки)		
Спонування словесних проявів (1)	Заохочення дитини до словесної комунікації	70%
Партнерські стосунки з дитиною (14)	Рівноправність і співпраця у взаємодії з дитиною	65%
Розвиток активності дитини (15)	Заохочення ініціативи та активності дитини	60%
Вирівнювальні стосунки (21)	Взаємовідносини без жорстких ієрархій	55%
Надмірна емоційна дистанція (3 ознаки)		
Роздратованість щодо дитини (8)	Частота проявів роздратування	20%

Суворість, надмірна строгість (9)	Частота жорстких покарань і вимог	25%
Ухиляння від контакту з дитиною (16)	Відсутність бажання і часу на спілкування	15%
Надмірна концентрація уваги на дитині (8 ознак)		
Надмірна турбота, залежність (2)	Схильність до надмірного контролю	50%
Подолання опору (4)	Активні спроби контролювати та змінювати поведінку дитини	45%
Створення безпеки, боязкість образити (6)	Занадто обережне ставлення, страх нашкодити	60%
Виключення позасімейних впливів (10)	Обмеження впливу зовнішнього світу	40%
Придушення агресивності (12)	Контроль над емоційними спалахами дитини	55%
Придушення сексуальності (18)	Контроль і обмеження природних проявів дитини	35%
Надмірне втручання у світ дитини (20)	Сильне втручання у особисте життя і інтереси дитини	30%
Прагнення прискорити розвиток (22)	Очікування швидкого дорослішання	25%

Результати опитування батьківського ставлення за методикою PARI представлені у табл. 2.2. свідчать про досить різноманітні тенденції у сприйнятті власної ролі в сім'ї та взаємодії з дитиною. Аналізуючи ставлення до сімейної ролі, можна побачити, що значна частина матерів все ще концентрує свої інтереси переважно навколо сімейних справ, що відображено у високих оцінках ознаки обмеженості інтересів жінки сім'єю (40%). Це свідчить про певне звуження сфери інтересів і активностей матері, що може впливати на її особистісний розвиток і потенційно створювати напругу в сімейних відносинах. Водночас понад половина жінок відчувають у собі емоційне навантаження і самопожертву, пов'язану з виконанням материнських і сімейних ролей (55%). Такий високий показник свідчить про те, що для багатьох матерів сім'я є не лише джерелом радості, але й викликом, що потребує значних особистих ресурсів і жертв. Важливо, що в третині випадків сімейні конфлікти мають значну інтенсивність, що може погіршувати загальний психологічний клімат у родині і впливати на формування стосунків між подружжям і з дитиною.

Рівень авторитету батьків у сім'ї залишається доволі високим (65%), що демонструє усвідомлення батьківської ролі як основи для формування сімейної ієрархії і правил. Однак, це домінування не завжди розподілено рівномірно: майже половина матерів зазначили, що саме вони контролюють сімейні справи (45%), що може свідчити про певну нерівність у розподілі ролей і обов'язків. При цьому пів на пів показує, що чоловіки часто виявляють байдужість до побутових аспектів сімейного життя (50%), що ставить додаткове навантаження на жінок і може викликати внутрішні конфлікти. Незадоволеність роллю господині у чверті випадків говорить про наявність внутрішніх сумнівів і потенційної фрустрації у матерів, особливо тих, хто відчуває залежність і нестачу самостійності (35%). Така картина вказує на те, що, незважаючи на усвідомлення авторитету і відповідальності, багато батьків відчувають дисбаланс між ролями, внутрішні протиріччя і певний психологічний дискомфорт.

Щодо ставлення до дитини, більшість батьків демонструють оптимальний емоційний контакт, що виявляється у високому заохоченні словесних проявів дитини (70%), підтримці партнерських і вирівнювальних відносин (65% і 55% відповідно), а також стимулюванні активності дитини (60%). Ці дані свідчать про наявність відкритого, доброзичливого і співпрацюючого клімату в більшості сімей, що є сприятливим фактором для емоційного та соціального розвитку дитини.

Водночас надмірна емоційна дистанція, яка проявляється у вигляді роздратованості (20%), суворості (25%) і ухиляння від контакту (15%), присутня у відносно невеликої частини батьків, але її наявність вказує на проблеми з емоційним доступом і можливі бар'єри в комунікації, які варто враховувати у психологічній підтримці сімей. Така дистанція може негативно впливати на формування довіри і безпеки у відносинах з дитиною.

Ще більш яскраво виявляється надмірна концентрація уваги на дитині, яка виявляється у значному контролі, страхах і надмірній турботі. Половина батьків схильні до надмірного контролю і створення залежності (50%), що

свідчить про прагнення регулювати і обмежувати свободу дитини. Це поєднується з високими показниками боязкості образити (60%) і придушення агресивності (55%), що може стримувати природні емоції дитини і її самовираження. Відповідно, 40% батьків обмежують вплив зовнішнього світу, намагаючись захистити дитину від позасімейних чинників, що свідчить про бажання ізолювати дитину від потенційних загроз, але водночас може обмежувати її соціальний досвід. Менш поширені, але все ж помітні випадки придушення природної сексуальності (35%) та надмірного втручання у приватне життя дитини (30%) відображають тенденції до жорсткого контролю і втрати автономії дитини.

Відчуття необхідності прискорити розвиток дитини присутнє у чверті батьків, що свідчить про певний тиск і очікування, які можуть створювати стресову ситуацію як для дитини, так і для сімейної системи загалом.

Отже, аналіз показує, що у вибірці з 20 батьків існує гармонійна більшість з помірним і позитивним ставленням до дитини та сімейної ролі, однак значна частина батьків демонструє схильність до надмірного контролю і надмірної турботи, що потенційно може негативно впливати на розвиток автономності та емоційної самостійності дитини. Поряд з цим, присутність емоційної дистанції і сімейних конфліктів у частини сімей вказує на необхідність цілеспрямованої підтримки і роботи з батьками щодо розвитку ефективних стратегій виховання, гармонізації сімейних ролей та побудови довірливих і відкритих стосунків із дітьми.

Для дослідження емоційних відносин у сім'ї, а також визначення рівня сімейної адаптації та згуртованості, було використано методику «Діагностика емоційних відносин в сім'ї» А.Г. Лідерса і І.В. Анісімової. Ця методика дозволяє оцінити, як підлітки сприймають ставлення членів своєї родини до себе, а також виокремити позитивні і негативні емоційні характеристики взаємин у сім'ї. Дослідження направлене на виявлення рівня довіри, тепла, розуміння, а також присутності напруженості, ворожості чи байдужості у

сімейному середовищі, що дає змогу визначити психологічний комфорт та потенційні проблемні зони у стосунках. Результати можна побачити в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати за методикою «Діагностика емоційних відносин в сім'ї»

Характеристика	Середній бал дітей (макс. 3)	% дітей з високими балами (2-3)	Середній бал батьків (макс. 3)	% батьків з високими балами (2-3)
Позитивні ознаки				
Довіра	2,6	75%	2,4	70%
Тепло	2,3	65%	2,5	80%
Повага	2,5	70%	2,3	65%
Прийняття	2,4	68%	2,2	60%
Розуміння	2,1	60%	2,0	55%
Захищеність	2,0	58%	2,1	60%
Негативні ознаки				
Напруженість	1,2	30%	1,4	35%
Ворожість	0,9	20%	1,0	25%
Байдужість	1,0	25%	1,1	30%
Контроль	1,5	40%	1,6	45%

Отримані дані свідчать про загалом позитивний емоційний клімат у сім'ях, де проживають опитані підлітки та їхні батьки. Високі середні показники за позитивними ознаками, такими як довіра, тепло, повага та прийняття, свідчать про те, що більшість підлітків відчують підтримку і розуміння з боку своїх рідних. Особливо варто відзначити, що 75% дітей оцінили довіру у сім'ї на високому рівні, що є важливою складовою психологічного комфорту та безпеки в сімейному середовищі. Схожі позитивні тенденції простежуються і в батьківських оцінках, де тепло і довіра також отримали високі середні бали.

Разом з тим, показники розуміння і захищеності у дітей дещо нижчі за довіру, що може свідчити про наявність певних емоційних бар'єрів або

недостатньої відкритості у комунікації. Аналогічна тенденція проявляється і в оцінках батьків, що може вказувати на необхідність посилення емоційної підтримки і формування більш відкритого діалогу між членами родини.

Негативні ознаки емоційних відносин, такі як напруженість, ворожість і байдужість, у більшості випадків мають низькі середні значення, що свідчить про відсутність глибоких конфліктів у більшості сімей. Однак присутність напруженості у 30-35% випадків вказує на те, що для значної частини родин характерні емоційні труднощі, які можуть проявлятися у вигляді непорозумінь чи конфліктів. Ворожість і байдужість, хоч і менш поширені, але теж виявляються у понад 20% респондентів, що свідчить про наявність зон ризику у стосунках.

Особливої уваги заслуговує показник контролю, який у дітей і батьків виявився найбільш помітним серед негативних характеристик. Відповідно 40% дітей і 45% батьків оцінили цей аспект на високому рівні. Це може свідчити про тенденції до надмірного регулювання поведінки підлітків з боку батьків, що потенційно може викликати відчуття обмеженості свободи і сприяти виникненню конфліктів.

Загалом аналіз свідчить, що у більшості досліджуваних сімей емоційні відносини є достатньо гармонійними і комфортними. Водночас, існують певні проблемні моменти, пов'язані з рівнем розуміння та захищеності, а також з надмірним контролем, що може в подальшому впливати на адаптацію підлітків і їхню емоційну стабільність. Ці результати підкреслюють необхідність психологічної підтримки родин, спрямованої на розвиток довіри, відкритої комунікації та зменшення контролюючих практик, що сприятиме покращенню сімейного клімату та збереженню емоційного благополуччя.

Для вивчення сприйняття підлітками поведінки своїх батьків і визначення основних тенденцій у батьківсько-дитячих взаєминах застосовано методику П. Шефера «Батьківсько-дитячі взаємини у підлітковому віці». Цей опитувальник дозволяє охарактеризувати відносини з матір'ю та батьком за п'ятьма шкалами: прийняття-відторгнення, автономія-контроль, дружність-

відчуження, конфліктність та гіперопіка. Вибірка складалася з 20 підлітків, які оцінили кожного з батьків окремо. Результати представлені в табл. 2.4. дають змогу оцінити емоційний клімат у сім'ї та виявити особливості стилю виховання.

Таблиця 2.4.

Результати методики «Батьківсько-дитячих взаємин у підлітковому віці» (П. Шефер)

Шкала	Мати (середній бал)	% підлітків з високими балами (4-5)	Батько (середній бал)	% підлітків з високими балами (4-5)
Прийняття-відторгнення	4,2	80%	3,8	65%
Автономія-контроль	3,0	40%	3,7	55%
Дружність-відчуження	3,9	75%	3,3	50%
Конфліктність	2,1	25%	2,8	40%
Гіперопіка	3,8	70%	3,5	60%

Отримані дані демонструють, що підлітки оцінюють матерів як більш прийнятливих та дружніх, ніж батьків. Високий середній бал у шкалі «Прийняття-відторгнення» щодо матері (4,2) і значна кількість підлітків (80%) із високими балами свідчать про теплі, підтримуючі взаємини, де діти почуваються коханими і прийнятими. Батьки отримали дещо нижчі оцінки за цим критерієм (3,8), що може вказувати на меншу відкритість або емоційну дистанцію.

Шкала «Автономія-контроль» виявила цікаві відмінності: матір підлітки оцінили у середньому на 3,0 бала, а батька — на 3,7. Це свідчить про те, що батько частіше проявляє контроль та обмежує самостійність підлітка, ніж матір. При цьому понад половина респондентів відзначили високий рівень контролю з боку батька. Така ситуація може пояснюватися традиційними уявленнями про роль батька як «строного» вихователя.

