

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Діденко Анастасія Леонідівна

УДК 159.922.6

**Кваліфікаційна робота**

**«Психологічні чинники стосунків між батьками і їх дорослими дітьми»**

053 «Психологія»

«Психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ А. Л. Діденко

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,  
кандидат психологічних наук, професор

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТОСУНКІВ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Теоретичні підходи до дослідження стосунків між батьками та дітьми.....	6
1.2. Аналіз стилів виховання батьками своїх дітей .....	13
1.3. Психологічні передумови виникнення проблем у стосунках батьків та дітей .....	20
Висновки до розділу 1 .....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТОСУНКІВ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ЇХ ДОРΟΣЛИМИ ДІТЬМИ.....</b>	<b>30</b>
2.1. Організація та методика дослідження стосунків батьків і їх дорослих дітей.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	35
Висновки до розділу 2 .....	52
<b>РОЗДІЛ 3. НАВЧАННЯ ДОРΟΣЛИХ ДІТЕЙ ЩОДО ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ З ЇХ БАТЬКАМИ.....</b>	<b>55</b>
3.1 Аналіз психологічних чинників стосунків батьків і їх дорослих дітей.....	55
3.2. Програма тренінгу для дорослих дітей щодо гармонізації стосунків з їх батьками.....	60
3.3. Рекомендації дорослим дітям щодо поліпшення стосунків з їх батьками.....	65
Висновки до розділу 3 .....	70
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>72</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>78</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>87</b>

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** В умовах сучасного надзвичайно динамічного соціуму постійно змінюються соціальні орієнтири, які спрямовують розвиток людства. У зв'язку з цим, особливо гостро постає проблема збереження гармонійних стосунків між батьками та їх дітьми. Адже, відносини всередині окремої сім'ї безпосередньо впливають не лише на психологічний мікроклімат всередині певної родини, а й ментального здоров'я всієї нації.

Оскільки переважна більшість дорослих людей мають батьків, то відповідно їм доводиться будувати, вдосконалювати, видозмінювати свої стосунки з ними. У зв'язку з цим, вкрай важливо розуміти передумови становлення таких стосунків та можливі шляхи їх гармонізації.

Стосункам між батьками та їх дітьми відводиться центральне місце у дослідженнях таких психологів і науковців як О. Авксентьевої, Т. Бурлуцької, Н. Веселової, Л. Гончара, Т. Демиденко, С. Красіна, Н. Муляра та ін.

Теоретичні та методологічні засади організації психологічного дослідження стосунків між батьками та їх дорослими дітьми обґрунтовані та описані у численних працях таких науковців як Т. Бурлуцької, О. Васильченко, О. Літвінової, О. Петрунько, І. Сингаївської Н. Терещенко та ін.

Батьківсько-дитячі стосунки завжди набували проблемного змісту і знаходили своє відображення у працях та дослідженнях різних вчених. І хоча, у психолого-педагогічній літературі ця проблема досить ґрунтовно вивчена, та все ж, вона далека від вирішення у реальному житті. Тому, актуальним залишається пошук методів та способів вирішення проблем, які виникають у спілкуванні батьків та дітей, налагодження гармонійної взаємодії.

Отже, враховуючи значну кількість наукових праць, в яких розглядаються подібні стосунки, важливого теоретичного та практичного значення набуває поглиблений аналіз психологічних чинників стосунків між батьками і їх дорослими дітьми з метою розробки рекомендацій щодо їх гармонізації. А вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники стосунків між батьками та їх дорослими дітьми.

Відповідно до мети в курсовій роботі поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми стосунків між батьками та дітьми.
2. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників стосунків між батьками та їх дорослими дітьми.
3. Створити програму тренінгу для дорослих дітей щодо гармонізації стосунків з їх батьками.
4. Сформулювати рекомендації дорослим дітям щодо поліпшення стосунків з їх батьками.

**Об'єктом дослідження** є стосунки як психо-соціальний феномен.

**Предметом дослідження** є психологічні чинники стосунків між батьками та їх дорослими дітьми.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування, класифікація для побудови типології стилів виховання батьками своїх дітей; емпіричні – анкетування, тестування; кількісної обробки даних – визначення середніх значень відсоткових співвідношень, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками.

Для емпіричного дослідження психологічних чинників стосунків батьків і їх дорослими дітьми застосовано: авторську анкету; опитувальник YPI-1 (Youth Parenting Inventory-1); опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона); методичку PACQ (Parent Adult-Child Relationship Questionnaire).

Обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 22.0 та пакета Microsoft Office Excel.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

*уперше:*

- розроблено програму гармонізації стосунків дорослих дітей з їх батьками;

*удосконалено:*

- техніку застосування методик дослідження стосунків батьків і їх дорослих дітей;

*дістали подальшого розвитку:*

- систематизація методик дослідження стосунків батьків та їх дітей.

**Практичне значення дослідження** полягає у визначенні напрямів гармонізації стосунків між батьками та їх дорослими дітьми. Матеріали дослідження можуть бути використані практикуючими психологами, викладачами вищої та середньої школи та всіма бажаючими у роботі з покращення стосунків батьків та їх дорослих дітей.

Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації курсів «Психологія особистості», «Вікова психологія» тощо.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дипломної роботи доповідались на науково-практичній конференції, а саме: «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» (м. Київ, грудень, 2023 р.) та опубліковані в тезах на тему: «Психологічні передумови виникнення проблем у стосунках батьків та дітей».

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (81 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи – 87 сторінок, основний обсяг – 78 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 9 рисунків, 6 додатків (на 22 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТОСУНКІВ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ

### **1.1. Теоретичні підходи до дослідження стосунків між батьками та дітьми.**

Перш ніж перейти до розгляду теоретичних підходів до дослідження стосунків між батьками та дітьми, доцільно визначитися з такими термінами як «стосунки», «стосунки між батьками та дітьми» та «стосунки між дорослими дітьми та їх батьками».

Вважаємо, що стосунки – це взаємозв'язки між людьми, що проявляються в характері і способах взаємовпливів, які здійснюють люди одне на одного під час спільної діяльності та спілкування. Стосунки можуть бути різних типів, а саме сімейні, дружні, інтимні, міжнародні, економічні, політичні тощо. Це одна з найважливіших сфер нашого життя, яка впливає на наше щастя, самооцінку і загальний розвиток. Оскільки у нашому дослідженні будуть розглядатися саме сімейні стосунки, тобто стосунки між батьками та їх дітьми, то доречно розмежувати стосунки батьків та їх дітей (неповнолітніх) та стосунки батьків з їх дорослими дітьми.

Стосунки батьків та їх дітей (неповнолітніх) – це взаємодія дорослого з дитиною, яка побудована на вихованні, навчанні, передачі досвіду та задоволенні базових потреб. Ключовим аспектом у стосунках батьків з їх дітьми є обраний батьками стиль виховання, оскільки саме він дуже впливає на їх взаємодію, ставлення дитини до батьків, її ступінь довіри й відкритості світу тощо.

Стосунки між батьками та їх дорослими дітьми є важливим аспектом життя. Вони можуть бути складними та багатогранними, оскільки базуються на взаємодії між двома поколіннями, які можуть мати різні погляди, цінності та досвід життя. Вважаємо, що стосунки дорослих людей та їх батьків - це взаємодія, яка може бути наповнена різними емоціями та викликами. З одного

боку, це може бути взаємопідтримка, любов та повага, а з іншого - можливі конфлікти через різницю в поглядах або життєвих обставинах. Важливим аспектом таких стосунків є встановлення здорових меж, ефективне спілкування та здатність до компромісів. Кожна сім'я має свою унікальну динаміку, і важливо працювати над тим, щоб відносини були збалансованими та здоровими.

Стосунки між батьками і дітьми є однією з найважливіших тем у психології, яку досліджували різні психологічні школи. Так, засновник школи психоаналізу Зигмунд Фрейд вважав, що стосунки між батьками і дітьми впливають на формування особистості, сексуальності та психічного здоров'я дитини. Він виділив п'ять стадій психосексуального розвитку, кожна з яких має свої конфлікти та комплекси. Фрейд також розробив метод психотерапії, який полягав у виявленні та переосмисленні невідомих психологічних конфліктів, що виникли в дитинстві [67; 68; 69].

Інший представник цієї школи Карл Густав Юнг вважав, що стосунки батьків та дітей можуть впливати на розвиток архетипів (самість, тінь, аніма, анімус, персона) [70; 71]. А Адлер стверджував, що стосунки батьків та дітей можуть впливати на розвиток комплексу меншовартості (вияв непристосованої структури особистості, що потерпає через відчуття переваги оточення над нею та виникає внаслідок помилок чи невдач і суттєво впливає на поведінку людини). У цілому, представники цієї школи психології вважають, що стосунки батьків та дітей мають великий вплив на розвиток дитини, і що розуміння цих стосунків може допомогти в покращенні взаємин між батьками та дітьми.

Представники гуманістичної школи, такі як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, акцентували увагу на потенціалі та самореалізації людини. Вони вважали, що стосунки між батьками і дітьми повинні бути ґрунтовані на повазі, прийнятті та емпатії.

Оскільки когнітивна психологія фокусується на процесах мислення, сприйняття та навчання людини, то один з її представників Жан П'яже

розробив теорію когнітивного розвитку, за якою дитина проходить чотири стадії: сенсорно-моторна (від народження до 24 місяців -дитина сприймає світ через основні почуття: зору, слуху, дотику та дегустації), передопераційна (від 2 до 7 років – діти набувають здатності внутрішньо представляти світ за допомогою мови та ментальних образів), конкретно-операційна (від 7 років до приблизно 11 років – діти стають здатними мислити логічно. Вони можуть виконувати операції над об'єктами, але тільки тими, які є реальними, тобто конкретними, а не абстрактними) та формально-операційна (від 11 років й до підліткового віку – підлітки можуть мислити систематично, можуть міркувати про абстрактні поняття та розуміти етику та наукові міркування) [78]. На кожному етапі дитина засвоює новий спосіб мислення та розв'язування проблем. Стосунки між батьками і дитиною впливають на її когнітивний розвиток через надання стимулу, покликання та зразка.

Соціальна психологія вивчає вплив соціального середовища на поведінку та особистість людини. Один з її представників Альберт Бендура запропонував теорію соціального навчання, за якою дитина навчається поведінці за допомогою наслідування, підсилення та спостереження.

Біхевіоризм – це один з напрямів психології, що пояснює поведінку людей механічними, рефлексивними актами у відповідь на зовнішні подразники. Представники біхевіоризму вважають, що предметом психології може бути тільки поведінка людини, що виражається в доступному об'єктивному спостереженні матеріальних процесів, а не психічні стани.

Щодо стосунків батьків та дітей, біхевіористи вважають, що поведінка дитини формується в результаті взаємодії з оточуючим середовищем, а саме з батьками. Вони стверджують, що батьки можуть впливати на поведінку дитини, застосовуючи позитивні та негативні підсилювачі [64]. Наприклад, якщо дитина поводиться чемно, батьки можуть похвалити її, що збільшить ймовірність того, що дитина продовжить поводитися добре. Якщо дитина поводиться погано, батьки можуть застосувати покарання, що зменшить ймовірність того, що дитина продовжить так поводитися погано.