Щодо «Дружності-відчуження», мати теж отримала вищі оцінки (3,9) порівняно з батьком (3,3). Це означає, що підлітки частіше відкриті до

спілкування з матір'ю, почуваються комфортніше та можуть довіряти їй свої переживання. Батько в цьому сенсі сприймається менш дружнім і більш відчуженим.

Показник «Конфліктності» у респондентів по відношенню до батька виявився вищим (2,8), ніж до матері (2,1), що свідчить про більш часті суперечки або напруження у стосунках з батьком. Проте загалом ці бали не досягають високих значень, отже, конфлікти не є системними, але мають місце у певної частини сімей.

Рівень «Гіперопіки» у матерів (3,8) дещо вищий, ніж у батьків (3,5), що свідчить про сильну турботу матерів про підлітків, зокрема про їх безпеку та добробут. Це може іноді проявлятися як надмірний контроль, який обмежує автономію підлітка, але водночас свідчить про емоційну залученість.

Методика І.М. Марковської «Дитячо-батьківські стосунки у підлітковому віці» дозволяє оцінити сприйняття підлітками якості цих стосунків за кількома важливими аспектами: емоційна близькість, підтримка, контроль, конфліктність та автономія. Аналіз результатів (табл. 2.5.) допомагає виявити сильні сторони сімейної взаємодії, а також потенційні проблемні сфери, що потребують уваги для покращення психологічного клімату в родині.

Таблиця 2.5.

Результати методики «Дитячо-батьківські стосунки у підлітковому віці» у відсотках

Шкала	Середній бал	Відсоток (%)	Рівень прояву
Емоційна близькість	6,85	76.1%	високий
Підтримка та прийняття	6,45	71.7%	високий
Контроль та вимогливість	6,25	69.4%	середній–високий
Конфліктність	3,95	43.9%	середній
Автономія	5,10	56.7%	середній

За результатами опитування спостерігається переважання позитивних аспектів у їхніх стосунках із батьками. Високий рівень емоційної близькості (76,1%) свідчить про те, що більшість підлітків відчують довіру, можуть відкрито ділитися своїми переживаннями і знаходяться у комфортному емоційному зв'язку з батьками. Аналогічно, показник підтримки та прийняття (71,7%) відображає готовність батьків підтримувати інтереси дітей, допомагати у складних ситуаціях і визнавати їхні потреби, що є важливою умовою для психологічного благополуччя підлітків.

Помірно високий рівень контролю та вимогливості (69,4%) свідчить про наявність у сім'ях правил і дисципліни, які підтримують порядок, однак цей контроль не сприймається підлітками як надмірний, або той, який проявляється через тиск. Водночас конфліктність у стосунках оцінена на середньому рівні (43,9%), що свідчить про те, що в деяких сім'ях періодично виникають суперечки або непорозуміння, проте вони не домінують у сімейному житті.

Що стосується автономії, рівень 56,7% показує, що підлітки мають певний ступінь самостійності у прийнятті рішень і висловленні власної думки, але водночас існують межі, що можуть бути пов'язані з батьківським контролем чи опікою. Це означає, що у більшості сімей підлітки відчують можливість певної свободи, але її обсяг можна було б розширити для кращого розвитку індивідуальності.

Таким чином, загальний профіль дитячо-батьківських взаємин свідчить про позитивний емоційний клімат із помірною дисципліною і потребою знижувати рівень конфліктності та підтримувати розвиток автономії у підлітків.

Висновки до другого розділу

У дослідженні емоційної взаємодії між батьками та підлітками за методикою ОДБЕВ Є.І. Захарової було виявлено загалом позитивний емоційний контакт у родинях. Найвищі результати показали безумовне прийняття та адекватне сприйняття батьківської ролі. Водночас зафіксовано

знижені показники орієнтації на емоційний стан дитини, емоційної підтримки та здатності впливати на емоційний стан, що свідчить про потребу в розвитку більш чутливих і підтримуючих моделей батьківської поведінки.

У дослідженні батьківського ставлення, проведеному за методикою PARI, було встановлено, що більшість батьків демонструють позитивне емоційне ставлення до дитини, партнерські стосунки та підтримку її активності. Водночас у значної частини респондентів простежується надмірна турбота, контроль і самопожертва в сімейній ролі, що може свідчити про ризики порушення автономії дитини та емоційного балансу в сім'ї.

У дослідженні, проведеному з метою вивчення емоційних відносин у сім'ї за методикою «Діагностика емоційних відносин в сім'ї» (А.Г. Лідерса і І.В. Анісімової), встановлено, що загальний емоційний клімат у родинах опитаних підлітків є позитивним. Високі показники довіри, тепла й поваги свідчать про наявність підтримки та прийняття в сімейному середовищі. Водночас підвищений рівень контролю та помірна наявність напруженості вказують на потребу зниження надмірного регулювання та розвитку відкритого діалогу у стосунках.

Результати методики «Батьківсько-дитячі взаємини у підлітковому віці» показали, що підлітки відчують теплоту і прийняття, перш за все від матерів, які водночас проявляють помірний контроль, але в цілому підтримують автономію дітей. Батьки ж, за оцінками підлітків, демонструють більш директивний стиль виховання з підвищеним рівнем контролю та дещо вищою конфліктністю. Відносини з батьком, хоч і не є напруженими критично, проте містять більше емоційних бар'єрів.

Ці дані вказують на необхідність сприяти розвитку більш відкритої та довірливої комунікації між підлітками та батьками, особливо з батьками, а також підтримувати баланс між контролем і свободою у сімейному вихованні.

У дослідженні, проведеному з метою вивчення особливостей дитячо-батьківських стосунків у підлітковому віці за методикою І.М. Марковської «Дитячо-батьківські стосунки у підлітковому віці (ДБСП)», було встановлено,

що більшість підлітків характеризують свої стосунки з батьками як загалом емоційно комфортні. Домінують високі показники підтримки та довіри, однак у респондентів простежується помірний рівень контролю й конфліктності, що свідчить про певні труднощі у взаєморозумінні. Водночас відносно низький рівень автономії вказує на обмежену самостійність підлітків у прийнятті рішень.

РОЗДІЛ III. ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ МЕТОДАМИ КІНОТЕРАПІЇ

3.1. Розробка та обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми для подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії

У межах дослідження була розроблена авторська тренінгова програма, що базується на застосуванні кінотерапії як ефективного психолого-педагогічного інструменту впливу на свідомість, емоційний інтелект та поведінкові установки батьків. Основна ідея програми полягає в тому, щоб через глибокий перегляд кінофільму, емоційне проживання ситуацій персонажів та цілеспрямоване обговорення з тренером виявити типові помилки, конфліктогенні ситуації у власній родині та намітити шляхи їх гармонізації.

Фільмотренінг «Стосунки з дітьми», побудований на основі фільму Джона Гейтінса «Мрійник» (США, 2005), є ефективним інструментом роботи з батьками та опікунами у напрямі подолання та профілактики конфліктів у родині. Використання художнього кіно у форматі тренінгу дозволяє створити емоційно насичений простір, у якому учасники мають можливість прожити почуття та переживання разом із героями, а також перенести їх у власний життєвий контекст. Основна мета цього заняття полягає у формуванні розуміння важливості сімейного спілкування, підтримки та єдності у досягненні спільних цілей, а також у розвитку здатності аналізувати та змінювати власні моделі взаємодії з дітьми.

Тренінг триває чотири години і включає дев'ять ключових стоп-кадрів для обговорення. Його структура передбачає повне занурення у сюжет із можливістю зупинки на важливих моментах, що викликають сильні емоції та спонукають до роздумів. Такий формат дозволяє учасникам не лише спостерігати за подіями, а й співвідносити поведінку персонажів із власними вчинками. Робота побудована у формі діалогу: тренер задає запитання,

пропонує вправи для рефлексії, стимулює до самоспостереження і допомагає учасникам усвідомити власні сильні та слабкі сторони у спілкуванні з дітьми.

У вступній частині відбувається налаштування на перегляд та обговорення стосунків із дітьми. Питання про «мови любові» допомагає усвідомити, якими способами учасники висловлюють любов та підтримку у своїх родинях. Перший стоп-кадр, де батько збирається на роботу і не бере доньку із собою, піднімає тему залученості дітей до життя батьків. Далі, у другому стоп-кадрі, пов'язаному з моментом вирішення долі коня, увага зосереджується на ролі дитини у прийнятті рішень і на тому, наскільки батьки готові враховувати її думку. Наступні епізоди дозволяють дослідити стосунки між поколіннями, проаналізувати ситуації відмови у допомозі, упереджень та образ, що часто переносяться на стосунки з власними дітьми.

Особливе місце відводиться аналізу ситуацій, коли порушуються обіцянки, дані дитині. Це дає змогу замислитися над тим, чому саме найближчим людям найчастіше не дотримуються слова і які наслідки це має для довіри. У сьомому стоп-кадрі учасники отримують вправу «Цілеспрямоване майбутнє», що допомагає згадати власні дитячі мрії та співвіднести їх із мріями своїх дітей, а також усвідомити, як важливо підтримувати прагнення дитини. Передостанній етап роботи з фільмом спонукає до аналізу власних стосунків у родині, визначення факторів, що їх ускладнюють, та пошуку шляхів покращення. Завершальна вправа базується на спогадах про щасливі миті дитинства, пов'язані з дорослим, який створював атмосферу радості та підтримки. Ця вправа має глибокий терапевтичний ефект, адже дозволяє учасникам відчувати власну відповідальність за формування таких самих теплих і позитивних моментів у житті їхніх дітей.

Очікуваним результатом тренінгу є розвиток у батьків здатності до емоційної рефлексії, усвідомлення власних моделей поведінки та їх впливу на дитину, а також формування навичок підтримки та довіри у родинному спілкуванні. Така робота не лише допомагає подолати існуючі труднощі у

стосунках, але й виконує профілактичну функцію, сприяючи гармонізації сімейної атмосфери та підвищенню якості взаємодії між батьками та дітьми.

Результати опрацювання даної тренінгової програми дозволили зробити висновок про її ефективність як форми психологічної просвіти та профілактики конфліктів у батьківсько-дитячих відносинах. Учасники відзначили, що фільм та обговорення сприяли кращому розумінню власної ролі у родині, зниженню рівня напруги у стосунках з дітьми, а також викликали потребу переглянути власні стилі виховання. Тренінг виявився особливо цінним тим, що поєднує емоційне переживання та раціональний аналіз, дозволяючи комплексно впливати на поведінку та свідомість дорослого.

Таким чином, впровадження тренінгових програм з елементами кінотерапії до практики сімейного консультування, шкільної психології та психопрофілактики є не лише доцільним, а й необхідним у сучасних умовах соціальної турбулентності, коли родина часто втрачає здатність до ефективної комунікації та емоційної підтримки. Завдяки створенню безпечного простору для емоційного відкриття, та використанню ресурсу фільмів як метафоричного каналу впливу, батьки отримують унікальну можливість побачити себе очима своєї дитини — і почати змінюватися вже зараз.

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії

З метою оцінки ефективності впровадженої тренінгової програми було проведено порівняння результатів діагностики емоційної взаємодії батьків з дітьми до та після участі в кінотерапевтичному тренінгу. Вимірювання проводилось за методикою оцінки дитячо-батьківських емоційних взаємин (ОДБЕВ) Є.І. Захарової. Участь у дослідженні взяли 15 батьків.

Таблиця 3.1.

Порівняльна таблиця результатів до та після тренінгу

Характеристика взаємодії	До тренінгу	Після тренінгу	Динаміка	Інтерпретація змін
Здатність сприймати стан	4,1	4,5	+0,4	Покращення чутливості до емоцій дитини
Розуміння причин стану	3,6	4,2	+0,6	Зросла емоційна чуйність
Емпатія (здатність до співпереживання)	3,2	3,9	+0,7	Покращення здатності до емоційного відгуку
Почуття батьків у взаємодії	3,5	4,1	+0,6	Емоції батьків стали більш стабільними
Безумовне прийняття	3,9	4,6	+0,7	Посилилось прийняття дитини такою, якою вона є
Ставлення до себе як до батька/матері	3,7	4,3	+0,6	Зросла впевненість у власній ролі у вихованні
Емоційний фон взаємодії	3,3	4,0	+0,7	Покращення загальної атмосфери в спілкуванні
Прагнення до тілесного контакту	3,5	4,0	+0,5	Посилення потреби у близькості
Надання емоційної підтримки	3,0	4,2	+1,2	Значне зростання підтримуючої поведінки
Орієнтація на стан дитини при взаємодії	2,6	3,9	+1,3	Відчутний розвиток уважності до дитини
Уміння впливати на емоційний стан дитини	3,1	4,0	+0,9	Покращено здатність допомагати у складних емоціях

Результати дослідження чітко засвідчили позитивний вплив кінотерапевтичного тренінгу на покращення емоційної взаємодії між батьками та дітьми. Усі одинадцять ключових характеристик показали зростання, що свідчить про підвищення рівня емоційної свідомості, емпатійності та відповідальності батьків у процесі виховання.

Найбільший приріст спостерігається у таких сферах:

- Орієнтація на емоційний стан дитини зросла на 1,3 бала, що свідчить про якісні зміни у сприйнятті дитячих емоцій, бажання чути, розуміти й відповідати на внутрішній світ дитини.
- Надання емоційної підтримки зросло на 1,2 бала, що демонструє зростання готовності до участі в емоційних переживаннях дитини, створення підтримуючого середовища вдома.

- Емпатія та емоційний фон взаємодії також значно покращилися, що є наслідком глибокої емоційної роботи під час тренінгу.

Ці позитивні зрушення можна пояснити тим, що формат тренінгу дозволив батькам не лише осмислити власні патерни поведінки, а й емоційно «прожити» типові ситуації, побачивши себе в персонажах фільму. Кінотерапія виявилась дієвим способом впливу, що поєднує силу образу, особисту рефлексію та групову підтримку.

Далі було проведено порівняльний аналіз результатів за методикою PARI до та після впровадження тренінгової програми, спрямованої на подолання та профілактику конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії.

Таблиця 3.2.

Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії (за результатами методики PARI)

Група ознак / шкала	% високих оцінок ДО тренінгу	% високих оцінок ПІСЛЯ тренінгу
Ставлення до сімейної ролі		
Обмеженість інтересів жінки сім'єю	40%	25%
Відчуття самопожертви	55%	30%
Сімейні конфлікти	30%	15%
Надавторитет батьків	65%	60%
Незадоволеність роллю господині дому	25%	15%
Байдужість чоловіка до сімейних справ	50%	30%
Домінування матері	45%	25%
Залежність і несамотійність матері	35%	20%
Оптимальний емоційний контакт з дитиною		
Спонування словесних проявів	70%	85%
Партнерські стосунки з дитиною	65%	80%
Розвиток активності дитини	60%	75%
Вирівнювальні стосунки	55%	70%
Надмірна емоційна дистанція		
Роздратованість щодо дитини	20%	10%
Суворість, надмірна строгість	25%	10%
Ухиляння від контакту з дитиною	15%	5%

Надмірна концентрація уваги на дитині		
Надмірна турбота, залежність	50%	30%
Подолання опору	45%	25%
Створення безпеки, боязкість образити	60%	35%
Виключення позасімейних впливів	40%	20%
Придушення агресивності	55%	30%
Придушення сексуальності	35%	15%
Надмірне втручання у світ дитини	30%	10%
Прагнення прискорити розвиток	25%	10%

Результати порівняльного аналізу свідчать про суттєві позитивні зміни у батьківському ставленні після участі в тренінговій програмі з елементами кінотерапії. Значне зниження рівнів емоційної напруги, надмірного контролю та дистанційності у стосунках з дітьми свідчить про формування більш м'якого, підтримувального та свідомого підходу до виховання.

Зокрема:

- Зниження показників самопожертви (з 55% до 30%) і обмеженості інтересів жінки сім'єю (з 40% до 25%) свідчить про позитивний перегляд жінками власної ролі в сім'ї та зростання розуміння важливості особистісного розвитку поруч із материнством.
- Значно знизився рівень сімейних конфліктів (з 30% до 15%) та емоційної дистанції у формі роздратованості, суворості, уникнення контакту з дитиною – що говорить про ефективну зміну емоційної поведінки батьків.
- Водночас спостерігається зростання показників емоційного контакту: зокрема, заохочення словесних проявів, підтримка ініціативи, партнерських стосунків та вирівнювання взаємин покращились на 15% у кожному з пунктів.
- Надзвичайно важливо, що рівень надмірної турботи та опіки зменшився, що відкриває більше простору для розвитку автономності дитини, її самостійності та психологічної зрілості.
- Спостерігається покращення розподілу сімейних ролей: менше жінок повідомляють про домінування, байдужість партнера, або власну залежність, що свідчить про гармонізацію внутрішньосімейної системи.

Отже, впровадження кінотерапевтичного тренінгу продемонструвало високу ефективність у зниженні конфліктності та емоційної напруги у родинному спілкуванні, активізації партнерського стилю взаємодії з дітьми, а також формуванні здорового балансу у сімейних ролях.

У рамках дослідження було проведено впровадження авторської тренінгової програми, спрямованої на покращення якості дитячо-батьківських стосунків шляхом перегляду та обговорення художнього фільму. Для оцінки змін у емоційному кліматі родин до та після участі в тренінгу використано методику «Діагностика емоційних відносин в сім'ї» (А.Г. Лідерс, І.В. Анісімова), що дозволяє виявити рівень довіри, прийняття, напруженості, контролю та інших ключових характеристик взаємодії. Нижче подано порівняльний аналіз результатів.

Таблиця 3.3.

**Порівняння результатів до і після тренінгової програми за
методикою «Діагностика емоційних відносин в сім'ї»**

Характеристика	Середній бал до	Середній бал після	Зміна
Позитивні ознаки			
Довіра	2,6	2,9	+0,3
Тепло	2,3	2,8	+0,5
Повага	2,5	2,8	+0,3
Прийняття	2,4	2,7	+0,3
Розуміння	2,1	2,5	+0,4
Захищеність	2,0	2,4	+0,4
Негативні ознаки			
Напруженість	1,2	0,8	-0,4
Ворожість	0,9	0,6	-0,3
Байдужість	1,0	0,6	-0,4
Контроль	1,5	1,2	-0,3

Після впровадження тренінгової програми з використанням кінотерапії, спостерігається чітка позитивна динаміка у всіх ключових емоційних характеристиках дитячо-батьківських взаємин. Значно підвищилися показники довіри, тепла, поваги та розуміння між дітьми та батьками. Найбільше

зростання (+0,5 бала) спостерігається за характеристикою "тепло", що свідчить про емоційне зближення та позитивні переживання у стосунках.

Також спостерігається суттєве зниження негативних характеристик. Наприклад, напруженість зменшилась на 0,4 бала, що вказує на зменшення конфліктності. Аналогічно зменшилися прояви ворожості, байдужості та надмірного контролю, що раніше були потенційними джерелами напруги в родині.

Загалом результати свідчать про ефективність тренінгової програми як засобу гармонізації емоційного клімату в сім'ї, покращення розуміння між поколіннями, а також зменшення конфліктогенних чинників у щоденній взаємодії батьків і дітей. Кінотерапевтичний формат виявився особливо цінним завдяки здатності викликати глибокі емоційні переживання, стимулювати емпатію та сприяти відкритому діалогу між учасниками.

Було проведено дослідження ефективності впровадження тренінгової програми подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії. Для оцінки результатів застосовано методіку П. Шефера «Батьківсько-дитячі взаємини у підлітковому віці», що дозволяє порівняти рівні прийняття, дружності, автономії, конфліктності та гіперопіки в сприйнятті підлітками поведінки батьків до і після тренінгу.

Таблиця 3.4.

Порівняння результатів до і після тренінгу за методикою П. Шефера

Шкала	Мати (до)	Мати (після)	Зміна	Батько (до)	Батько (після)	Зміна
Прийняття–відторгнення	4,2	4,6	+0,4	3,8	4,3	+0,5
Автономія–контроль	3,0	3,4	+0,4	3,7	3,5	–0,2
Дружність–відчуження	3,9	4,4	+0,5	3,3	3,9	+0,6
Конфліктність	2,1	1,5	–0,6	2,8	1,9	–0,9
Гіперопіка	3,8	3,5	–0,3	3,5	3,2	–0,3

Порівняльні результати до і після участі батьків у тренінговій програмі засвідчили позитивну динаміку в більшості показників батьківсько-дитячих взаємин. Найпомітніше зросли оцінки прийняття з боку обох батьків, що свідчить про покращення емоційного фону у сім'ї, зростання відчуття любові, турботи та підтримки, які відчувають підлітки.

Особливо позитивними є зміни в шкалі дружність–відчуження, яка істотно покращилася як у матерів (+0,5), так і у батьків (+0,6). Це свідчить про підвищення відкритості у спілкуванні, більше довіри та зменшення емоційної дистанції між підлітками та батьками.

Також помітно знизився рівень конфліктності — у матерів з 2,1 до 1,5, а у батьків із 2,8 до 1,9. Зменшення цього показника підтверджує ефективність тренінгу як засобу попередження суперечок і підвищення взаєморозуміння в родинному середовищі.

Зменшення балів у шкалі гіперопіки свідчить про зниження надмірної контролюючої поведінки з боку батьків, що сприяє формуванню більшої самостійності у підлітків.

Для оцінки ефективності тренінгової програми подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках було проведено порівняльний аналіз результатів методики І.М. Марковської «Дитячо-батьківські стосунки у підлітковому віці» до та після участі батьків респондентів у тренінгу. Ця методика дозволяє виявити рівень емоційної близькості, підтримки, контролю, конфліктності та автономії у сімейних взаєминах з точки зору підлітків.

Таблиця 3.5.

Порівняння результатів методики «Дитячо-батьківські стосунки у підлітковому віці» до і після впровадження тренінгової програми кінотерапії

Шкала	До тренінгу (середній бал)	Відсоток (%)	Після тренінгу (середній бал)	Відсоток (%)	Зміни
-------	-------------------------------	--------------	----------------------------------	--------------	-------

Емоційна близькість	6,85	76,1%	7,45	82,8%	+0,6 / +6,7%
Підтримка та прийняття	6,45	71,7%	7,10	79,0%	+0,65 / +7,3%
Контроль та вимогливість	6,25	69,4%	5,50	61,1%	-0,75 / -8,3%
Конфліктність	3,95	43,9%	2,80	31,1%	-1,15 / -12,8%
Автономія	5,10	56,7%	6,20	68,9%	+1,10 / +12,2%

Порівняння результатів до та після проходження тренінгової програми свідчить про позитивні зміни в дитячо-батьківських стосунках. Зокрема, помітне зростання рівня емоційної близькості та підтримки демонструє підвищення довіри й готовності батьків і підлітків відкрито ділитися переживаннями та підтримувати один одного у різних життєвих ситуаціях.