Учені-психологи, які працюють в галузі асоціативної психології, визнають, що стосунки між батьками та дітьми є важливим фактором у розвитку дитини. Створені теорії цієї школи підкреслюють залежність між характером батьківського ставлення до дитини та властивостями її особистості, що визначає можливості соціалізації дітей [63].

Гештальтпсихологія є напрямком психології, який дозволяє вивчити і зрозуміти психіку з точки зору цілісних структур, які первинні по відношенню до певних компонентів [77]. Щодо стосунків батьків та дітей, гештальтпсихологія вважає, що вони мають бути засновані на взаємодії між людьми, а не на контролі. Гештальтпсихологія рекомендує батькам бути уважними до своїх дітей, слухати їх, давати їм можливість висловлювати свої думки та почуття, а також дозволяти їм бути самостійними.

Згідно з представниками позитивної психології, стосунки між батьками та дітьми є важливими для розвитку дитини. Спілкування з батьками допомагає дітям розвивати критичне мислення, соціальні навички, самостійність та незалежність. Такі діти виростають більш чуйними, мають кращі стосунки в соціумі та набагато ефективніше справляються зі стресами та розчаруваннями.

Представники інтроспекції стверджують, що стосунки між батьками та дітьми є однією з найважливіших складових формування особистості дитини. Вони впливають на розвиток дитини, її поведінку, ставлення до світу та інших людей. Згідно з дослідженнями, які проводилися в цій галузі, стосунки батьків та дітей можуть бути різними: від дуже близьких та довірливих до дистантних та холодних [79]. Якщо стосунки батьків та дітей є довірливими та близькими, то це може мати позитивний вплив на розвиток дитини, її самопочуття та ставлення до світу. Навпаки, якщо стосунки батьків та дітей є дистантними та холодними, то це може призвести до негативних наслідків, таких як відчуття самотності, незахищеності та невпевненості у собі.

Якщо стосунки батьків та дітей є негативними, то це може призвести до розвитку різних проблем, таких як депресія, тривога, агресія тощо. Тому,

важливо, щоб батьки звертали увагу на свої стосунки з дітьми та робили все можливе, щоб зберігати їх довірливими та близькими. Це може бути досягнуто за допомогою різних методів, таких як спілкування, взаєморозуміння та підтримка. Наприклад, батьки можуть проводити час з дітьми, гратися з ними, слухати їх та давати поради, допомагати екологічно проживати як позитивні, так й негативні емоції. Важливо також, щоб батьки були відкриті до думок та почуттів своїх дітей та давали їм можливість висловлюватися. Це допоможе зберегти стосунки батьків та дітей довірливими та близькими.

Інтеракціонізм – це методологічний підхід, що поєднує кілька різних напрямків у суспільних науках. Інтеракціоністи цікавляться самим процесом соціальної взаємодії, аналіз якого необхідний для розуміння соціальної поведінки окремої людини. Представники інтеракціонізму вважають, що стосунки батьків та дітей формуються в процесі взаємодії між ними. Вони досліджують, які взаємодії між батьками та дітьми є конструктивними, а які – деструктивними. Інтеракціоністи стверджують, що стосунки батьків та дітей залежать від того, які символи вони використовують у спілкуванні, які ролі вони відіграють у цьому процесі, а також від того, які норми та цінності панують у суспільстві.

У трансперсональній психології стосунки батьків та дітей розглядаються як важлива складова розвитку особистості. Представники цього напрямку психології вважають, що стосунки батьків та дітей мають великий вплив на формування особистості дитини. Вони стверджують, що якість стосунків батьків та дітей залежить від багатьох факторів, таких як стиль виховання, емоційний клімат в сім'ї, рівень комунікації тощо. Дослідження цієї школи показують, що стосунки батьків та дітей можуть впливати на розвиток дитини в різних напрямках. Наприклад, дослідження показали, що діти, які виростають у сім'ях з низьким рівнем емоційної підтримки, можуть мати проблеми зі здоров'ям, поведінкою та соціальними відносинами.

Напрямки розгляду стосунків батьків та дітей з точки зору різних психологічних шкіл подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Напрямки розгляду стосунків батьків та дітей з точки зору різних  
психологічних шкіл

№	Назва школи	Напрямок розгляду стосунків батьків та дітей
1	Психоаналіз	стосунки між батьками і дітьми впливають на формування особистості, сексуальності та психічного здоров'я дитини
2	Гуманістична школа	стосунки між батьками і дітьми повинні бути основані на повазі, прийнятті та емпатії
3	Когнітивна психологія	стосунки між батьками і дітьми впливають на її когнітивний розвиток через надання стимулу, покликання та зразка
4	Соціальна психологія	дитина навчається поведінці за допомогою наслідування, підсилення та спостереження
5	Біхевіоризм	батьки можуть впливати на поведінку дитини, застосовуючи позитивні та негативні підсилювачі (заохочення та покарання)
6	Асоціативна психологія	підкреслюють залежність між характером батьківського ставлення до дитини та властивостями її особистості, що визначає можливості соціалізації дітей
7	Гештальтпсихологія	стосунки батьків та дітей мають бути засновані на взаємодії між людьми, а не на контролі
8	Позитивна психологія	Спілкування з батьками допомагає дітям розвивати критичне мислення, соціальні навички, самостійність та незалежність
9	Інтроекція	стосунки між батьками та дітьми є однією з найважливіших складових формування особистості дитини. Вони впливають на розвиток дитини, її поведінку, ставлення до світу та інших людей
10	Трансперсональна психологія	якість стосунків батьків та дітей залежить від багатьох факторів, таких як стиль виховання, емоційний клімат в сім'ї, рівень комунікації тощо

Також важливо зазначити, що стосунки батьків та дітей можуть впливати на формування особистості дитини в дорослому житті. Наприклад,

діти, які виростають у сім'ях з авторитарним стилем виховання, можуть мати проблеми зі ставленням до влади та авторитету в дорослому житті.

Дослідження в галузі транзакційного аналізу зосереджені на вивченні стосунків між батьками та дітьми. Вони допомагають розуміти, які фактори впливають на ці стосунки та як їх можна покращити. Згідно з методом транзактного аналізу, стосунки між батьками та дітьми можуть бути розглянуті з трьох точок зору: дорослий (дорослий функціонує як сполучна ланка між дитиною та батьком і переводить їх до реальності сьогодення. Він відповідальний, раціональний і справедливий), дитина (дитина несе в собі досвід з раннього дитинства, коли ми переживаємо неспроможність вплинути на ситуацію, боїмося авторитетів, покарання, однак маємо й дуже позитивні спогади, які приносять радість) та батько (батько уособлює в собі поведінку авторитетів, які мали на нього вплив у дитинстві. Він перебирає їхній спосіб мислення та погляди і повторює їх вже в дорослому віці). Створені теорії представниками цієї школи підкреслюють залежність між характером батьківського ставлення до дитини та властивостями її особистості, що визначає можливості соціалізації дітей.

За поглядами представників філософської психології, стосунки між батьками та дітьми є одним з найважливіших аспектів виховання дітей. Вони визначають, як дитина буде сприймати світ, взаємодіяти з іншими людьми та розвиватися як особистість.

Отже, представники всіх вище розглянутих шкіл психології погоджуються з тим, що стосунки батьків та дітей мають величезний вплив на формування особистості дитини. Ось чому так важливо забезпечити якісні стосунки між батьками та дітьми, щоб дитина могла розвиватися в гармонії з своїм внутрішнім світом та оточенням.

Наступним етапом дослідження буде розгляд психологічних передумов виникнення проблем у стосунках батьків та дітей.

## **1.2. Аналіз стилів виховання батьками своїх дітей.**

Моделі стосунків батьків із їх дітьми багато в чому залежать від стилю виховання, якого вони дотримуються, тобто сукупності установок батьків, їх емоційного ставлення до дитини, сприйняття дитини батьками і відповідних способів поводження з нею. У зв'язку з цим, доречно розглянути класичну класифікація стилів виховання дітей батьками за Джона Гоулмана, згідно з якою виокремлюють [17]:

1)авторитарний стиль – батьки встановлюють багато обмежень для дитини, очікують беззаперечного послуху, суворо карають за порушення встановлених ними правил й не дають дітям пояснень щодо своїх дій та рішень. Даний стиль характеризується педагогічним впливом по вертикалі зверху-вниз, тобто від батьків до дітей. Головною вимогою стосунків є повага до авторитету старших і підкоря їм. Результатом соціалізації дитини в такій сім'ї є її здатність з легкістю виконувати накази, доручення тощо, тобто вписуватися у «вертикально організовану» суспільну структуру. Як правило, діти з таких сімей безініціативні, негнучкі в спілкуванні, чинять і діють, виходячи з уявлень про необхідність. Вони чітко дотримуються обов'язку перед своїми батьками і добросовісно його виконують.

2)авторитетний стиль (демократичний) – батьки встановлюють гнучкі кордони, пояснюють дитині всі свої рішення та доцільність правил, підтримують теплі стосунки з дітьми та значний час приділяють розвитку емоційного інтелекту дитини. Демократичні стосунки будуються на взаємодії, автономності членів сім'ї і сприйнятті одне одного такими, якими вони є. Виховна взаємодія відбувається в «горизонтальній площині». Між батьками і дітьми відбувається «діалог рівних». У стосунках завжди враховуються взаємні інтереси. Результат виховання в такій сім'ї – засвоєння дитиною демократичних цінностей, гармонізація її уявлень про права і обов'язки, свободу і відповідальність. Дитина зростає активною і самостійною, доброзичливою, адаптованою до оточуючого світу, впевненою у собі і емоційно врівноваженою. Разом з тим, саме у дітей, які виховуються у

демократичних сім'ях, часто виявляється небажання підкорятися соціальним вимогам: вони не люблять, щоб ними командували, не бажають підкорятися комусь сильнішому, більш владному, що, як засвідчує життя, провокує проблеми взаємин з іншими членами і структурами суспільства. Турбота про батьків у зрілому віці дітей з таких сімей стає нормою їхніх взаємостосунків.

3) стиль вседозволення (ліберальний) – батьки тепло ставляться до дітей, розмовляють із ними, але не встановлюють обмежень у їхній поведінці. Ліберальний стиль стосунків спостерігається в сім'ях, в яких життя складається так, як складається: кожний член сім'ї живе своїми почуттями, справами, інтересами. Характерним є заблудження батьків, що саме в такий спосіб вони допомагають своїй дитині формувати самостійність. В реаліях життя такі діти практично бездоглядні. В сім'ї панує відчуженість і відокремленість. І саме ці діти виростають байдужими до своїх батьків та їхніх проблем.

Оптимальним для практики сімейного виховання вважається демократичний стиль, що характеризується високим рівнем вербального спілкування між дітьми і батьками; включеністю дітей в обговорення сімейних проблем; урахування їхньої думки; готовністю батьків у разі потреби прийти на допомогу дітям, одночасно з вірою в їх успішну самостійну діяльність, адекватним батьківським контролем. Відхилення від демократичного стилю в бік авторитаризму, ліберальної вседозволеності чи надмірної центрації на дитині спричинює відповідні деформації її особистості.

Існує велика кількість типів сімейного виховання та їх класифікацій, ми розглянемо найпоширеніші з них, які зустрічаються в реальному житті. Сучасні науковці виокремлюють 8 типів сімейного виховання [30; 31; 43]:

1. Емоційне відторгнення – у таких родинах батьки майже не проявляють емоцій до дитини, в результаті чого така дитина дуже швидко перестає проявляти емоції до батьків. У майбутньому такі діти виростають закритими, замкненими, з надзвичайно бідним спектром емоцій та низькою самооцінкою.

2. Жорстоке ставлення – доволі часто супроводжується емоційним неприйняттям чи відторгненням. При цьому жорстокість не обов'язково може бути фізичною, але і психологічною. Діти, які зазнають такої жорстокості в подальшому демонструватимуть як порушення особистості, так і високий рівень агресивності.

3. Підвищена моральна відповідальність – у цьому випадку батьки покладають великі надії на дитину, які колись самі не реалізували. У таких дітей спостерігається бідна емоційна сфера, вони не вміють проявляти власні емоції та почуття.

4. Суперечливе виховання – виникає у тому випадку коли батьки не можуть домовитись з приводу того, як виховувати дитину і які підходи використовувати. В майбутньому такі діти можуть вирости лицемірними та тривожними.

5. Гіпопротекція – такий тип виховання характерний для батьків, які абсолютно не здійснюють контролю над дитиною, не цікавляться її життям. Виростаючи такі діти доволі часто потрапляють під чужий негативний вплив.

6. Гіперпротекція (гіперопіка) – на відміну від гіпопротекції цей тип виховання характерний для батьків, які намагаються контролювати кожен крок дитини, часто огорожують від впливу зовнішнього світу. В майбутньому такі діти можуть вирости егоїстами, яким складно буде нормально влитись до будь-якого колективу.

7. Іпохондричність – такий тип виховання розвивається в тих сім'ях, де дитина довгий час хворіла важкими захворюваннями, і як наслідок всі взаємовідносини у родині побудовані на самопочутті дитини та її стані. Такі діти можуть вирости у подальшому егоцентричними та самозакоханими людьми.

8. Любов – це той тип виховання, який є оптимальним, адже ґрунтується на прийнятті дитини, підтримці та врахуванні її інтересів.

Один із засновників психоісторії Л. Демос виділяв шість домінуючих моделей ставлення до дітей, що сформувалися протягом історії. Науковець

обґрунтував вплив виховання дитини на особливості її особистості в дорослому житті й пов'язав виділені моделі виховання з особливостями розвитку цивілізації в кожний період [65, с. 375]:

- інфантицидний (до IV століття н.е.) – характеризується масовим убивством дітей і насильством над них;
- відсторонений (покидаючий) (IV – XIII століття) – характеризується відмовою від інфантициду у зв'язку з поширенням християнства й практикою передачі батьками своїх дітей на виховання третім особам;
- амбівалентний (XI – XVII століття) – характеризується початком витіснення практики фізичних покарань;
- нав'язливий /примусовий (XVIII століття) – характеризується початком розуміння потреб дитини;
- соціалізуючий (XI – перша половина XX століття) – характеризується масовим поширенням педагогічних знань;
- допомагаючий (із середини XX століття) – характеризується індивідуалізацією процесу виховання, відмовою від фізичних покарань і рівноправних відносин.

У психолого-педагогічних дослідженнях науковці пропонують ще одну класифікації до типів сімей [26; 27; 28; 33; 34]:

1. Сім'ї, які поважають дітей. У таких сім'ях дітей люблять та поважають. При цьому батьки знають, чим дитина цікавиться, що її турбує, зважають на її думку і переживання, а також намагаються тактовно допомогти. Науковці вважають, що такі сім'ї є найбільш благополучними для виховання. Діти у таких родині виростають щасливими, ініціативними, незалежними, дружелюбними. Взаємовідносини між батьками і дітьми будуються на потребі у постійному спілкуванні та відвертості.

2. Чуйні сім'ї. Взаємостосунки між батьками і дітьми є начебто нормальними, але існує так звана дистанція, яку ні батьки, ні діти намагаються не порушувати. У таких сім'ях діти знають своє місце, а також слухаються батьків. В майбутньому діти виростають слухняними, чемними,

доброзичливими, але майже не ініціативними, доволі часто не мають власної думки, залежні від думки інших. Зовні може здатися, що стосунки благополучні, але деякі глибинні, сокровенні зв'язки можуть порушуватися.

3. Матеріально-орієнтовані сім'ї. Головна увага тут приділяється матеріальному благополуччю, подарункам, увазі, яка вимірюється грошовим еквівалентом. Дітей з раннього віку привчають дивитися на життя прагматично, у всьому бачити певну вигоду на свою користь. Їх примушують добре навчатися з єдиною метою – вступити до закладу вищої освіти, щоб у майбутньому отримати хорошу роботу і заробіток. Духовний світ таких батьків та дітей збіднений. При цьому у більшості випадків інтереси та бажання дітей не враховуються, а заохочується виключно «вигідна» ініціативність. У таких сім'ях діти дуже рано дорослішають, але це не свідчить про соціалізацію в широкому розумінні цього слова. Батьки намагаються застерегти дітей від небезпек та забезпечити їх майбутнє.

4. Ворожі сім'ї. У таких родинах до дітей проявляється неповага, недовіра, і досить часто тілесні покарання. Діти виростають замкненими, недружніми, часто погано ставляться до батьків, не знаходять спільної мови з однолітками, не люблять садок, школу, можуть тікати з сім'ї. У дітей, які виховуються у таких сім'ях з'являються захоплення, які можуть шкодити навчанню, а у деяких випадках з аморальними вчинками. У таких ситуаціях важливо, щоб батьки прагнули розібратися в мотивах поведінки дітей, проявляли повагу до їхніх потреб та емоцій, а не просто засуджувати їх.

5. Антисоціальні сім'ї. Це, скоріше, не сім'ї, а тимчасові притулки для дітей, яких не чекали, не люблять, не приймають. У таких родинах батьки ведуть аморальний спосіб життя: пиячать, крадуть, б'ються, погрожують один одному і дітям. У більшості випадків батьки займають конфліктну позицію, і не рахуються із власними недоліками. Це проявляється у повсякденному житті у нервозності, запальності, нетерпимості до іншої думки. Досить часто гострі конфлікти виникають через нерозуміння і неприйняття дорослими переживань дітей, що у результаті призводить до двостороннього відчуження. Вплив на

особистість дитини у таких сім'ях вкрай негативний, і у більшості випадків діти з таких родин беруться під опіку держави.

Таким чином, можна зробити висновок що стиль і тип виховання, а також характер стосунків між батьками і дітьми змінюється не тільки в часі, але й у просторі. Натомість дисгармонійні стосунки у сім'ї та деструктивні особистісні характеристики батьків завжди здійснюватимуть негативний вплив на благополуччя та емоційний стан дитини, що у результаті призведе до того, що дитина не зможе задовільними основні потреби, такі переживання викликать стан внутрішньої напруги, а також негативно впливатимуть на благополуччя дитини і слугуватимуть джерелом соматичних розладів та деструктивних переживань [32; 35; 37; 38].

Оскільки стосунки батьків з їх дітьми можуть видозмінюватися з дорослішанням дітей, то можна виділити шість типів стосунків між батьками і їх дорослими дітьми [36; 39; 40; 41; 42; 44]:

1. «Неперерізна пуповина» характеризується відносинами, в яких батьки не хочуть примиритися з дорослістю дітей. Вони не приймають їхнього відходу і розглядають його як перехідний етап. Вони живуть минулим – коли діти були вдома. Їм здається, що цей етап повернеться. Вони критикують дітей за їхні рішення. Мають претензії до зятів і невісток. Вони не можуть вийти зі своїх колишніх батьківських ролей. Таке ставлення особливо помітне у жінок. Це супроводжується страхом бути покинутою, порожнечею, браком підтримки з боку чоловіка і дітей.

2. Допомога, яка узалежнює характеризує сім'ї, в яких батьки допомагають дітям матеріально або займаються вихованням онуків та опікою над ними. Такі стосунки дозволяють батькам тісно контактувати з дітьми на основі любові та допомоги. Однак вони часто стають джерелом невдоволення батьків і дітей. Ця допомога спирається на старий тип відносин. Батьки не помічають змін, які відбуваються у їхніх стосунках із дітьми та в їхньому теперішньому житті. Вони намагаються постійно використовувати колишню

владу, не переглядаючи цих зв'язків і відносин. Фінансова допомога стає виявом не тільки їхньої батьківської любові, а й недієздатності дітей.

3. Розчароване батьківство – до цієї групи належать подружжя, чії діти розлучилися чи живуть без шлюбу або іншим чином не реалізували очікування своїх батьків. Такі подружжя переносять відповідальність за невдале життя своїх дітей на себе. Вони трактують це як свою батьківську і виховну поразку та намагаються продовжувати допомагати своїм дітям, цікавляться їхнім приватним життям. Однак відчувають страждання через невдачі та життєві помилки, скоєні, на їхню думку, дітьми, і соромляться цього.

4. У пошуках нової діяльності – тип відносин характерний для пар, які намагаються заново побудувати свою власну ідентичність на підставі різних форм діяльності (підприємницька діяльність, праця на земельній ділянці, на кухні, подорожі та екскурсії, малювання тощо).

5. Подружжя порожнеча після від'їзду дітей – один з аспектів пустки після відходу дітей із дому. Людина захищається перед дійсністю, шокована, що дитина насправді пішла з дому, і намагається врятуватися таким чином від почуття втрати, умовляє себе, що це просто поганий сон, від якого вона пробудиться. З іншого боку – з'являються нові хаотичні емоції. Вони виникають тоді, коли хтось із батьків знає, що він більше не може відстрочити втрату. Ці емоції називаються хаотичними, бо тоді виникають різні, зокрема суперечливі, сильні почуття: турбота, страх, гнів, провина, любов, вдячність або навіть радість. Під час цієї фази часто виникають розлади сну і брак апетиту, також може знизитися імунітет. Страдника огортає відчуття цілковитої втрати.

6. Повернення до себе – кожен процес відходу, кожне розставання, будь-яка втрата змушує людину замислитися над собою і своєю самооцінкою залежно від життєвої ситуації. Завдяки цій рефлексії та праці над собою подружжя стають дедалі більш незалежними, автентичними і через це більш здатними до встановлення стосунків. У цьому процесі також з'являється

аспект пошуку, миру і відстані. Тоді зміцнюються подружні стосунки. Подружжя, які не змогли розсудливо обміркувати ситуацію і не пропрацювали цей етап, страждають, втрачають впевненість у собі і в своїй долі. Вони відчують, що в їхньому житті відбулася серйозна зміна, якої вони не шукали. Тому вони займаються собою, щоби віднайти себе в новій ситуації. Навіть якщо вони постійно думають про дитину, то думають також про себе і про стосунки, які встановилися між ними і дітьми [45; 48, с. 166; 49, с. 130].

Таким чином, від вибору стилю виховання залежить не лише психологічний розвиток дитини, а й ключові аспекти її подальшого життя, оскільки стосунки з батьками є ключовими у формуванні її особистості.

### **1.3. Психологічні передумови виникнення проблем у стосунках батьків та дітей.**

Батьки – це перші люди, з якими діти починають будувати стосунки. Оскільки стосунки дітей з їхніми батьками значною мірою впливають на їх розвиток та поведінку в майбутньому, то важливо розглянути передумови виникнення проблем у цих стосунках.