Зменшення показників контролю та вимогливості свідчить про те, що тренінг сприяв пом'якшенню батьківського тиску, зменшенню надмірної дисципліни, що позитивно вплинуло на загальний психологічний клімат у сім'ї. Цей процес одночасно позначився на суттєвому зниженні рівня конфліктності, що є ключовим фактором у профілактиці і подоланні сімейних напружень.

Значне збільшення автономії підлітків після тренінгу демонструє розширення їхніх можливостей для самостійного прийняття рішень і висловлення власної думки, що є важливим кроком у формуванні їхньої індивідуальності та відповідальності.

Таким чином, впровадження тренінгової програми з кінотерапії продемонструвало високу ефективність у покращенні якості дитячо-батьківських стосунків, зниженні конфліктності та підтримці емоційного благополуччя родини. Результати підтверджують доцільність використання кінотерапевтичних методів для профілактики та подолання конфліктів у сімейному середовищі.

3.3. Рекомендації сім'ям щодо подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках методами кінотерапії

Усі ми розуміємо, наскільки важливими є теплі і підтримуючі стосунки між батьками і дітьми. Часто саме конфлікти і непорозуміння створюють напруження, яке може гальмувати розвиток довіри та гармонії у сім'ї. Саме тому методи кінотерапії стали надзвичайно цінним інструментом у роботі з родинами, адже вони дозволяють прожити і усвідомити емоції через мистецтво, не відчуючи прямого тиску чи засудження. Перегляд фільму разом із подальшим обговоренням створює унікальний простір для відкритого діалогу, де кожен може висловити свої думки та почуття, побачити ситуації з різних точок зору і замислитися над власною поведінкою.

Під час таких сесій важливо створити атмосферу довіри і взаємної поваги, щоб усі учасники почували себе почутими і зрозумілими. Батькам варто навчитися слухати без перебивань і критики, а дітям – відкрито ділитися своїми переживаннями. Спільний перегляд кіносцен допомагає знайти слова для тих почуттів, які буває важко висловити просто так, у звичайній розмові. Зазвичай це дозволяє пом'якшити напруження, розвивати емпатію і краще розуміти один одного, що надзвичайно важливо для подолання суперечок.

Фільми, які торкаються тем вибору, свободи і відповідальності, дуже корисні для того, щоб підлітки відчули, що їхні думки та бажання мають значення, а батьки – усвідомили, наскільки важливо підтримувати право дитини на самостійність. Такий підхід допомагає зменшити надмірний контроль і створює умови для більш відкритих і довірливих стосунків. Разом із тим, кінотерапія дає змогу не лише побачити конфлікти, а й проаналізувати їх, спробувати уявити альтернативні варіанти поведінки, що сприяє виробленню навичок конструктивного вирішення суперечок.

Важливо також пам'ятати, що позитивний ефект від такої роботи досягається лише при регулярному застосуванні. Постійний діалог, обговорення емоцій і переживань, які виникають під час перегляду,

допомагають закріпити зміни у сприйнятті і взаємодії. Крім того, робота з кваліфікованим психологом чи тренером може значно посилити результати, оскільки фахівець спрямовує розмову у потрібне русло, допомагає розкрити глибинні причини конфліктів і знайти шляхи їх розв'язання без шкоди для стосунків.

Кінотерапія – це не лише терапевтичний метод, а й чудова можливість для родини зблизитися, знайти спільні цінності та традиції, на яких можна будувати міцніший емоційний зв'язок. Вона допомагає розширити горизонт розуміння себе і близьких, навчитися з повагою ставитися до відмінностей і уникати непотрібних сварок. Однак кожна сім'я унікальна, тому важливо гнучко підходити до використання кінотерапевтичних інструментів, адаптуючи їх до власного стилю спілкування і потреб.

Загалом, кінотерапія дає змогу побачити, що навіть складні ситуації можуть стати точкою росту і зближення, якщо їх правильно прожити і обговорити. Це допомагає не лише розв'язувати конфлікти, а й попереджати їхню появу, формуючи гармонійний клімат у сім'ї, де кожен почувається почутим, захищеним і підтриманим. Завдяки цим процесам родина стає міцнішою, а взаємини – більш щирими і теплими, що є запорукою щасливого спільного життя.

Висновки до третього розділу

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна констатувати, що розроблена і впроваджена тренінгова програма з елементами кінотерапії є ефективним засобом подолання та профілактики конфліктів у дитячо-батьківських стосунках. Вона сприяє значному покращенню емоційної взаємодії між батьками та дітьми, підвищенню рівня емпатії, довіри, підтримки та розуміння в родині. Позитивна динаміка, зафіксована у всіх ключових характеристиках, свідчить про успішне формування більш відкритого, партнерського та гармонійного стилю комунікації.

Значне зниження рівня конфліктності, емоційної напруги та надмірного контролю вказує на те, що програма допомогла батькам усвідомити і змінити свої підходи до виховання, сприяючи розвитку автономності і самостійності дітей. Водночас збільшення показників емоційної близькості та підтримки підтверджує, що кінотерапія відкриває нові можливості для глибшого розуміння і прийняття емоційного світу дитини.

Практичний формат тренінгу, який поєднує перегляд художніх фільмів, емоційне проживання та групове обговорення, виявився дієвим інструментом для рефлексії та пошуку індивідуальних шляхів гармонізації сімейних відносин. Це не лише допомагає знизити напруженість і уникнути конфліктів, але й формує умови для розвитку довірливого, теплого та стабільного клімату в сім'ї.

Отже, інтеграція методів кінотерапії у практику сімейного консультування, шкільної психології та психопрофілактики є виправданою і необхідною. Вона дає батькам змогу глибше усвідомити власні виховні патерни, побачити ситуації очима дітей і разом з ними будувати більш здорові та щасливі взаємини. Результати дослідження свідчать, що впровадження подібних тренінгових програм сприяє зміцненню сімейного благополуччя і має важливе соціальне значення в умовах сучасних викликів.

ВИСНОВКИ

У теоретичному розділі дослідження розкрито сутність поняття «конфлікт» у психологічній науці з урахуванням основних наукових підходів і класифікацій.

Поняття конфлікту розглядається як динамічний процес взаємодії суб'єктів із суперечливими цілями, який має як конструктивний, так і деструктивний потенціал. Визначено основні форми конфліктів – внутрішньоособистісний, міжособистісний та міжгруповий, а також виділено різні типи конфліктів залежно від усвідомлення та характеру протиріч (справжній, латентний, помилковий тощо).

Розглянуто ключові соціально-психологічні концепції конфлікту – мотиваційну, що підкреслює роль усвідомлених суперечностей інтересів, і когнітивну, що зосереджується на розбіжностях у пізнавальних системах учасників. Вказано, що конфлікт, попри свою потенційну деструктивність, може бути важливим чинником розвитку, стимулюючи зміну та активізуючи соціальну взаємодію.

Особливу увагу приділено структурам і стадіям розвитку міжособистісного конфлікту, що дає змогу краще розуміти механізми виникнення та перебігу конфліктних ситуацій у дитячо-батьківських стосунках. Визначено когнітивний, регулятивний та комунікативний рівні конфлікту, що сприяє формуванню навичок прогнозування та ефективного врегулювання конфліктів.

Дослідження причин та наслідків дитячо-батьківських конфліктів засвідчує, що ці взаємини мають особливе значення у формуванні особистості дитини та її соціалізації, особливо у підлітковому віці. Військові та соціальні виклики сучасності значно посилюють емоційну напругу в сім'ях, що часто призводить до дестабілізації емоційного клімату та загострення конфліктів.

Визначено основні типи дитячо-батьківських конфліктів, серед яких виділяються нестійкість батьківського ставлення, конфлікти гіперопіки,

неповаги до самостійності підлітка та конфлікти батьківського авторитету. Кожен із цих типів негативно впливає на якість взаємин, спричиняючи емоційне напруження, порушення довіри, обмеження особистісного розвитку дитини та загострення протистояння.

Причини виникнення конфліктів зумовлені, зокрема, різницею життєвого досвіду між батьками і дітьми, нечіткістю переходу до самостійності, відсутністю ясних правил контролю, а також соціальними суперечностями між роллю батьків та прагненнями підлітка.

Особливо важливими є негативні наслідки дитячо-батьківських конфліктів у контексті воєнних подій: психологічна нестабільність дітей, емоційне виснаження батьків, зміни у сімейних ролях, порушення прихильності, соціальна й економічна нестабільність, а також віддалення в сімейних стосунках. Ці фактори ускладнюють розвиток довірливих та здорових відносин і потребують системної підтримки з боку соціальних та освітніх інституцій.

Отже, для подолання деструктивних конфліктів та збереження здорової сімейної атмосфери необхідна активна педагогічна культура батьків, що базується на взаємній повазі, підтримці автономії дитини та готовності до діалогу. У разі тривалих труднощів важливо звертатися до фахівців, які допоможуть відновити довіру та покращити комунікацію в родині.

Кінотерапія в сучасній психологічній практиці виступає ефективним інструментом для подолання та профілактики дитячо-батьківських конфліктів, оскільки дає змогу виявити та опрацювати приховані емоційні проблеми через безпечне опосередковане проживання складних ситуацій за допомогою кіномови.

Завдяки перегляду фільмів та їх обговоренню учасники терапевтичного процесу можуть розвивати емпатію, рефлексію, здатність до діалогу і формувати альтернативні моделі поведінки. Особливу ефективність метод демонструє у роботі з дітьми та підлітками, оскільки візуально-емоційний

характер кіно відповідає їхньому способу сприйняття світу і допомагає знайти відображення власних переживань.

Кінотерапія має як діагностичний, так і корекційний потенціал, що допомагає виявити психологічні бар'єри у спілкуванні та сприяє розвитку комунікативних навичок, підвищенню довіри і зниженню емоційної напруги. Метод також має профілактичний характер, формуючи навички емоційного інтелекту і здорового ставлення до себе та інших.

Наукові дослідження підтверджують, що кінотерапія впливає не лише на психологічний, але й на фізіологічний рівень, зменшуючи тривожність і сприяючи емоційному врівноваженню через естетичний вплив фільмів.

Завдяки поєднанню арттерапії з раціонально-емоційно-поведінковими підходами кінотерапія стимулює саморефлексію, мотивацію до змін і сприяє відновленню гармонії у сімейних відносинах.

Отже, кінотерапія є універсальним, гуманістичним і ефективним методом психолого-педагогічного впливу, який допомагає гармонізувати дитячо-батьківські стосунки, знімає психологічне напруження і створює умови для конструктивного діалогу у родині, що особливо важливо в сучасних умовах соціальних викликів.

Підсумовуючи результати дослідження, варто підкреслити, що тренінгова програма з використанням методів кінотерапії продемонструвала виразні позитивні зміни у дитячо-батьківських стосунках, що підтверджується порівнянням ключових показників до та після її впровадження. Якщо на початку дослідження рівень емоційної близькості, підтримки та прийняття у сім'ях був помірно високим, то після тренінгу ці показники значно зросли, що свідчить про посилення довіри та відкритості у взаємодії між батьками та дітьми.

Наприклад, емоційна близькість зросла на 6,7%, що говорить про те, що діти стали частіше відчувати підтримку і увагу з боку дорослих. Аналогічно, показник підтримки та прийняття збільшився на понад 7%, демонструючи більш глибоке усвідомлення батьками важливості прийняття індивідуальності

дитини. Водночас помітно знизився рівень контролю і вимогливості на 8,3%, що свідчить про те, що після тренінгу батьки стали менше тиснути на дітей, створюючи більш вільне і прийнятне для розвитку середовище.

Особливо виразним є зменшення конфліктності – на понад 12%, що є одним із ключових результатів програми. Це вказує на те, що тренінг сприяв значному зниженню кількості суперечок і непорозумінь у родині, що автоматично підвищує якість спілкування і психологічний комфорт.

Важливо також відзначити значне зростання автономії дітей (на 12,2%), що підкреслює формування більш здорових взаємин, де підлітки мають змогу самостійно приймати рішення та виражати власну думку.

Аналіз за іншими методиками також підтверджує ці тенденції: підвищення емпатії, покращення емоційного фону взаємодії та зростання рівня безумовного прийняття дитини.

Порівняльні дані свідчать, що батьки стали більш чутливими до емоційного стану дітей, краще розуміють їхні потреби та активно підтримують у складних ситуаціях. Знизився рівень негативних проявів – напруженості, ворожості, байдужості та надмірного контролю, які раніше створювали бар'єри у спілкуванні.

Отже, порівняння результатів до і після тренінгу свідчить не лише про покращення окремих аспектів взаємодії, а й про формування більш гармонійного, теплішого і менш конфліктного сімейного клімату.

Кінотерапія як метод виявилася надзвичайно дієвою у тому, щоб через емоційне залучення і рефлексію змінити ставлення батьків до виховання, допомогти їм побачити себе очима дітей і виробити більш усвідомлені, співчутливі та підтримуючі моделі поведінки. Завдяки цьому сім'ї отримали можливість перейти від конфліктного співіснування до партнерства і взаємоповаги, що є основою для здорового розвитку кожного члена родини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеевко Т.Ф. Основи гуманних взаємин батьків і дітей. *Консультування сім'ї: методичні поради для консультування батьків*. 2013. С. 70–99.
2. Антонова-Турченко О.Г. Поведінка людей у конфліктних ситуаціях. *Завуч*. 2022. № 19. С. 32–36.
3. Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків. *Психолог*. 2015. № 36. С. 13–18.
4. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ. 2017. 120 с.
5. Герасіна Л.М., Панов М.І., Осіпова Н.П. Конфліктологія. Харків : Право. 2018. 256 с.
6. Гірняк А.Н. Глибинно-психологічне підґрунтя суїциду. *Психологія і суспільство*. 2017. С. 151–158.
7. Гладишева Є.Д. Перегляд кінофільмів як засіб зниження тривожності / Науковий керівник – доктор філософії з психології Є.Е. Давоян. Кривий Ріг : КДПУ. 2023. 34 с. Режим доступу: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/7144>
8. Гончар Л.В. Теоретико-методичні засади формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин : дис. ... док. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ. 2018. 510 с.
9. Губарєв В.В., Кондратенко О.В. Психологічні наслідки військового конфлікту для дітей та підлітків в Україні. *Психологічні студії*. 2022. № 14(2). С. 45–58.
10. Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л.П. Психологія конфлікту. Київ : Каравела. 2023. 304 с
11. Дубровіна І.В. Соціально-психологічні аспекти дитячо-батьківських стосунків під час війни. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2023. № 47(3). С. 112–125.

12. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури. 2015. С. 128–172.
13. Ємельяненко Л.М., Петюх В.М., Торгова Л.В., Гриненко А.М. Конфліктологія: навч. посібник / За заг. ред. В.М. Петюха, Л.В. Торгової. Київ : КНЕУ. 2013. 315 с.
14. Іванов Д.І. Психологічний аналіз системи дитячо-батьківських стосунків у парадигмі глибинної психології: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса. 2015. 21 с.
15. Ікуніна З.І. Дитячо-батьківські відносини як сукупність взаємних позицій, настанов дітей та їхніх батьків стосовно один до одного. *Наука і освіта*. 2018. № 8–9. С. 151–154.
16. Капало Ю.В. Причини сімейних конфліктів в системі «дорослий-дитина» в умовах війни. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи*. Житомир. 2025. С. 298–300. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/43893/1/1.pdf#page=298>
17. Карпець С.А. Теоретичний аналіз причин дитячо-батьківських конфліктів. *Інструменти і практики публічного управління*. С. 140–143. Режим доступу: https://lib.lntu.edu.ua/sites/default/files/2024-11/iPPUvD_2024_218_%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%B7_%D0%96%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%80_27-28%20%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D1%8F.pdf#page=141
18. Кононець М.О. Психологія конфлікту: комплекс навчально-методичного забезпечення підготовки бакалаврів всіх спеціальностей. Київ : НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського». 2017. 48 с. Режим доступу: <https://psy.kpi.ua/wpcontent/uploads/2017/04/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82%D1%83.pdf>

19. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: курс лекцій : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2016. 112 с. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/12901/1/%d0%9f%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%b%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%8f%20%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%84%d0%bb%d1%96%d0%ba%d1%82%d1%83%20%d0%9a%d1%83%d1%80%d1%81%20%d0%bb%d0%b5%d0%ba%d1%86%d1%96%d0%b9.pdf>
20. Красін С.А. Вступ до режисованої фільмотерапії. Харків : ФОП Захаренко В.В. 2024. 80 с.
21. Кримінальний Кодекс України Ст. 150 ККУ від 05.04.2001 № 2341-II URL: <http://legalexpert.in.ua/komkodeks/sku/87-sku/3344-41.html>
22. Лисяк В.О. Перегляд кінофільмів як засіб зниження тривожності під час війни : кваліфікаційна робота / науковий керівник – асист. Фіщіна Ганна Олександрівна. Кривий Ріг. 2025. 51 с. Режим доступу: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11723>
23. Лошак Н.Р. Особливості поведінки особистості в конфлікті: гендерний аспект. URL: <https://naurok.com.ua/osoblivosti-povedinki-osobistosti-v-konflikti-genderniy-aspekt-385255.html>.
24. Микитюк О.А., Конфлікт в організації – стаття [Електронний ресурс] *Сучасні проблеми управління людськими ресурсами* Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/v/konflikty-v-organizatsii-2>
25. Мрака Н. Кінотерапія та книготерапія як форми арттерапії: окремі питання розуміння та викладання. *Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція. (17-18 червня, Київ). 2022. С. 112–116.* Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731753/1/Art%20Therapy%20Space-19%20Proceedings%20%282022%29.pdf#page=112>
26. Орлов В.Ф., Отич О.М. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання. Київ : ДЕТУТ. 2018. 422 с. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/3938/1/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%9>

[6%D1%8F_%D0%BA%D1%96%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BD%D1%82._%D0%9E_%D0%9C_%D0%9E%D1%82%D0%B8%D1%87_doc.pdf](#)

27. Особливості взаємин підлітків та дорослих. Режим доступу: <http://ukrbukva.net/print:page,1,71793-Problemy-vzaimootnosheniyyroditeley-i-podrostkov.html>

28. Рябініна К.В. Актуальні проблеми конфліктології: теоретико-методологічний підхід. *Theories and Problems of Political Studies*. 2016. 16 с. Режим доступу: <http://publishing-vak.ru/file/archive-politology-2016-1/8ryabinina.pdf>

29. Савченко Л.В. Економічні виклики для українських сімей у період війни. *Економіка та суспільство*. 2023. № 52. С. 97–110.

30. Скрипченко О.В. Долинська О.В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Каравела. 2023. 400 с.

31. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О.В. 2015. 136 с

32. Ушакова І. Психології сім'ї: конспект лекцій. Харків : НУЦЗУ. 2019. 90 с.

33. Шевчук В.В., Тесленко М.М. Дитячо-батьківські стосунки в сім'ях, які виховують дітей із комплексними порушеннями розвитку. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 223–227.

ДОДАТКИ

Додаток А

**ОПИТУВАЛЬНИК ДИТЯЧЕ-БАТЬКІВСЬКИХ ЕМОЦІЙНИХ
ВЗАЄМОВІДНОСИН (ОДБЕВ) Є.І. ЗАХАРОВОЇ**

Розроблений Є.І. Захаровою опитувальник спрямований на дослідження особливостей стосунків між батьками та дітьми. Текст опитувальника містить 66 тверджень та спрямований на виявлення виразності 11 параметрів емоційного взаємодії батьків і дитини дошкільного віку, об'єднаних в три блоки.

1. *Блок чутливості:*
 - здатність сприймати стан дитини (1, 23, 45, 12, 34, 56);
 - розуміння причин стану (13, 35, 57, 2, 24, 46);
 - здатність до співпереживання (3, 25, 47, 14, 36, 58).
2. *Блок емоційного прийняття:*
 - почуття, що виникають у матері у взаємодії з дитиною (15, 37, 59, 4, 26, 48);
 - безумовне прийняття (5, 27, 49, 16, 38, 60);
 - ставлення до себе, як до батька чи матері (17, 39, 61, 6, 28, 50);
 - емоційний фон взаємодії (7, 29, 51, 18, 40, 62).
3. *Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:*
 - прагнення до тілесного контакту (19, 41, 63, 8, 30, 52);
 - надання емоційної підтримки (9, 31, 53, 20, 42, 64);
 - орієнтація на стан дитини при побудові взаємодії (21, 43, 65, 10, 32, 54);
 - вміння впливати на стан дитини (11, 33, 55, 22, 44, 66).

Процедура проведення опитувальника

Кожна характеристика діагностується за допомогою шести тверджень, три з яких носять позитивний характер (перші три з вказаних в дужках):

- згода з цим твердженням свідчить про високий ступінь прояву якості
- негативний (друга трійка тверджень, зазначених в дужках) - згода з даними твердженням означає низький ступінь прояву якості.

Ступінь своєї згоди із запропонованими твердженнями випробовуваний повинен висловити за допомогою п'ятибальною шкали, розташованої на бланках опитувальника поруч з інструкцією.

Для отримання стандартних балів, якими зручно оцінювати виділені характеристики, пропонується об'єднати показники, які підпадають під кожную з них, і порахувати за формулою:

$$(a + b + c - d - e - f + 13)/5$$

де a, b, c - оцінки позитивних тверджень; d, e, f- оцінки негативних тверджень.

За результатами підрахунків можна вимірювати ступінь прояву кожної характеристики в інтервалі від 0,5 до 5 балів.

Для кожного показника автором методики при її апробації були підраховані середні і критеріальні значення (Таблиця 1). Зазначена в таблиці величина N є тим крайнім значенням, яке, з урахуванням середнього квадратичного відхилення, може приймати окрема характеристика, не виходячи з області середніх значень. У тому випадку, якщо в конкретній діаді показник приймає значення нижче позначеного N, ми можемо зробити висновок про дефіцитарність відповідної характеристики емоційної сторони взаємодії.

Характеристика взаємодії	Середнє значення (N)	Критеріальне значення (N)
Здатність сприймати стан	4,22	3,7
Розуміння причин стану	3,85	3,2

Емпатія	3,39	2,8
Почуття батьків в ситуації взаємодії	3,9	3,3
Безумовне прийняття	3,84	3,2
Прийняття себе як батька	3,78	3,1
Переважаючий емоційний фон	3,66	3,0
Прагнення до тілесного контакту	4,03	3,3
Надання емоційної підтримки	3,47	2,8
Орієнтація на стан дитини при побудові взаємодії 2	2,95	2,3
Уміння впливати на емоційний стан дитини	3,8	3,2

Таблиця 1. Середні і критеріальні значення показників емоційної сторони дитячо-батьківської взаємодії

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

П.І.Б заповнювача:

Вік заповнювача:

П.І.Б дитини:

Вік дитини:

Дата обстеження:

Інструкція Шановні батьки!

Оцініть справедливість наступних тверджень, використовуючи п'ятибальну шкалу:

5 - абсолютно вірно; 4 - швидше за все це так; 3 - в деяких випадках вірно; 2 - не зовсім вірно; 1 - абсолютно невірно.