Психологічні проблеми у стосунках батьків та дітей можуть виникати з різних причин, таких як:

1. Недостатність часу та уваги: Батьки можуть не мати достатньо часу, щоб проводити з дітьми якісний час, або не надавати дітям достатньо уваги, що може призвести до відчуття неповноцінності та незадоволеності у дітей. Необхідно зазначити, що сучасним батькам може здаватися, що вони проводять час зі своїми дітьми, проте це не можна назвати якісним часом, проведеним з дитиною. На нашу думку, необхідно, щоб виконувалися дві умови для того, щоб назвати час, проведений з дитиною, якісним. По-перше, необхідно робити те, що хоче дитина. Наприклад, малювати, гратися в машинки, складати конструктор чи пазли, якщо мова йде про маленьких дітей. Або ж кататися на велосипедах, разом грати у футбол, ходити в кіно, якщо мова йде про старших дітей. По-друге, робити лише те, що хоче дитина й не

відволікатися на телефонні дзвінки, соціальні мережі тощо. Якщо не будуть виконуватися ці умови, то дитина не буде відчувати, що батьки залучені в процес й відповідно не буде відчувати емоційну близькість та довіру.

2. Неспівпадіння очікувань: Батьки можуть мати високі очікування від дітей, які не відповідають їхнім здібностям або потребам. Це може призвести до відчуття невдачі та незадоволеності у дітей [1, с. 34; 2, с. 70]. Вже починаючи із дитячого майданчику, можна зустріти ситуацію, коли кілька мам порівнюють або ж хизуються навичками своїх малюків. Й ті мами, діти яких ще не вміють, наприклад, самостійно їсти, чи ходити на горщик, або ж гарно розмовляти, відчувають або себе поганими матерями, або ж своїх дітей такими, з якими щось не так. Й приходючи додому після подібних розмов з іншими батьками, починають підганяти дітей у їх фізичному чи розумовому розвитку з надією, що ті виправдають їх очікування та доженуть ровесників. В такій гонці батьки «відстаючих» дітей починають акцентувати свою увагу не на індивідуальному розвитку своїх дітей, а на так званих перегонах з іншими, що може призвести до роздратування, гніву, агресії й в кінцевому рахунку погіршенню стосунків з власними дітьми [21].

Звичайно, всім людям властиво порівнювати себе, своїх дітей, оточуючих з іншими, щоб отримати орієнтир, що таке норма, а що ні, проте, якщо це порівняння отримає нездорову форму, то після перегонів в навичках своїх дітей, батьки починають вимагати від своїх дітей вчитися лише на відмінно, вступити лише на бюджетну форму навчання у вищій школі, отримати високооплачувану роботу, а не, до якої талант в дитини тощо. Такі завищені очікування батьків зможуть призвести до негативних наслідків для розвитку психіки дитини та певних проблем в її дорослому житті.

3. Недостатність комунікації: Недостатня комунікація між батьками та дітьми може призвести до непорозумінь та конфліктів. Батьки можуть не надавати дітям можливості висловлювати свої думки та почуття, що може призвести до відчуття незрозумілості та невпевненості у дітей [3; 4]. Зараз дуже часто можна зустріти сім'ю, яка у вихідний день прийшла до піцерії чи

кафе, проте, чекаючи свого замовлення, вони не активно спілкуються один з одним, а кожний сидить в своєму гаджеті. Хтось може сказати, що тут немає нічого дивного, оскільки всевітня павутина полонила всіх та кожного, проте таким чином втрачаються базові навички ефективної комунікації. Саме батьки – це перші люди, з якими починає комунікувати дитина й саме від них вона переймає вміння, які так будуть їй необхідні в соціальному житті. А якщо батьки нехтують якісним спілкуванням із своєю дитиною, то вони не лише не зможуть їй дати змогу засвоїти та відточити комунікативні вміння. А й не будуть елементарно в курсі її життя, тобто не зможуть розділити приводи для радощів та допомогти при наявності проблем [5; 6; 12].

4. Недостатність приділення часу батьків для розвитку емоційного інтелекту дитини. Під час виховання дитини, значна кількість батьків забуває про одну з ключових його складових, а саме емоційне виховання, тобто послідовність дій, яка дозволяє створювати та підтримувати емоційні зв'язки батьків з своїми дітьми. Нехтування емоційним вихованням – це велика помилка в процесі взаємодії батьків та дітей, оскільки саме воно є ключем до виховання емоційно розвиненої дитини.

Серед батьків, які можуть розвинути в дітей емоційний інтелект, виокремлюють три типи: 1) ті, які відштовхують, – це ті, хто не надає значення негативним емоціям дітей, ігнорує їх або вважає дрібницею; 2) ті, які не схвалюють, – це ті, хто критикує дітей за прояв негативних емоцій, може насварити чи навіть покарати за них; 3) ті, які не втручаються, – вони приймають емоції дітей, співчують, але не пропонують шляхи розв'язання проблем і не встановлюють межі [17].

Також існує класифікація стилів виховання дітей батьками, згідно з якою виокремлюють авторитарний стиль (батьки встановлюють багато обмежень, очікують беззаперечного послуху й не дають дітям пояснень); авторитетний стиль (батьки встановлюють гнучкі кордони, пояснюють і підтримують теплі стосунки з дітьми); стиль вседозволення (батьки тепло

ставляться до дітей, розмовляють із ними, але не встановлюють обмежень у їхній поведінці) [14].

Найбільш ефективно розвивають емоційний інтелект батьки, які дотримуються авторитетного стилю виховання, а от діти тих батьків, які не приділяють часу на встановлення емоційного зв'язку з своїми дітьми мають слабше здоров'я, гірше навчаються, погано знаходять спільну мову з однолітками, не вміють відслідковувати та керувати власними емоціями тощо.

Таким чином, емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони. Розвиваючи свій емоційний інтелект, людина стає уважнішою до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку. Ось чому так важливо вчасно почати розвивати та підтримувати власний емоційний інтелект дитини [17].

5. Недостатність підтримки: Батьки можуть не надавати дітям достатньо підтримки, що може призвести до відчуття самотності та незахищеності у дітей [10; 11; 16]. Підтримка в будь-якому віці дуже необхідна для нормального розвитку психіки дитини. Починаючи із немовлячого періоду дитини, батькам необхідно підтримувати своїх малюків, оскільки навіть фізіологічні процеси такі як вздуття, коліки, прорізування зубів, стрибки росту, потребують не лише вчасного виявлення, щоб їх полегшити, а й для того, щоб надати підтримку малюку. Вже в більш старшому віці, діти починають стикатися з своїми першими проблемами (забрали іграшку на дитячому майданчику або ж зламалася улюблена іграшка тощо), які можуть здаватися батькам не суттєвими, проте вони обов'язково повинні відслідковувати емоції дитини, щоб вчасно надати їй свою підтримку). Особливо підтримка необхідна підліткам, хоча вони можуть це й спростовувати, проте ні в якому разі батькам не можна залишати на одинці

своїх дітей з проблемами, проте для того, щоб дитина могла спокійно та відверто ділити своїми переживаннями, необхідно, щоб в батьків з дітьми були теплі та близькі стосунки, а це без розвитку емоційного інтелекту дуже важко досягти [15; 18].

6. Психологічна неграмотність батьків. Не дивлячись на доступність величезної кількості інформації в сфері психологічного виховання дітей, переважна більшість батьків не обізнані в сфері вікової психології й під час виховання своїх дітей не враховують їх вікові особливості [19; 20]. Наприклад, існують вікові кризи в розвитку дитини, тобто перехідний період від одного етапу розвитку дитини до другого. У ці кризові періоди діти стають неслухняними, вередливими, дратівливими й агресивними. Виділяють такі вікові кризи в дітей: криза першого року життя; криза трьох років (перехід від раннього дитинства до дошкільного віку); криза 6-7 років (період переходу від дошкільного до молодшого шкільного віку); криза статевого дозрівання (період переходу від молодшого шкільного віку до підліткового 12-14 років); підліткова криза (15-17 років) [22; 23; 24]. Переважна більшість батьків чули про вище зазначені кризи, проте лише невелика кількість спеціально ознайомлювалася з профільною літературою, щоб не лише знати, коли чекати ту чи іншу кризу, а й алгоритм дій ефективного їх проходження.

7. Недооцінення психологічної ролі батька в житті дитини. Не лише мама, але й тато, впливають на життя, розвиток характеру дитини, а також на її вподобання, смаки. Любов та опіка татусів формують із малечі дорослих, впевнених у собі людей, які відчують захист. Приклад батька – своєрідний орієнтир, як себе поводити, насамперед для хлопчиків. А дівчатка, здебільшого, шукають майбутнього чоловіка, керуючись образом тата, закладеним глибоко в свідомості ще з раннього дитинства [7; 8; 9].

Роль батька не обмежується тим, що треба заробити гроші й оплатити рахунки. Залучений до виховання батько може зробити значний внесок у соціальний, когнітивний та емоційний розвиток своєї дитини. Крім того,

раннє залучення батька до процесу догляду за дітьми призводить до стабільності в подружньому житті й підвищує ймовірність тривалого та щасливого шлюбу після народження першої дитини [13].

Можна виділити сім основних аспектів того, як батько може вплинути на життя свого малюка, якщо із самого початку буде залучений у його виховання [25]:

1. Батько є взірцем для наслідування. Коли дівчинка підросте, вона мимоволі буде шукати в чоловіку якості, які бачила у свого батька. Ніжний і люблячий батько закладе в доньки бажання шукати супутника життя з аналогічними якостями, до яких вона звикла та з якими добре уживається. Хлопчик, у свою чергу, буде наслідувати свого батька. Він буде прагнути отримати його схвалення й копіювати поведінку, яка йому знайома, яку він вважає успішною й гідною поваги. У той же час, якщо батько звик домінувати та вдаватись до насильства, своїм прикладом він, швидше за все, виховає жорстокого й авторитарного сина.

2. Унікальний досвід ігор з татом. Батьки й матері спілкуються та грають з дітьми по-різному. Ігри дитини один на один з батьком, як правило, є більш стимулюючими й захоплюючими в порівнянні з іграми з матір'ю. Така взаємодія дає дитині можливість пізнати світ і свій власний діапазон емоцій, а також способи справлятися з емоціями в безпечному середовищі, а також безпечно їх проживати.

3. Розвиток когнітивних функцій. Батьки, залучені у виховання дітей, сприяють кращому розвитку їхніх когнітивних функцій, бо схильні вести розмови з використанням великої кількості запитань «Що?», «Де?», «Коли?» і «Чому?», а також розгорнутих відповідей, які допомагають дитині зрозуміти, як влаштований світ. Якщо батьки беруть участь у навчанні дітей, ті, як правило, демонструють кращу академічну успішність за допомогою легшого засвоєння нового матеріалу.

4. Підготовка до дорослого життя. Хороший батько не буде вирішувати проблеми за свою дитину, а завжди буде підштовхувати її до того, щоб вона

впоралася з ними самостійно. Батьки заохочують у дітей почуття самостійності, незалежності та впевненості в собі. Вони кидають дитині виклик, щоб та спробувала вирішити проблему різними способами, що сприяє формуванню здорової самооцінки й почуття впевненості в собі. Ці навички готують дитину до спілкування з зовнішнім світом.

5. Позитивна поведінка. Дослідження показують, що діти, які мали доброзичливі стосунки зі своїми батьками, проявляють позитивну соціальну поведінку в суспільстві й менш схильні до депресії. Хлопчики, чий батьки були залучені у виховання, мали менше проблем з поведінкою, у той час як дівчатка, яких дбайливо любили батьки, мали більш високу самооцінку.

6. Дисципліна. Дисципліна є одним з найбільш складних аспектів виховання дітей. Мамі й батьку дуже важливо зберігати спокій під час вирішення складних виховних питань і ніколи не суперечити один одному при дитині. Батьки можуть полегшити життя всієї сім'ї, взявши на себе відповідальність за підтримання дисципліни, оскільки вони, як правило, демонструють більшу ефективність у цьому питанні. Дослідження показують, що батьки більш успішні в підтримці дисципліни у хлопчиків.

7. Свобода та відповідальність. Батьки перебувають у становищі людей, які розмовляють зі своїми дітьми-підлітками про цінності й переконання, і пропонують їм свободу поряд з почуттям відповідальності. Залучення дітей до спільної домашньої роботи також заохочує їх почуття відповідальності, яке робить більш зрілим їхнє мислення, дає їм відчуття контролю над своїми власними успіхами й невдачами.

Таким чином, батько незамінний у житті дитини, а його відсутність в її житті може призвести до значних проблем в психічному розвитку дитини. Навіть якщо подружжя не разом, батько все одно може успішно грати свою роль. Завдяки спілкуванню з батьком у дитини розвиваються критичне мислення, мотивація, соціальні навички, самостійність і незалежність. Такі діти виростають більш чуйними, мають кращі стосунки в соціумі й набагато ефективніше справляються зі стресами й розчаруваннями.

8. Різні стилі виховання дітей у матері та батька. Наприклад, якщо один з батьків буде більш лояльним, а інший - більш авторитарним, то це також може призвести до проблем у відносинах батьків з їх дітьми [29].

Отже, стосунки батьків та дітей є ключовими в житті будь-якої людини, а гармонійні їх взаємини можуть мати такі переваги, як почуття здорової й міцної прихильності дітей до своїх батьків; великі шанси дітей на щасливі та глибокі стосунки в дорослому житті із своїм партнером; вміння регулювати свої емоції в складних ситуаціях; ефективний розумовий, мовний та емоційний розвиток дитини.

Зауважимо, що на стосунки між батьками та їх дорослими дітьми впливає чимала кількість психологічних, соціально-економічних чинників та побутових чинників. На нашу думку, до соціально-економічних чинників, які можуть впливати на стосунки батьків з їх дорослими дітьми можна віднести: матеріальну залежність дорослих дітей від своїх батьків; різні соціальні статуси дорослих дітей та їх батьків; різні погляди на політику, релігію, культуру та соціальні проблеми; різні моделі життя.

До речі, Густав Юнг в своїх численних працях до психологічних чинників, які впливають на стосунки батьків з їх дорослими дітьми відносив: неприйняття батьками певних особливостей характеру, поведінки та самовираження своїх дітей; стиль виховання дітей, які обрали батьки; рівень емоційного інтелекту як батьків, так й їх дорослих дітей; стилі спілкування, які панували між батьками та їх вже сформованими та дорослими дітьми тощо [72, с. 152; 73, с. 201; 74, с. 93; 75, с. 275; 76, с.88].

Наступним етапом є проведення емпіричного дослідження психологічних чинників стосунків між батьками та їх дорослими дітьми, під час якого планується довести правдивість вище зазначеного припущення.

## **Висновки до розділу 1**

1. Розглянуто теоретичні підходи до дослідження стосунків між батьками та дітьми. Так, засновник школи психоаналізу Зигмунд Фрейд

вважав, що стосунки між батьками і дітьми впливають на формування особистості, сексуальності та психічного здоров'я дитини. Представники гуманістичної школи, такі як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, акцентували увагу на потенціалі та самореалізації людини та вважали, що стосунки між батьками і дітьми повинні ґрунтуватися на повазі, прийнятті та емпатії. Представник соціальної психології Альберт Бендура запропонував теорію соціального навчання, за якою дитина навчається поведінці за допомогою наслідування, підсилення та спостереження.

Представники асоціативної психології підкреслюють залежність між характером батьківського ставлення до дитини та властивостями її особистості. Щодо стосунків батьків та дітей, то гештальтпсихологія вважає, що вони мають бути засновані на взаємодії між людьми, а не на контролі та рекомендує батькам бути уважними до своїх дітей, слухати їх та давати їм можливість висловлювати свої думки та почуття. Згідно з представниками позитивної психології, стосунки між батьками та дітьми є важливими для розвитку дитини, оскільки спілкування з батьками допомагає дітям розвивати критичне мислення, соціальні навички, самостійність та незалежність.

Інтеракціоністи вважають, що стосунки батьків та дітей залежать від того, які символи вони використовують у спілкуванні, а також від того, які норми та цінності панують у суспільстві. Представники трансперсональної психології стверджують, що якість стосунків батьків та дітей залежить від стилю виховання, емоційного клімату в сім'ї, рівня комунікації тощо. Згідно з методом транзактного аналізу, стосунки між батьками та дітьми можуть бути розглянуті з точки зору дорослий, дитина, батько. За поглядами представників філософської психології, стосунки між батьками та дітьми є одним з найважливіших аспектів виховання дітей, оскільки визначають як дитина буде сприймати світ, взаємодіяти з іншими людьми та розвиватися як особистість.

2. Проведений аналіз стилів виховання батьків своїх дітей показав, що серед науковців немає одностайної думки щодо їх класифікації. Так, Джон Гоулман виокремлює авторитарний стиль виховання; демократичний та

ліберальний. Оптимальним вважається демократичний стиль, що характеризується високим рівнем вербального спілкування між дітьми і батьками; включеністю дітей в обговорення сімейних проблем; урахування їхньої думки; готовністю батьків у разі потреби прийти на допомогу дітям та адекватним батьківським контролем.

А. Лічко виокремлює вісім стилей сімейного виховання: емоційне відторгнення; жорстоке ставлення; підвищена моральна відповідальність; суперечливе виховання; гіпопротекція; гіперпротекція (гіперопіка); іпохондричність; любов. Оскільки стосунки батьків з їх дітьми можуть видозмінюватися з дорослішанням дітей, то можна виділити шість типів стосунків між батьками і їх дорослими дітьми: «Неперерізна пуповина»; допомога, яка узалежнює; розчароване батьківство; у пошуках нової діяльності; подружнтя порожнеча після від'їзду дітей; повернення до себе.

3. Виявлені психологічні передумови виникнення проблем у стосунках батьків та дітей. Так, до найпоширеніших з них можна віднести такі: недостатність часу та уваги; неспівпадіння очікувань; недостатність комунікації; недостатність приділення часу батьків для розвитку емоційного інтелекту дитини; недостатність підтримки батьків; психологічна неграмотність батьків; недооцінення психологічної ролі батька в житті дитини; різні стилі виховання дітей у матері та батька.

Густав Юнг в своїх численних працях до психологічних чинників, які впливають на стосунки батьків з їх дорослими дітьми відносив: неприйняття батьками певних особливостей характеру, поведінки та самовираження своїх дітей; стиль виховання дітей, які обрали батьки (авторитетний, ліберальний, авторитарний); рівень емоційного інтелекту як батьків, так й їх дорослих дітей; стилі спілкування, які панували між батьками та їх вже сформованими та дорослими дітьми тощо.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТОСУНКІВ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ЇХ ДОРΟΣЛИМИ ДІТЬМИ

#### **2.1. Організація та методики дослідження стосунків батьків і їх дорослих дітей**

Дослідження психологічних чинників стосунків між батьками та їх дорослими дітьми доцільно провести в декілька етапів, а саме:

I. Підготовчий етап дослідження: збирання попередніх відомостей для дослідження.

II. Реалізація дослідження: за допомогою конкретного психодіагностичного інструментарію здійснити діагностику психологічних чинників, які впливають на стосунки між батьками та їх дорослими дітьми.

III. Обробка даних: проведення кількісного та якісного аналізу отриманих даних щодо психологічних чинників, які впливають на стосунки батьків та їх дорослих дітей, що дало можливість виявити існуючі зв'язки та закономірності.

IV. Інтерпретація результатів дослідження.

Джерелом інформації для визначення психологічних чинників, які впливають на стосунки між батьками та їх дорослими дітьми виступає наукова психологічна та психодіагностична література, результати тестування респондентів тощо.

У дослідженні проблеми стосунків батьків та їх дорослих дітей взяли участь 80 респондентів (дорослі діти). 95% досліджуваних жіночої статті, а 5% респондентів – чоловіки. Така мала питома вага чоловіків у дослідженні була зумовлена тим, що значна частка чоловічого населення задіяна в захисті нашої держави від ворога. Зауважимо, що у дослідженні взяли участь опитувані віком від 18 до 59 років (рис.2.1).

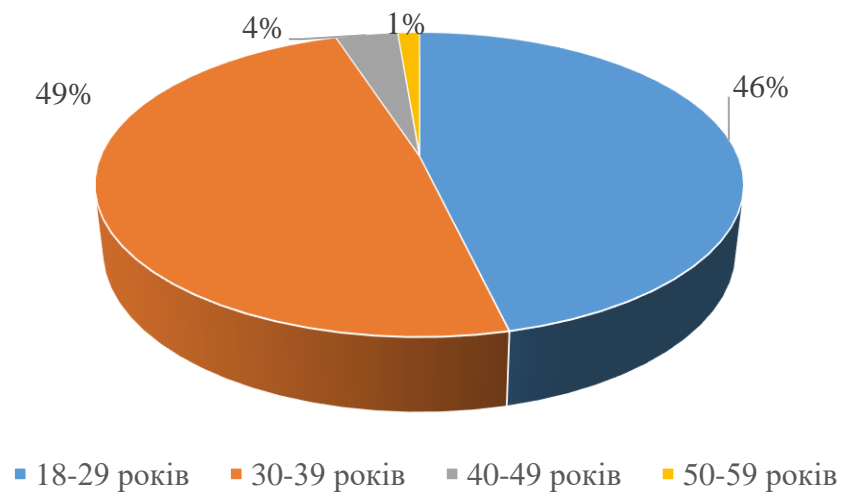


Рис.2.1.Питома вага кожної вікової групи, яка взяла участь в дослідженні

Так, 46,3% опитуваних перебувають у віковому діапазоні від 18 до 29 років. 48,7% досліджуваних відносяться до вікової категорії від 30 до 39 років. До вікової групи 40–49 років відноситься 3,7% респондентів. 1,3% досліджуваних знаходяться у віковому діапазоні від 50 до 59 років. Розподіл досліджуваних за віком та статтю представлений у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за віком та статтю

Вік	Кількість досліджуваних		Стать	Кількість досліджуваних	
	абсолютне дос.	відносне %		абсолютне дос.	відносне %
18-29 років	37	46,3	Жіноча	76	95
30-39 років	39	48,7			
40-49 років	3	3,7	Чоловіча	4	5
50-59 років	1	1,3			

*Для дослідження психологічних чинників, які впливають на стосунки батьків і їх дорослих дітей була розроблена авторська анкета та використані такі методики:*

- опитувальник YPI-1 (Youth Parenting Inventory-1) – Оцінка стосунків молодих людей та їх батьків;

- опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона);

- методику PACQ (Parent Adult-Child Relationship Questionnaire) – Анкета для визначення стосунків між батьками та дітьми.

*Авторська анкета* розроблена для визначення чинників, які впливають на стосунки батьків і їх дорослих дітей. Методика містить 34 запитання, до кожного із яких запропоновані варіанти відповідей. Досліджуваним потрібно обрати один із запропонованих варіантів. Обробка та інтерпретація отриманих результатів анкетування полягає в аналізі відповідей на кожне запитання.