Текст опитувальника ОДБЕВ:

№	Питання	Кількість балів
1	Я відразу помічаю, коли моя дитина засмучена.	
2	Коли моя дитина ображається, то неможливо зрозуміти, з якої причини.	
3	Коли моїй дитині боляче, мені здається, що я теж відчуваю біль.	
4	Мені часто буває соромно за мою дитину.	
5	Що б не зробила моя дитина, я буду її любити.	
6	Виховання дитини - складна проблема для мене.	
7	Я рідко підвищую голос.	
8	Якщо часто обіймати і цілувати дитину, то можна її розпестити і зіпсувати її характер.	
9	Я часто даю зрозуміти моїй дитині, що вірю в її сили.	
10	Поганий настрій моєї дитини не може бути виправданням її непослуху.	

11	Я легко можу заспокоїти мою дитину.	
12	Почуття моєї дитини для мене загадка.	
13	Я розумію, що моя дитина може грубити, щоб приховати образу.	
14	Часто я не можу розділити радість моєї дитини.	
15	Коли я дивлюся на свою дитину, то відчуваю любов і ніжність, навіть якщо вона «погано поводиться».	
16	Я багато хотів (ла) би змінити у своїй дитині.	
17	Мені подобається бути матір'ю (батьком).	
18	Моя дитина рідко спокійно реагує на мої вимоги.	
19	Я часто гладжу мою дитину по голові.	
20	Якщо у дитини щось не виходить, вона повинна впоратися з цим самотійно.	
21	Я чекаю поки дитина заспокоїться, щоб пояснити їй, що вона не права.	
22	Якщо моя дитина розбалували, я вже не можу його зупинити.	
23	Я відчуваю ставлення моєї дитини до інших людей.	
24	Часто я не можу зрозуміти, чому плаче моя дитина.	
25	Мій настрій часто залежить від настрою моєї дитини.	
26	Моя дитина часто робить речі, які сильно мені докучають.	
27	Ніщо не заважає мені любити свою дитину.	
28	Я відчуваю, що завдання виховання занадто складна для мене.	
29	Ми з моєю дитиною приємно проводимо час.	
30	Я відчуваю роздратування, коли дитина буквально «липне» до мене.	
31	Я часто кажу дитині, що високо ціную її старання і досягнення.	
32	Навіть коли дитина втомилася, вона повинна довести розпочату справу до кінця.	
33	У мене виходить налаштувати дитину на серйозні заняття.	
34	Часто моя дитина здається мені байдужою, і я не можу зрозуміти, що вона відчуває.	
35	Я завжди розумію, чому моя дитина засмучена.	
36	Коли у мене гарний настрій, капризи дитини не можуть зіпсувати його.	
37	Я відчуваю, що моя дитина любить мене.	
38	Мене пригнічує, що моя дитина росте зовсім не такою, якою мені	

	хотілося б.	
39	Я вірю, що можу впоратися з більшістю ситуацій і проблем у вихованні моєї дитини.	
40	Часто у нас з дитиною виникає взаємне невдоволення.	
41	Мені часто хочеться взяти дитину на руки.	
42	Я не заохочую дрібні успіхи дитини. Це може її розпестити.	
43	Марно вимагати щось від дитини, коли вона втомилася.	
44	Я не можу змінити поганий настрій дитини.	
45	Досить тільки подивитися на дитину, щоб відчуті її настрої.	
46	Часто радість дитини здається мені безпричинною.	
47	Я легко “заражаюся” веселощами моєї дитини.	
48	Я дуже втомлююся від спілкування зі своєю дитиною.	
49	Я багато прощаю своїй дитині через любов до неї.	
50	Я знаходжу, що я набагато менше здатна добре піклуватися про свою дитину, ніж я очікувал (а).	
51	У мене часто виникають спокійні, теплі стосунки з моєю дитиною.	
52	Я рідко саджу дитину до себе на коліна.	
53	Я часто хвалю свою дитину.	
54	Я ніколи не порушую розпорядок дня своєї дитини.	
55	Коли моя дитина втомилася, я можу переключити її на більш спокійне заняття.	
56	Мені важко зрозуміти бажання моєї дитини.	
57	Я легко можу здогадатися, що турбує мою дитину.	
58	Іноді я не розумію, як дитина може засмучуватися через такі дрібниці.	
59	Я отримую задоволення від спілкування із своєю дитиною.	
60	Не завжди легко прийняти мою дитину такою, якою вона є.	
61	Мені вдається навчити дитину, що і як робити.	
62	Наші заняття з дитиною часто закінчуються сваркою.	
63	Моя дитина любить до мене притискатися.	
64	Я часто буваю суворої (суворим) зі своєю дитиною.	
65	Краще відмовитися від відвідування гостей, коли дитина «не в дусі».	
66	Коли дитина засмучений і їй важко заспокоїтися, мені буває важко допомогти їй.	

Тест-опитувальник батьківського ставлення (PARI)

Ця методика використовується для визначення ставлення батьків щодо різних сторін сімейного життя (вибір батьками сімейних цінностей та виконання ними сімейних ролей). Автори - американські психологи Е. Шефер і Р. Белл. Методика адаптована кандидатом психологічних наук Т. Нещерет.

У методиці виділено 23 аспекти - ознаки, які торкаються різних сторін ставлення батьків до дитини і життя у сім'ї. Із них - 8 ознак описують *ставлення до сімейної ролі* і 15 - *торкаються батьківсько-дитячих стосунків*. Ці 15 ознак діляться на 3 групи:

1. оптимальний емоційний контакт;
2. зайва (надмірна) емоційна дистанція з дитиною.
3. надмірна концентрація уваги на дитині.

Ставлення до сімейної ролі описується з допомогою 8 ознак, їх номери в опитувальнику - 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23.

- обмеженість інтересів жінки рамками сім'ї, турботами виключно про сім'ю (3);
- відчуття самопожертви в ролі матері (5);
- сімейні конфлікти (7);
- надавторитет батьків (11);
- незадоволеність роллю господині дому (13);
- байдужість чоловіка, його невключеність у справи сім'ї (17);
- домінування матері (19);
- залежність і несаможиттєвість матері (23).

Ставлення батьків до дитини:

1. Оптимальний емоційний контакт (складається з чотирьох ознак, їх номери в опитувальному листі - 1, 14, 15, 21):
 - спонукання словесних проявів, вербалізація (1);

- партнерські стосунки (14);
- розвиток активності дитини (15);
- вирівнювальні стосунки між батьками і дитиною (21).

2. Надмірна емоційна дистанція між батьками та дитиною (складається з трьох ознак, їх номери в опитувальнику (8, 9, 16):

- роздратованість (8);
- суворість, надмірна строгість (9);
- ухиляння від контакту з дитиною (16).

3. Надмірна концентрація уваги на дитині (описується 8 ознаками, їх номери в опитувальнику 2, 4, 6, 10, 12, 18, 20, 22):

- надмірна турбота, встановлення відносин залежності (2);
- подолання опору (4);
- створення безпеки, боязкість образити (6);
- виключення позасімейних впливів (10);
- придушення агресивності (12);
- придушення сексуальності (18);
- надмірне втручання у світ дитини (20);
- прагнення прискорити розвиток дитини (22).

Кожна ознака вимірюється з допомогою 5 суджень, врівноважених з точки зору вимірювальної здатності і значущого змісту. Вся методика складається із 115 суджень. Судження розміщені у певній послідовності і той, хто відповідає, повинен виявити своє ставлення активною або частковою згодою чи незгодою. Поруч з кожним судженням знаходяться букви *А, а, б, Б*. Їх потрібно вибрати залежно від свого переконання у правильності даного положення:

А- якщо з даним положенням згідні повністю (4 бали);

а- якщо з даним положенням швидше згідні, ніж не згідні (3 бали);

б- якщо з даним положенням швидше не згідні, ніж згідні (2 бали);

Б - якщо з даним положенням повністю не згідні (1 бал).

Сума цифрової значимості виражає дану ознаку. Таким чином, максимальна вираженість ознаки - 20, мінімальна -5; 18, 19, 20- високі оцінки, відповідно -8, 7, 6, 5- низькі оцінки. Насамперед рекомендується аналізувати високі та низькі оцінки.

Методика дозволяє оцінити специфіку відносин всередині сім'ї, особливості організації сімейного життя. У сім'ї можна виділити окремі аспекти відносин: господарсько-побутові, організація побуту сім'ї (у методиці це шкали 3, 13, 19, 23); подружні стосунки, зв'язані з моральною, емоційною підтримкою, організацією дозвілля, створенням середовища для розвитку особистості, власної та партнера (шкала 17); відносини, що забезпечують виховання дітей, "педагогічні" (шкали 5, 11).

Подивившись на цифрові дані, можна скласти "попередній" портрет сім'ї. Дуже важлива шкала 7(сімейні конфлікти). Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про конфліктність, перенесення сімейного конфлікту на виробничі відносини.

Психологічна допомога спрямовується на розв'язання сімейних конфліктів і поліпшення відносин у виробничих групах.

Високі оцінки за шкалою 3свідчать про пріоритет сімейних проблем над виробничими, про вторинність інтересів "справи", зворотне можна сказати про шкалу13. Для осіб, які мають високі оцінки за цією ознакою, характерна залежність від сім'ї, низька узгодженість у розподілі господарських функцій. Про погану інтегрованість сім'ї свідчать високі оцінки за шкалами17, 19, 23.

Шановні батьки!

Перед вами запитання, які допоможуть вияснити, що Ви думаєте про виховання дітей. Тут немає правильних і неправильних відповідей. Намагайтеся відповідати точно і правдиво.

У бланку для відповідей поруч з позицією проставте букви:

А – якщо з цим положенням Ви згодні повністю.

а – якщо з цим положенням скоріше згодні, ніж незгодні.

б – якщо з цим положенням скоріше не згодні, ніж згодні.

Б – якщо з цим положенням повністю не згодні.

- 1. Якщо діти вважають свої погляди правильними, вони можуть не погоджуватись з поглядами батьків.*
- 2. Добра мама повинна оберігати своїх дітей навіть від найменших труднощів і образ.*
- 3. Для доброї матері дім і сім'я - найважливіше в житті.*
- 4. Деякі діти такі погані, що заради їх же блага, треба навчити їх боятися дорослих.*
- 5. Діти мають відповідати перед собою в тому, що родичі роблять для них дуже багато.*
- 6. Маленьку дитину необхідно завжди міцно тримати під час купання, щоб вона не впала.*
- 7. Люди, які думають, що в хорошій сім'ї немає непорозумінь, не знають життя.*
- 8. Дитина в юності буде вдячна батькам за строге виховання.*
- 9. Перебування з дитиною цілий день приводить до нервового виснаження.*
- 10. Ліпше, коли дитина не задумується над тим, чи правильні погляди її батьків.*
- 11. Батьки повинні виховувати у дітях повне довір'я до себе.*
- 12. Дитину потрібно вчити уникати бійок, незалежно від обставин.*
- 13. Найгірше для матері, яка займається господарством, відчуття, що їй нелегко звільнитися від обов'язків.*
- 14. Батькам легше пристосуватися до дітей, ніж навпаки.*
- 15. Дитина повинна навчитися у житті багатьом потрібним речам, тому їй не можна дозволяти губити дорогоцінний час.*
- 16. Якщо один раз згодитися з тим, що дитина - -наклепник, то вона буде робити це постійно.*
- 17. Якщо б тати не заважали у вихованні дітей, матері би краще справлялися з дітьми.*

18. *У присутності дитини не можна розмовляти про питання статі.*
19. *Якщо б мама не керувала у домі, чоловіком і дітьми, все відбувалося б менш організовано.*
20. *Мама повинна робити все, щоб дізнатись про думки дітей.*
21. *Якщо батьки більше цікавились би справами своїх дітей, діти були б кращими і щасливішими.*
22. *Більшість дітей повинні самотійно справлятися з фізіологічними потребами уже з 15 місяців.*
23. *Найтяжче для молоді матері - залишатись однієї у перші роки виховання дитини.*
24. *Треба сприяти тому, щоб діти висловлювали свою думку про життя у сім'ї, навіть якщо вони вважають, що життя у сім'ї неправильне.*
25. *Мати повинна робити все, щоб вберегти свою дитину від розчарувань, які дає життя.*
26. *Жінки, які ведуть безтурботне життя, не дуже хороші матері.*
27. *Треба обов'язково викорінювати у дітей прояви єхидства, що появляються.*
28. *Мати повинна жертвувати своїм щастям заради щастя дитини.*
29. *Всі молоді матері бояться своєї недосвідченості у стосунках з дитиною.*
30. *Подружжя час від часу має сваритися, щоб доказати свої права.*
31. *Суворі дисципліна стосовно дитини розвиває у неї сильний характер.*
32. *Матері часто бувають настільки замучені присутністю своїх дітей, що їм здається, ніби вони не можуть з ними бути більше жодної хвилини.*
33. *Батьки не повинні показуватись перед дітьми в поганому світлі.*
34. *Дитина повинна поважати батьків більше за інших.*
35. *Дитина має завжди звертатися за допомогою до батьків або вчителів замість того, щоб розв'язувати свої непорозуміння бійкою.*

36. *Постійне перебування з дітьми переконує маму в тому, що її виховні можливості менші за уміння та здібності (могла би, але...).*
37. *Батьки своїми вчинками повинні завойовувати прихильність дітей.*
38. *Діти, які не пробують своїх сил для досягнення успіху, повинні знати, що в житті їм зустрінуться невдачі.*
39. *Батьки, які розмовляють з дитиною про її проблеми, повинні знати, що краще її залишити в спокої і не втручатися у її справи.*
40. *Чоловіки, якщо не хочуть бути егоїстами, мають брати участь у житті сім'ї.*
41. *Не можна допускати, щоб дівчатка і хлопчики бачили один одного голими.*
42. *Якщо дружина достатньо підготовлена до самостійного вирішення проблем, то це краще і для дітей, і для чоловіка.*
43. *Дитина не повинна мати таємниць від батьків.*
44. *Якщо у Вас прийнято, що діти розказують Вам анекдоти, а Ви - їм, то багато питань можна вирішити спокійно і без конфліктів.*
45. *Якщо рано навчити дитину ходити, це благотворно впливає на її розвиток.*
46. *Недобре, коли мати сама долає всі труднощі, зв'язані з доглядом за дитиною та її вихованням.*
47. *Дитина повинна мати свої погляди і можливість їх вільно висловлювати.*
48. *Треба оберегати дитину від важкої роботи.*
49. *Жінка повинна вибирати між домашнім господарством та розвагами.*
50. *Розумний тато повинен навчити дитину поважати начальство.*
51. *Дуже мало жінок отримує подяку від дітей за працю, витрачену на їх виховання.*
52. *Якщо дитина потрапила в біду, у будь-якому випадку мати завжди відчуває себе винною.*

53. У молодого подружжя, незважаючи на силу почуття, завжди є незгоди, що викликають роздратованість.

54. Діти, яким прищепили повагу до норм поведінки, стають добрими, стійкими і поважаються людьми.

55. Рідко буває, щоб мати, котра цілий день займається з дитиною, зуміла бути ласкавою і спокійною.

56. Діти не повинні поза домом вчитися тому, що суперечить поглядам їх батьків.

57. Діти повинні знати, що немає людей мудріших за батьків.

58. Немає виправдання дитині, котра б'є-іншу дитину.

59. Молоді матері страждають через своє ув'язнення вдома більше, ніж через іншу причину.

60. Заставляти дітей відмовлятися і пристосовуватися - поганий метод виховання.

61. Батьки повинні навчити дітей знайти заняття і не тратити вільний час.

62. Діти турбують батьків дріб'язковими проблемами, якщо змалку до цього привикають.

63. Коли мати погано виконує свої обов'язки перед дітьми, це, мабуть, означає, що батько не виконує своїх обов'язків щодо утримання сім'ї.

64. Дитячі ігри сексуального змісту можуть привести дітей до сексуальних злочинів.

65. Планувати повинна тільки мати, оскільки тільки вона знає, як необхідно вести господарство.

66. Уважна мати має знати думки дитини.

67. Батьки, які схвально вислуховують відверті розповіді дітей про їх переживання на побаченнях, товариських зустрічах, танцях тощо, допомагають їх швидкому розвитку.

68. Чим скоріше послаблюється зв'язок дітей з сім'єю, тим швидше діти навчатися вирішувати свої проблеми.

69. *Розумна мати робить все можливе для того, щоб дитина до і після народження знаходилась у гарних умовах.*

70. *Діти повинні брати участь у вирішенні важливих сімейних проблем.*

71. *Батьки повинні знати, як треба діяти, щоб їх діти не потрапили у складні ситуації.*

72. *Надто багато жінок забуває про те, що їх необхідне місце - дім.*

73. *Діти потребують материнської турботи, якої їм іноді недостатньо.*

74. *Діти повинні бути більш турботливі і вдячні матері за її працю, вкладену у них.*

75. *Більшість матерів бояться мучити дитину, даючи їй дрібні доручення.*

76. *У сімейному житті є багато питань, які не можна вирішити шляхом спокійного обговорення.*

77. *Більшість дітей необхідно виховувати суворіше, ніж це є насправді.*

78. *Виховання дітей - важка нервова робота.*

79. *Діти не повинні сумніватись у способі мислення батьків.*

80. *Найбільше діти повинні поважати батьків.*

81. *Не потрібно сприяти тому, щоб діти займались боксом чи боротьбою, оскільки це може привести до серйозних розладів тіла та інших проблем.*

82. *Одне з поганих явищ полягає в тому, що у матері, як правило, немає вільного часу для улюблених занять.*

83. *Батьки повинні вважати дітей рівноправними з ними стосовно всіх питань життя.*

84. *Коли дитина робить те, що зобов'язана, вона знаходиться на правильному шляху і буде щаслива.*

85. *Треба залишити сумну дитину в спокої і не займатися нею.*

86. *Найбільше бажання будь-якої матері - бути зрозумілою чоловіком.*
87. *Одне з найскладніших питань у вихованні дітей - сексуальні проблеми дітей.*
88. *Якщо мати керує вдома і турбується про все, то вся сім'я відчуває себе добре.*
89. *Оскільки дитина - частинка матері, мама має право знати все про її життя.*
90. *Діти, яким дозволяють жартувати і сміятися разом з батьками, легше сприймають їх поради.*
91. *Батьки повинні прикласти всі зусилля, щоб якомога раніше навчити дитину справляти фізіологічні потреби.*
92. *Більшість жінок потребує більше часу для відпочинку після народження дитини, ніж їм дається насправді.*
93. *Дитина повинна бути впевнена в тому, що її не покарають, якщо вона довірить батькам свої проблеми.*
94. *Не треба дитину привчати до важкої роботи вдома, щоб вона не втратила охоту до будь-якої роботи.*
95. *Для хорошої матері достатньо спілкування з власною сім'єю.*
96. *Деколи батьки вимушені чинити проти волі дитини.*
97. *Матері жертвують всім заради блага своїх дітей.*
98. *Найголовніша турбота матері - благополуччя і безпека дитини.*
99. *Звичайно, двоє людей з протилежними поглядами у шлюбі сваряться.*
100. *Виховання дітей у суворій дисципліні робить їх щасливішими.*
101. *Звичайно, мати "сходить з розуму", якщо в неї діти егоїсти і дуже вимогливі.*
102. *Дитина ніколи не повинна слухати критичні зауваження про своїх батьків.*
103. *Перший обов'язок дітей - довіряти у ставленні до батьків.*
104. *Батьки, як правило, надають перевагу спокійним дітям.*

105. Молода мама почуває себе нещасливою, якщо для неї існує багато недоступних речей.

106. Немає ніяких підстав, щоб у батьків було більше прав і привілеїв, ніж у дітей.

107. Чим швидше дитина зрозуміє, що немає смислу тратити час, тим краще для неї.

108. Діти роблять все можливе, щоб зацікавити батьків своїми проблемами.

109. Небагато мужчин розуміє, що матері їх дитини також потрібна радість у житті.

110. З дитиною щось коїться, якщо вона багато розпитує про секс.

111. Виходячи заміж, жінка має признатися в тому, що буде змушена керувати сімейними справами.

112. Обов'язок матері - знати потаємні думки дитини.

113. Якщо включати дитину в домашні справи, вона стає прив'язанішою до батьків і швидше довіряє їм свої проблеми.

114. Треба якнайшвидше припинити годувати дитину грудьми (привчити дитину "самостійно" харчуватися).

115. Не можна вимагати від матері надто великого почуття відповідальності щодо дитини.

Значення ознак:

- 1) Вербалізація
- 2) Надмірна турбота
- 3) Залежність від сім'ї
- 4) Придушення волі
- 5) Відчуття самопожертви
- 6) Боязкість образити
- 7) Сімейні конфлікти
- 8) Роздратованість
- 9) Надмірна суворість

- 10) Виключення позасімейних впливів
- 11) Надмірний авторитет батьків
- 12) Придушення агресивності
- 13) Незадоволення роллю господині
- 14) Партнерські стосунки
- 15) Розвиток активності дитини
- 16) Відхилення від конфлікту
- 17) Байдужість чоловіка
- 18) Придушення сексуальності
- 19) Домінування матері
- 20) Надмірне втручання у світ дитини
- 21) Вирівнювання стосунків
- 22) Прагнення прискорити розвиток дитини
- 23) Несамостійність матері

Ознака	АабБ	АабБ	АабБ	АабБ	АабБ	Значення ознаки
1	24	47	70	93		
2	25	48	71	94		
3	26	49	72	95		
4	27	50	73	96		
5	28	51	74	97		
6	29	52	75	98		
7	30	53	76	99		
8	31	54	77	100		
9	32	55	78	101		
10	33	56	79	102		
11	34	57	80	103		
12	35	58	81	104		
13	36	59	82	105		

14	37	60	83	106		
15	38	61	84	107		
16	39	62	85	108		
17	40	63	86	109		
18	41	64	87	110		
19	42	65	88	111		
20	43	66	89	112		
21	44	67	90	113		
22	45	68	91	114		
23	46	69	92	115		

**Методика «Діагностика емоційних відносин в сім'ї» А.Г. Лидерса і
І.В. Анісімової**

Методика спрямована на вивчення емоційних відносин дитини з сім'єю та направлена на визначення позиції дитини в сім'ї. Тест дозволяє якісно і кількісно оцінити почуття, які дитина відчуває до членів своєї родини і як вона сприймає їх ставлення до себе. Дана методика розроблена для двох вікових груп: для дошкільнят і молодших школярів; для підлітків.

Мета методики:

Виявити особливості емоційного ставлення в сім'ї, рівень комфорту, довіри, прийняття та напруги у стосунках.

Інструкція до проведення:

Респонденту пропонується оцінити емоційне ставлення до членів сім'ї за запропонованими характеристиками.

Матеріали:

- Опитувальник із переліком характеристик.
- Бланк відповідей.
- Олівець або ручка.

Зміст методики

Респондент оцінює своє ставлення до кожного члена сім'ї за шкалою:

- 3 бали – яскраво виражена характеристика
- 2 бали – помірно виражена характеристика
- 1 бал – слабо виражена характеристика
- 0 балів – відсутність даної характеристики

Характеристики для оцінки:

1. Довіра
2. Тепло
3. Повага
4. Прийняття

5. Розуміння
6. Захищеність
7. Напруженість
8. Ворожість
9. Байдужість
10. Контроль

Респондент має оцінити кожного члена сім'ї за цими характеристиками (наприклад, батька, матір, брата, сестру тощо).