*Опитувальник YPI-1 (Youth Parenting Inventory-1)* призначений для оцінки стосунків між дітьми старше 16 років та їхніми батьками, зокрема для визначення стилів батьківського виховання, сприйняття батьками своєї ролі, а також взаємодії між батьками та дітьми. Опитувальником діагностується 17 шкал-схем [81]:

- емоційна депривація (це неспроможність відчувати зв'язок із власними емоціями та емоціями інших внаслідок відсутності такого досвіду в дитинстві),
- покинення/нестабільність стосунків,
- недовіра/скривдження,
- очікування на катастрофу,
- соціальної ізоляції/відчуженості,
- дефективності/сорому,
- залежності/безпорадності,
- некомпетентності та неминучих невдач,
- підкорення,
- самопожертви,
- надвисоких стандартів/гіперкритичності,
- особливого статусу та прав,
- недостатнього самоконтролю/самодисципліни,
- злиття/невідокремленості особистої ідентичності,
- негативізму/песимізму,

- емоційної інгібіції (емоції сприймаються як щось загрозливе або непотрібне), покарання,
- пошуку визнання.

Опитувальник складається із 72 тверджень, які стосуються опису батьків. Досліджуваним потрібно оцінити наскільки запропонований опис стосується їхніх батьків та матерів. Кожного із батьків потрібно оцінювати окремо. Для оцінки запропонована наступна шкала: 1 – абсолютно не відповідає дійсності; 2 – в основному не відповідає дійсності; 3 – більше вірно, ніж невірно; 4 – в міру вірно; 5 – переважно відповідає дійсності; 6 – досконало описує її/його. Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа. Запропоновані твердження згруповані відповідно до певної схеми. Отримані бали за кожним із пунктів, які відносяться до певної шкали, сумуються. Залежно від отриманих результатів робиться висновок про рівень прояву кожної із схем.

***Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)*** є одним з найбільш відомих стандартизованих опитувальників, призначених для оцінки сімейної структури. Він розроблений Д. Х. Олсоном, Дж.Портнером та І. Лаві. Опитувальник сконструйований таким чином, що дозволяє проаналізувати, як члени сім'ї зараз сприймають свою сім'ю і якою вони хотіли б, щоб вона була. Розбіжності між сприйняттям та ідеалом визначає ступінь задоволеності існуючою сімейною системою. «Ідеал» дає інформацію про напрям і ступінь змін у сімейному функціонуванні, які хотів би здійснити кожен із досліджуваних. Чим більші розбіжності між ідеалом і сприйняттям, тим більша незадоволеність досліджуваних існуючою сімейною системою. Опитувальником діагностується дві шкали: сімейна згуртованість та сімейна адаптація. Методика включає в себе 20 тверджень, які стосуються сімейної системи. Досліджуваним потрібно оцінити наскільки запропоновані твердження стосуються їхньої сім'ї та наскільки вони хочуть, щоб вони стосувались їхньої сім'ї. Обробка отриманих результатів відбувається

відповідно до ключа. Залежно від отриманого результату за кожною шкалою робиться висновок про тип сімейної системи [66].

У рамках моделі, що лежить в основі опитувальника виділяють 4 рівні сімейної згуртованості в межах від дуже низького до дуже високого: роз'єднаний, розділений, зв'язаний і зчеплений. Аналогічно виділяються 4 рівні сімейної адаптації від дуже низького до дуже високого: ригідний, структурований, гнучкий, хаотичний. За допомогою комбінування 4 рівнів згуртованості й 4 рівнів адаптації ідентифікуються 16 різних типів сімейних систем. 4 з яких є помірними по обох рівнях і називаються збалансованими, 4 - екстремальними, або незбалансованими, тому що мають крайні показники по обох рівнях. Вісім інших типів є середніми (середньо збалансованими), тому що один з параметрів є екстремальним, а інший – збалансований.

***Методика PACQ (Parent Adult-Child Relationship Questionnaire)***

призначена для виявлення ставлення дорослих дітей до їх батьків. Методика включає в себе 13 тверджень, які описують стосунки з батьками протягом попереднього року. Досліджуваним потрібно оцінити наскільки запропоновані твердження характеризують їхнє ставлення до кожного із батьків. Методикою діагностується дві шкали: «прийняття-відкидання» та «кооперація-керування». Обробка отриманих результатів полягає у підрахунку балів за кожною шкалою як в цілому, так і для кожного із батьків окремо [80].

Іншими словами, за шкалою «прийняття-відкидання» дана методика дозволить визначити, що переважає у стосунках дорослої людини з її батьками – повне прийняття з усіма недоліками, поглядами та особливостями життя чи відкидання з боку батьків, відсутність уваги та любові.

А за шкалою «кооперація-керування» вище зазначена методика дозволить визначити, що присутнє у стосунках дорослих дітей з їх батьками: кооперація (ефективна взаємодія із своїми батьками, атмосфера довіри та співпраці), чи, навпаки, «керування» (батьки не сприймають своїх дорослих дітей, а намагаються керувати ними).

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

*Аналіз результатів анкетування* (додаток А) показав, що 81,3% досліджуваних мають гарні стосунки із своїми батьками, тоді, як 17,5% досліджуваних зазначають, що у них погані стосунки із батьками. 1,2% опитуваних не підтримують зв'язок із батьками.

36,2% досліджуваних зазначають, що батьки використовували авторитарний стиль виховання, який проявлявся у надмірних вимогах і заборонах, чітких і суворих правилах, яких потрібно було дотримуватися, а будь-яке порушення правил призводило до покарання. 48,8% респондентів вказують на те, що їх виховували в авторитетному (демократичному) стилі. Тобто, батьки встановлювали гнучкі правила, а свої рішення завжди намагалися пояснювати, у сім'ї панувала тепла атмосфера. Ліберальний стиль виховання існував у сім'ях 15% опитуваних. Такий стиль виховання характеризується наявністю теплих і дружніх стосунків між батьками і дітьми, але чіткі правила і домовленості є досить лояльними, часто порушуються. При такому вихованні досліджувані можуть відчувати на собі повний тягар відповідальності (роль дорослого), або ж взагалі не відчують відповідальності. Зауважимо, що 47,5% досліджуваних хотіли б щоб батьки вдавалися до іншого стилю виховання, а 52,2% цілком задоволені тим стилем виховання, який обрали батьки.

62,5% досліджуваних вказують на те, що стиль виховання, який обрали батьки, вплинув позитивно на стосунки із ними в дорослому житті. 37,5% респондентів вказують на те, що стиль виховання негативно вплинув на їхні стосунки із батьками в дорослому житті. Зазначимо, що 17,5% досліджуваних досі проживають із батьками на одній території, тоді як переважна більшість опитуваних (82,5%) проживають окремо.

На запитання «Чи впливає (впливав) Ваш стан здоров'я на стосунки із батьками?» 35% досліджуваних відповіли ствердно. 65% респондентів зазначили, що їхній стан здоров'я не впливав і не впливає на стосунки із батьками. Що стосується стану здоров'я батьків, то 30% досліджуваних

вказали, що він впливав (впливає) на їхні стосунки із батьками, хоча переважна більшість досліджуваних (70%) зазначила, що це ніяк не впливає на їхні стосунки із батьками.

Також, було виявлено, що 11,2% досліджуваних матеріально залежні від своїх батьків, тоді як 88,8% опитуваних є матеріально незалежними від батьків. До того ж, 31,3% досліджуваних вказують на те, що матеріальна залежність від батьків впливає на їхні стосунки із ними. 68,7% досліджуваних зазначають, що матеріальна залежність ніяк не впливає на стосунки із батьками.

Зазначимо, що 6,3% досліджуваних вказують, що різний соціальний статус із батьками впливає на стосунки із ними, тоді як 51,2% досліджуваних зазначають, що різний соціальний статус жодним чином не впливає на стосунки із батьками. 42,5% респондентів не можуть вказати чи впливає різний соціальний статус на стосунки із батьками, оскільки вони мають однаковий соціальний статус.

31,3% досліджуваних вважають, що різні погляди на культуру, політику та релігію впливають на їхні стосунки із батьками, тоді як 68,7% респондентів не помічають такого впливу. 28,7% досліджуваних вважають, що різні моделі життя також впливають на стосунки із батьками, хоча 71,3% опитуваних не вважають, що різні моделі життя впливають на стосунки із батьками.

70% досліджуваних вказують на те, що їхні батьки приймають їх такими, якими вони є. 22,5% респондентів вказують, що їхні батьки приймають їх такими, якими вони є лише частково. Незначна частина досліджуваних (7,5%) вказують на те, що їхні батьки їх не приймають.

78,2% респондентів вважають, що їхні батьки приймають їхнього партнера. 20,5% досліджуваних вказують на те, що батьки приймають їхнього партнера лише частково. 1,3% опитуваних зазначають, що батьки не приймають їхнього партнера.

На запитання: «Чи приймають Ваші батьки стиль виховання Вами Ваших дітей?» більшість досліджуваних (56,3%) дали ствердну відповідь. 9,9% досліджуваних зазначили, що батьки не приймають їхній стиль виховання власних дітей, тоді як 33,8% респондентів вважають, що батьки приймають їхній стиль виховання дітей лише частково.

41,2% досліджуваних вказують на те, що батьки втручаються у їхнє життя і дають непрохані поради. 58,8% респондентів зазначають, що батьки не втручаються у їхнє життя і не докучають непроханими порадами. Окрім того, 65% досліджуваних відчують емоційну підтримку від своїх батьків, 35% респондентів такої підтримки не відчують. Відповідно, 81,2% опитуваних надають емоційну підтримку своїм батькам, а 18,8% досліджуваних, з певних причин, не надають емоційну підтримку своїм батькам.

77,5% респондентів вказують на те, що якщо вони попросять своїх батьків чи розкажуть про свої проблеми, то вони їм допоможуть. 5% досліджуваних не відчують допомоги батьків, навіть тоді, коли просять їх про це. 17,5% опитуваних не просять допомоги у своїх батьків і далеко не завжди розповідають про свої проблеми.

Хоча, 91,5% досліджуваних готові допомогти своїм батькам, якщо ті їх попросять. 2,5% опитуваних не допомагають своїм батькам, навіть якщо ті просять про допомогу. 6,3% респондентів вказують на те, що батьки не просять у них допомоги.

68,8% досліджуваних вважають, що у них високий емоційний інтелект, тоді як 31,2% респондентів так не вважають. Окрім того, більшість досліджуваних (52,5%) не вважають, що у їхніх батьків високий емоційний інтелект. 47,5% респондентів все ж вважає, що у їхніх батьків високий емоційний інтелект.

Зазначимо, що 70% респондентів задоволені способом спілкування із батьками, а 30% опитуваних не відчують задоволення від того, як влаштоване їхнє спілкування із батьками.

66,2% респондентів ефективно вирішують конфлікти, які виникають у них із батьками, а 33,8% досліджуваних мають труднощі в цьому плані. Окрім того, 56,3% досліджуваних вміють відстоювати власні кордони у спілкуванні із батьками. Не завжди вдається відстоювати власні кордони 38,7% респондентів. 5% досліджуваних зазнають втручання батьків у власні кордони і не можуть цьому протистояти.

Що стосується особистих кордонів батьків, то 57,5% досліджуваних не порушують їх. 28,7% опитуваних іноді схильні порушувати кордони своїх батьків (давати не прохані поради, нав'язувати власну точку зору тощо), тоді як 13,8% досліджуваних постійно порушують особисті кордони своїх батьків. 27,5% досліджуваних відчують контроль зі сторони батьків (батьки вимагають, щоб дорослі діти часто їм телефонували, розповідали про все, що відбувається в їхньому житті тощо), тоді як 72,5% респондентів не відчують контролю зі сторони батьків.

50% респондентів вважають себе здатними до успішної адаптації в нових умовах та мають високий рівень стресостійкості. 2,5% опитуваних вказують на протилежну тенденцію. 47,5% досліджуваних здатні адаптуватися до змін, але не до всіх і їм для цього потрібен час, а стресостійкість у них на середньому рівні.

13,8% досліджуваних вважають, що їхні батьки легко адаптуються до нових змін та є стресостійкими. 35% досліджуваних вказують на те, що їхні батьки мають значні труднощі в адаптації до змін, вони не відчують достатній рівень стресостійкості. 51,2% опитуваних зазначають, що їхні батьки здатні в певній мірі адаптуватися до змін і мають середній рівень стресостійкості.

Разом з тим, 66,2% досліджуваних вказують на те, що спілкування з батьками впливає на якість їхнього життя, тоді як 33,8% опитуваних так не вважають. Хоча, все ж 60% досліджуваних хочуть покращити свої стосунки із батьками, а 40% опитуваних не прагнуть змінити стосунки із батьками, оскільки їх все влаштовує.

*Узагальнюючи результати анкетування можна виокремити основні чинники, які на думку досліджуваних впливають на їхні стосунки із батьками:*

- 1) стиль виховання;
- 2) матеріальна залежність;
- 3) моделі життя;
- 4) наявність емоційної підтримки та допомоги;
- 5) вміння ефективно вирішувати конфлікти та відстоювати особисті кордони.

Результати, отримані за опитувальником YPI-1 (Youth Parenting Inventory-1) дали можливість визначити середні та стандартні відхилення, які представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

### Середні та стандартні відхилення

Схеми	Середні значення (М)	Стандартні відхилення (б)
<b>Перша група схем</b>		
емоційна депривація	22,04	6,53
покинення/нестабільність стосунків	8,84	4,74
недовіра/скривдження	6,57	3,74
соціальної ізоляції/відчуженості	10,46	6,78
дефективності/сорому	9,25	5,38
<b>Друга група схем</b>		
очікування на катастрофу	10,46	6,78
залежності/безпорадності	7,81	4,53
некомпетентності та неминучих невдач	7,18	4,40
злиття/невідокремленості особистої ідентичності	11,23	4,26
<b>Третя група схем</b>		
особливого статусу та прав	13,89	3,57
недостатнього самоконтролю/самодисципліни	6,69	3,00
<b>Четверта група схем</b>		
підкорення	9,46	5,33
самопожертви	10,82	4,33
<b>П'ята група схем</b>		
надвисоких стандартів/гіперкритичності	20,56	8,72
негативізму/песимізму	11,28	5,38
емоційної інгібіції	16,18	5,45
покарання	9,23	4,83
пошуку визнання	10,62	4,87

Як видно з таблиці 2.2, серед першої групи схем у досліджуваних найбільше домінує емоційна депривація та соціальна ізоляція/відчуженість. Можна припустити, що ці досліджувані у стосунках зі своїми батьками часто не відчували достатньої любові, прийняття зі сторони батьків. Відповідно, це породило у багатьох із них відчуття непотрібності, відчуженості. Найменш вираженою, серед першої групи схем, є недовіра/скривдження.

У другій групі схем найчастіше у досліджуваних спостерігається злиття/невідокремленості власної ідентичності та очікування на катастрофу. Тобто, досліджувані мають проблему у сепарації, їм не вистачає власної впевненості для вирішення проблем та подолання труднощів, вони залежні від думки батьків, у них може спостерігатися прояв негативізму та песимізму.

У третій групі схем найбільш вираженим у досліджуваних є особливий статус та права. Тобто, досліджувані відчують себе особливими, часто можуть порушувати правила, або ж керуватися, в першу чергу, власними бажаннями, нехтуючи інтересами інших людей.

У четвертій групі схем, найбільш вираженою є самопожертва. Тобто, досліджувані схильні нехтувати власними бажаннями на користь бажань інших людей.

Серед схем п'ятої групи, найбільш вираженими є надвисокі стандарти/гіперкритичність та емоційна інгібіція. Тобто, досліджувані часто ставлять до себе та до оточуючих завищені вимоги. Окрім того, вони схильні «придушувати» власні емоції, приховувати справжні почуття та переживання.

Окрім того, проаналізувавши результати, отримані за опитувальником YPI-1 (Youth Parenting Inventory-1) (додаток Б) було виявлено, що за 44,8% досліджуваних мають низький рівень емоційної депривації. Тобто, у цих досліджуваних в достатній мірі задоволена потреба в любові, прийнятті у батьківській сім'ї. 34,8% досліджуваних мають середній рівень емоційної депривації. 13,2% респондентів у батьківській сім'ї не відчували достатньої турботи, прийняття та любові, вони часто відчували, що їхні емоції неважливі,

знецінені. 7,2% досліджуваних мають травматичний досвід щодо реагування та прийняття батьками їхніх емоцій.

За схемою покинення/нестабільності стосунків 35% досліджуваних мають низькі показники, що вказує на відсутність у них страху бути покинутим. 51,3% опитуваних мають середній рівень за цією схемою. Це може вказувати на те, що у них могли виникати страхи бути покинутими, але це не було нормою. 8,7% досліджуваних мали нестабільні стосунки із батьками, що могло породжувати страхи щодо можливості бути покинутим. 5% досліджуваних мають дуже високий рівень прояву цієї схеми.

За схемою недовіри/скривдження 34,8% респондентів мають низький рівень. Тобто, ці досліджувані не зазнавали в дитинстві насильства та не відчували недовіру до людей. 37,5% досліджуваних мають середній рівень прояву цієї схеми. Високий рівень недовіри до світу, незадоволене відчуття турботи батьками, відчуття скривдженості притаманне 15% досліджуваних. 12,7% респондентів швидше за все неодноразово ставали жертвами жорстокого поводження батьків, що сформувало у них недовіру до світу, певні страхи та травми.

За схемою дефективності / сорому 36,2% досліджуваних мають низький рівень, а отже для них не притаманне переживання власної неповноцінності, вони не відчували себе невартими любові. 42,6% респондентів мають середній рівень прояву цієї схеми. 18,7% опитуваних мають незадоволену потребу у прийнятті, цінуванні, визнанні, повазі. 2,5% досліджуваних мають дуже високий рівень відчуття дефективності, сорому.

За схемою соціальної ізоляції/відчуженості 36,2% опитуваних мають низькі показники, 40,1% - середній рівень відчуття соціальної ізоляції та відчуженості у батьківській сім'ї, а 20% респондентів – високий рівень відчуття непотрібності та самотності. 3,7% досліджуваних мають дуже високий рівень прояву цих відчуттів. Зазначимо, що ця група схем пов'язана із порушенням прив'язаності. Показники першої групи схем вище зазначеної методики представлені на рисунку 2.2.

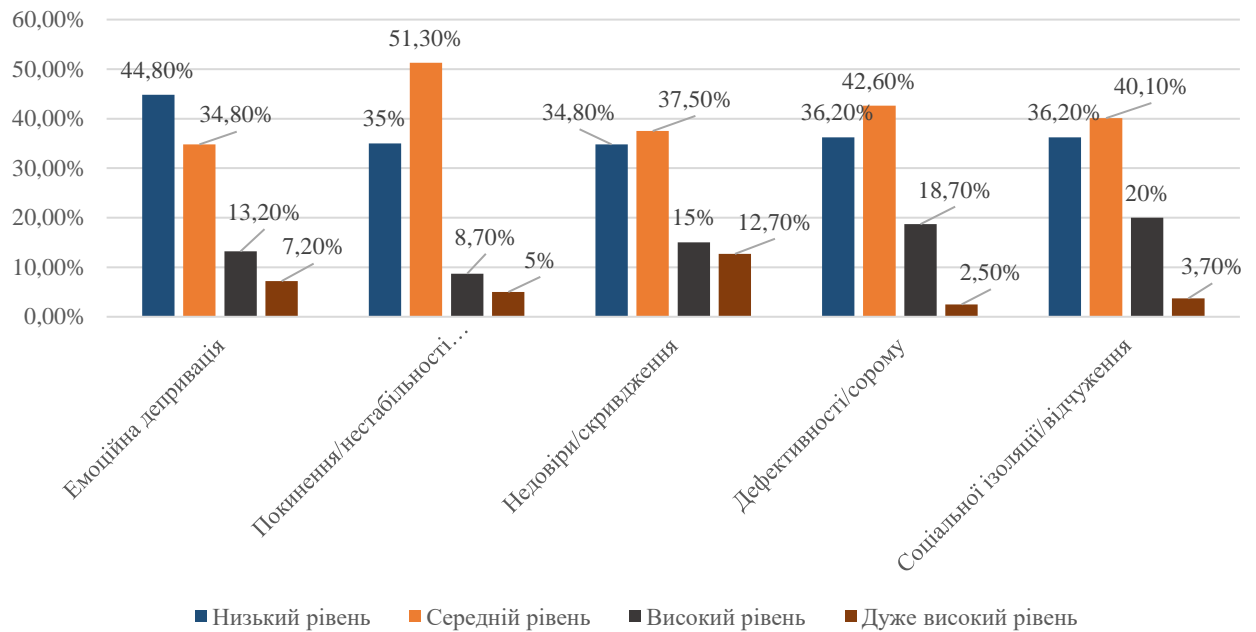


Рис. 2.2. Показники схем емоційної депривації, покинення/нестабільності стосунків, недовіри/скривдження, дефективності/сорому, соціальної ізоляції/відчуженості досліджуваних

Другу групу схем становлять схеми, які пов'язані з формуванням незалежності та компетентності. Результати дослідження показали, що за схемою залежності/безпорадності 38,9% досліджуваних мають низькі показники. Для них не притаманне почуття власної безпорадності. 33,7% досліджуваних мають середній рівень прояву цієї схеми. Високий рівень відчуття власної безпорадності, відсутності адекватного і поступового формування власної самостійності притаманне 21,2% досліджуваних. 6,2% опитуваних мають дуже високий рівень відчуття власної безпорадності.

За схемою злиття/невідокремленості власної ідентичності 26,2% досліджуваних мають низький рівень. 48,9% опитуваних мають середній рівень злиття, невідокремленості власної ідентичності. Для 21,2% респондентів притаманний високий рівень, тобто досліджувані мають незадоволену потребу у відчутті власної незалежності, автономії. 3,7% досліджуваних мають дуже високий рівень прояву за цією схемою, що може свідчити про повне злиття з батьками та відсутності власної ідентичності.

За схемою некомпетентності/неминучих невдач низький рівень мають 34,9% досліджуваних, для яких не притаманна не задоволена потреба у всебічному розвитку, підтримці на шляху реалізації здібностей. 42,6% опитуваних мають середній рівень відчуття власної некомпетентності. 15% респондентів мають високий рівень відчуття і переживання можливих невдач та власної некомпетентності. Дуже високий рівень прояву цієї схеми виявлений у 7,5% респондентів.