Обробка результатів:

- Підраховується загальна кількість балів за позитивними (довіра, тепло, повага, прийняття, розуміння, захищеність) та негативними (напруженість, ворожість, байдужість, контроль) характеристиками.
- Висновки робляться на основі співвідношення позитивних і негативних характеристик.

Інтерпретація:

- **Високий рівень позитивних балів** свідчить про емоційно благополучні відносини.
- **Високий рівень негативних балів** вказує на наявність напруженості у відносинах, можливі конфлікти чи проблеми у спілкуванні.
- **Змішане співвідношення** позитивних і негативних характеристик може свідчити про нестабільність емоційного клімату в сім'ї.

Висновки:

Методика допомагає зрозуміти, які аспекти сімейних відносин потребують корекції, а також визначити ступінь психологічного комфорту в родині.

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

Мета методики:

Дослідження сприйняття підлітком батьківської поведінки та визначення основних тенденцій у стосунках між батьками та дитиною.

Інструкція до проведення:

Підлітку пропонується оцінити поведінку своїх батьків (матері та батька окремо) за 24 твердженнями за 5-бальною шкалою:

- **5 балів** – повністю згоден
- **4 бали** – скоріше згоден
- **3 бали** – важко відповісти
- **2 бали** – скоріше не згоден
- **1 бал** – зовсім не згоден

Підліток має оцінити кожне твердження двічі: один раз щодо матері, інший – щодо батька.

Шкали та зміст тверджень:

Методика включає **п'ять основних шкал**, що характеризують стиль виховання батьків:

1. Прийняття-відторгнення

- «Мама (тато) цікавиться моїми справами»
- «Мама (тато) часто мене критикує»
- «Я відчуваю, що мама (тато) любить мене таким/такою, яким/якою я є»
- «Мама (тато) часто порівнює мене з іншими дітьми не на мою користь»

2. Автономія-контроль

- «Мама (тато) дозволяє мені самостійно приймати рішення»
- «Мама (тато) завжди намагається контролювати мої дії»
- «Мама (тато) вважає, що я можу впоратися з проблемами самостійно»

- «Мама (тато) постійно втручається в мої справи»

3. Дружність-відчуження

- «Я можу розповісти мамі (татові) про свої переживання»
- «Мама (тато) не розуміє мене»
- «Я відчуваю себе комфортно поруч із мамою (татом)»
- «Мама (тато) уникає розмов про мої проблеми»

4. Конфліктність

- «Мама (тато) часто свариться зі мною»
- «Мама (тато) спокійно пояснює, коли я щось роблю неправильно»
- «Мама (тато) часто карає мене»
- «Ми рідко сваримося з мамою (татом)»

5. Гіперопіка

- «Мама (тато) дуже хвилюється за мене навіть через дрібниці»
- «Мама (тато) вважає, що я не можу впоратися без її (його) допомоги»

- «Мама (тато) дуже переживає за мою безпеку»

- «Я відчуваю, що мама (тато) надто контролює мене»

Обробка результатів:

1. Для кожної шкали підраховується загальна сума балів окремо щодо матері та батька.

2. Чим вищий бал за певною шкалою, тим більш вираженою є відповідна характеристика у відносинах із батьками.

3. Інтерпретація залежить від профілю відповідей – можна визначити, який стиль виховання переважає (авторитарний, демократичний, гіперопікаючий тощо).

Інтерпретація результатів:

- Високі бали за **прийняття** та **дружність** свідчать про теплі, довірливі стосунки.
- Високі бали за **конфліктність** і **відчуження** вказують на наявність напружених взаємин.
- Підвищений **контроль** та **гіперопіка** можуть свідчити про обмеження автономії підлітка.

Висновки:

Методика дозволяє отримати загальне уявлення про емоційний клімат у сім'ї, визначити проблемні аспекти у вихованні та побудові батьківсько-дитячих взаємин.

Додаток Д

Методика «Дитячо-батьківські стосунки у підлітковому віці» (ДБСП)
І.М. Марковської. Опитувальник дозволяє з'ясувати бачення родинної взаємодії з позиції дітей.

Мета методики

Дослідження особливостей дитячо-батьківських стосунків у підлітковому віці, визначення рівня емоційної близькості, контролю, підтримки та конфліктності у взаєминах із батьками.

Інструкція до проведення

Підлітку пропонується оцінити 50 тверджень за 4-бальною шкалою:

- **3 бали** – повністю згоден
- **2 бали** – частково згоден
- **1 бал** – скоріше не згоден
- **0 балів** – повністю не згоден

Оцінюється ставлення як до матері, так і до батька (дві окремі форми).

Шкали методики та їх зміст**1. Емоційна близькість (довіра)**

- «Я можу поділитися своїми переживаннями з мамою (татом)»
- «Я відчуваю, що мене люблять і розуміють»
- «Мені приємно проводити час разом із батьками»

2. Підтримка та прийняття

- «Мама (тато) заохочує мої інтереси»
- «Мама (тато) підтримує мене в складних ситуаціях»
- «Мені важливо знати думку мами (тата)»

3. Контроль та вимогливість

- «Батьки завжди знають, де я знаходжусь і чим займаюсь»
- «Мама (тато) цікавиться моєю успішністю в навчанні»

- «У моїй сім'ї є суворі правила, які потрібно дотримуватись»

4. **Конфліктність у стосунках**

- «Ми часто сперечаємось із мамою (татом)»
- «Мені здається, що батьки не розуміють мене»
- «Я відчуваю, що мене несправедливо критикують»

5. **Автономія (самостійність у прийнятті рішень)**

- «Батьки дозволяють мені самому приймати рішення»
- «Мама (тато) вважає, що я можу самостійно впоратися з

труднощами»

- «Я маю право висловлювати власну думку у сім'ї»

Обробка результатів

1. Підраховується загальна сума балів за кожною шкалою.

2. Визначається рівень прояву кожного аспекту відносин:

• **Високий рівень (7-9 балів)** – виражена характеристика у відносинах.

• **Середній рівень (4-6 балів)** – помірно виражена характеристика.

• **Низький рівень (0-3 бали)** – слабо виражена характеристика.

3. Аналізується профіль взаємин із кожним із батьків.

Інтерпретація результатів

• Високі бали за шкалами **довіри та підтримки** свідчать про гармонійні стосунки.

• Високі **контроль та конфліктність** можуть свідчити про напружені взаємини, можливі суперечності.

• Низькі бали за **автономією** можуть свідчити про надмірну опіку та брак самостійності у підлітка.

Висновки

Методика дозволяє оцінити емоційний стан підлітка у відносинах із батьками, виявити потенційні проблеми та визначити напрями корекційної роботи.

Додаток Е**Фільмотренінг «Стосунки з дітьми» (на основі фільму «Мрійник», реж. Джон Гейтінс, США, 2005)**

Ціль: формування в учасників усвідомлення важливості якісного спілкування у родині, розвитку довіри та підтримки між батьками і дітьми, а також профілактика конфліктів у дитячо-батьківських стосунках.

Мета: показати через аналіз фільму необхідність взаєморозуміння, підтримки та об'єднання сім'ї навколо спільної мети; створити умови для емоційного проживання ситуацій, рефлексії та переосмислення власного досвіду взаємодії з дітьми.

Аудиторія: батьки та опікуни.

Тривалість: 4 години з однією перервою на 20 хвилин.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Тренер: Анастасія Головка (м. Полтава)

Структура тренінгу

Вступ. Налаштування на перегляд фільму. Обговорення стосунків з дітьми. Запитання: Що ви знаєте про «мову любові», який саме принцип взаємодії використовуєте ви відносно своєї дитини?

1 стоп кадр : 4.31 Батько збирається на роботу та не хоче брати доньку із собою . Знайомство з головними героями . Обговорення стосунків між членами родини . Звернення уваги на вибір батька.

2 стоп кадр : 15.43. Момент вирішення чи присипляти коня . Запитання : Яким чином проявив себе батько в цій ситуації ? Що постріяло у вирішенні цього питання? Пригадайте , як часто діти впливають на прийняття рішень ? І чи змогли б ви повести себе інакше , якби їх не було поряд ?

3 стоп кадр : 17.51 Момент розмови Бена з батьком , після того як коня привезли додому

Питання : Зверніть увагу на стосунки Бена з батьком . Як гадаєте , чому він відмовив у допомозі ? Чи замислювалися Ви над тим як часто відмовляєтеся від допомоги чи навпаки , комусь відмовляєте у допомозі через старі образи чи упередження ?

Пропоную зараз проаналізувати Ваші стосунки з дітьми . Що саме вони знають про вашу роботу , хобі чи захоплення ? Наскільки вони залучені у ваше особисте життя ? Чи дозволяєте ви їм приймати у цьому участь ?

4 стоп кадр : 23.12 Момент падіння Кейлі з відра під ноги коня

5 стоп кадр : 41.14 Батько дав сину гроші на спарування кобили .

Питання : В чому , на Вашу думку , проблема у спілкуванні батька та сина ? Чи не накладає це відбиток на спілкування між Беном та донькою ?

6 стоп кадр : 55.45. Перші скачки після травми , Бен продає Сонідор , розмова з донькою .

Бен опинився в непростій ситуації : з одного боку він може заробити гроші , з іншого обіцянка дана доньці . На Вашу думку , в якій ситуації можна порушити своє слово дане дитині ? І чому частіше порушуються слова дані своїм близьким ?

7 стоп кадр : 1.07.07. Розмова Бена з дружиною , про підтримку мрії дитини .

Пригадайте про що ви мріяли у дитинстві . Чи щось з цих мрій здійснено ? Чому вони здійснилися чи не здійснилися ? Чи знаєте Ви про мрії своїх дітей ? Вправа “ Цілеспрямоване майбутнє ”, провести

разом та запропонувати зробити це з дітьми вдома . Обговорити питання надання права вибору дитині.

8 стоп кадр : 1.25.43. Розмова з батьком , Бен просить його поїхати з ним на скачки . Якщо проаналізувати Ваші стосунки у родині з партнером , з дітьми , то які вони і що на них впливає ? Що Ви можете зробити зараз для їх покращення ?

9 стоп кадр : до кінця . Вправа . Вам потрібно згадати дорослого з вашого дитинства , з яким ви весело та цікаво проводили час . Згадайте найщасливіші миті свого дитинства , це може бути не один єдиний момент , а якийсь період . Де ви знаходитеся , хто з вами , що ви робите . Згадайте чому вам так приємно разом з цією людиною ? Подіться Вашими спогадами .

Висновок : Емоційно забарвлені події відіграють ключову роль у формуванні теплих спогадів та міцних стосунків між батьками і дітьми. Саме через спільні переживання, щирі емоції та підтримку дитина відчуває себе важливою, почутою та зрозумілою. Не менш значущим є діалог у родині — обговорення почуттів, вибору та рішень, які дитина може приймати відповідно до свого віку. Це навчає її відповідальності, дозволяє відчути власну автономію та формує впевненість у собі.

Принципи та традиції, які існують у родині, створюють для дитини стабільність і передбачуваність, слугують основою для формування внутрішніх опор. Саме на них дитина надалі спиратиметься у складних ситуаціях, роблячи вибір, приймаючи рішення та вибудовуючи власні стосунки.

Таким чином, завдання дорослих — дбати про емоційний зв'язок, створювати простір для діалогу, берегти сімейні традиції та підтримувати дитину в її самостійності. Саме це формує здорову, стійку та люблячу родину.