За схемою очікування на катастрофу 21,2% досліджуваних мають низький рівень. 61,6% опитуваних мають середній рівень прояву очікування на катастрофу. 10% опитуваних мають високий рівень прояву за цією схемою. Таке очікування часто формується внаслідок надмірно обережної і застережливої щодо різних небезпек моделі виховання. Або ж внаслідок важких, неконтрольованих життєвих подій, таких як важкі хвороби, стихійні лиха. Дуже високий рівень прояву очікування можливої катастрофи притаманний 7,2% досліджуваних. Показники схем залежності/безпорадності, злиття/невідокремленості власної ідентичності, некомпетентності/неминучих невдач, очікування на катастрофу досліджуваних представлені на діаграмі на рисунку 2.3.

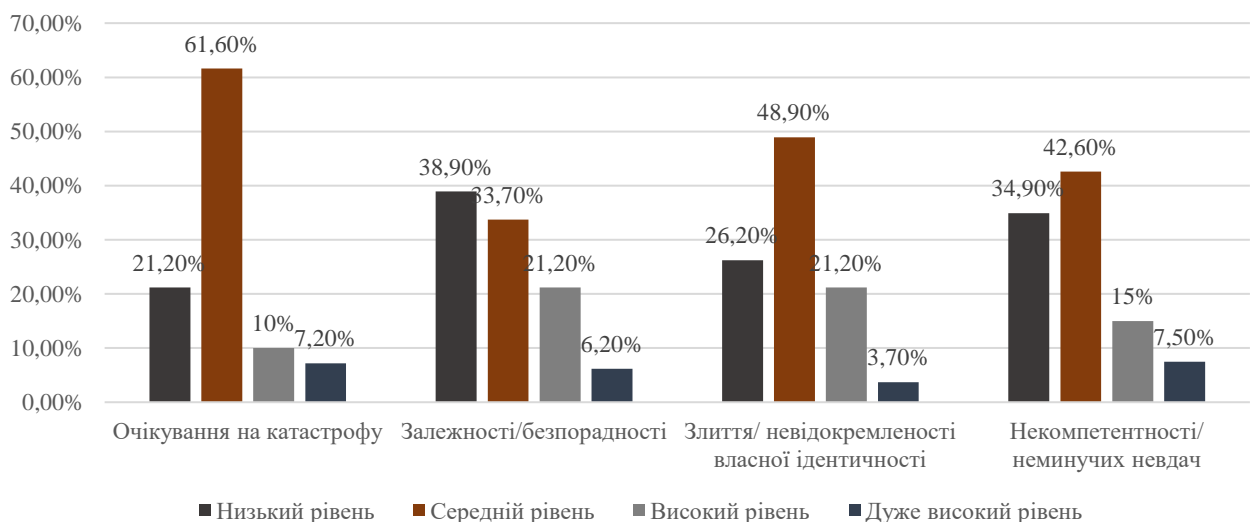


Рис. 2.3. Показники схем залежності/ безпорадності, злиття/невідокремленості власної ідентичності, некомпетентності/ неминучих невдач, очікування на катастрофу досліджуваних

Третю групу меж становлять ті, які відповідають за сферу порушення меж. В цій групі схем не задоволена потреба в адекватних межах та скеруванні. Межі або були зведені до мінімуму, або ж надмірно суворими. Так само могли бути засвоєні через моделювання.

За схемою недостатнього самоконтролю/ самодисципліни 30,1% досліджуваних мають низький рівень. 47,5% респондентів мають середній рівень недостатнього самоконтролю. 16,2% опитуваних мають недостатній самоконтроль, самодисципліну та не здатні себе контролювати. 6,2% досліджуваних мають дуже високий рівень нездатності контролювати власну поведінку.

За схемою особливого статусу та прав 32,5% досліджуваних не схильні відчувати себе особливими, такими, які можуть роботи, що захочуть. 41,3% респондентів мають середній рівень прояву за цією схемою. 21,2% досліджуваних вважають себе особливими, а тому роблять та поведять себе так, як хочуть, часто нехтуючи нормами і правилами. 5% досліджуваних мають дуже високий рівень за цією схемою. Показники схеми недостатнього самоконтролю/ самодисципліни, особливого статусу та прав досліджуваних представлені на діаграмі на рисунку 2.4.

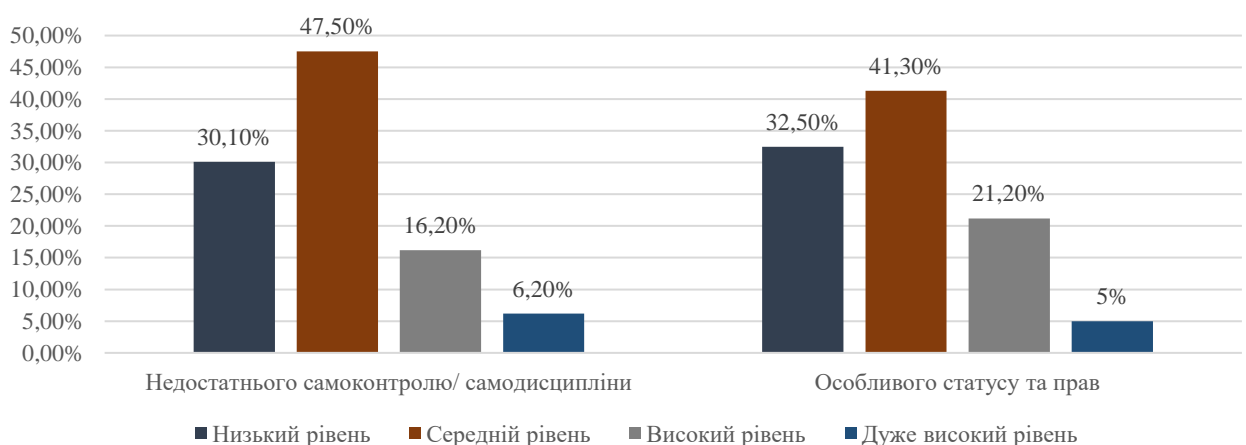


Рис. 2.4. Показники схеми недостатнього самоконтролю/ самодисципліни, особливого статусу та прав досліджуваних

Четверту групу схем становлять схеми, які відповідають за спрямованість на інших. Ці схеми є вторинними, вони утворилися для того щоб впоратися з первинними схемами.

Так, за схемою підкорення 36,2% досліджуваних мають низький рівень, 40,1% опитуваних мають середній рівень браку асертивності. 18,7% респондентів мають високий рівень браку асертивності. Для цих досліджуваних притаманний страх втрати/відкинення. Дуже високий рівень підкорення виявлений у 5% досліджуваних.

За схемою самопожертви 38,8% досліджуваних мають низький рівень, тобто вони не прагнуть заслужити любов батьків та відчувати себе потрібними. 47,5% респондентів мають середній рівень самопожертви. 10% досліджуваних прагнуть заслужити любов і визнання батьків. Надмірне бажання отримати визнання притаманне 3,7% досліджуваних. Показники схем підкорення та самопожертви досліджуваних представлені на діаграмі на рисунку 2.5.

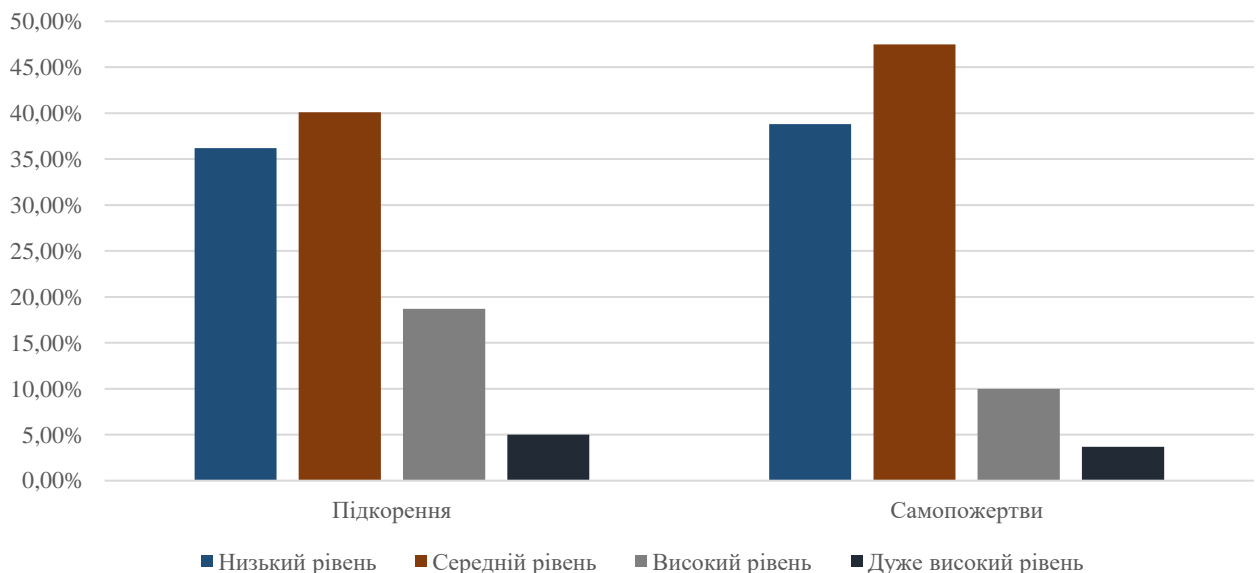


Рис. 2.5. Показники схем підкорення та самопожертви досліджуваних

До п'ятої груп схем відносяться схеми, які відповідають за пригнічення спонтанності.

Так, за схемою негативізму/песимізму 25 % досліджуваних мають низький рівень. 41,3% респондентів мають середній рівень негативізму/песимізму. 23,7% опитуваних мають високий рівень зосередженості на негативному, очікування найгіршого, нарікання, песимізм. Ця схема утворюється внаслідок моделювання близькими людьми песимістичного бачення всього. 10% досліджуваних мають дуже високий рівень песимізму.

За схемою емоційної інгібіції 37,5% опитуваних не схильні до придушення, стримування спонтанних дій, почуттів, спілкування. Середній рівень емоційної інгібіції притаманний 33,8% досліджуваних. Високий рівень незадоволеності потреби у вираженні емоцій, спонтанності виявлених у 20% досліджуваних. Дуже високий рівень емоційної інгібіції притаманний 8,7% респондентів.

За схемою надвисоких стандартів/ гіперкритичності 33,7% досліджуваних мають низький рівень. 40,1% опитуваних мають середній рівень потреби бути досконалим. 18,7% респондентів мають високий рівень потреби бути досконалим, суворо дотримуватися певних високих стандартів та правил, щоб уникнути критики. Утворюється внаслідок ігнорування таких аспектів життя як розваги і спонтанність, і надмірній акцентуації на досягненнях та успіху, високих вимог щодо досягнень. Для 7,5% досліджуваних притаманний дуже високий рівень прояву за цією схемою.

За схемою покарання більшість досліджуваних (38,8%) мають середній рівень. 35% опитуваних мають низький рівень відчуття, що заслуговують бути покараними. 22,5% респондентів мають високий рівень прояву відчуття, що заслуговують покарання. Показники схем негативізму/ песимізму, емоційної інгібіції, надвисоких стандартів/ гіперкритичності, покарання досліджуваних представлені на діаграмі на рисунку 2.6.

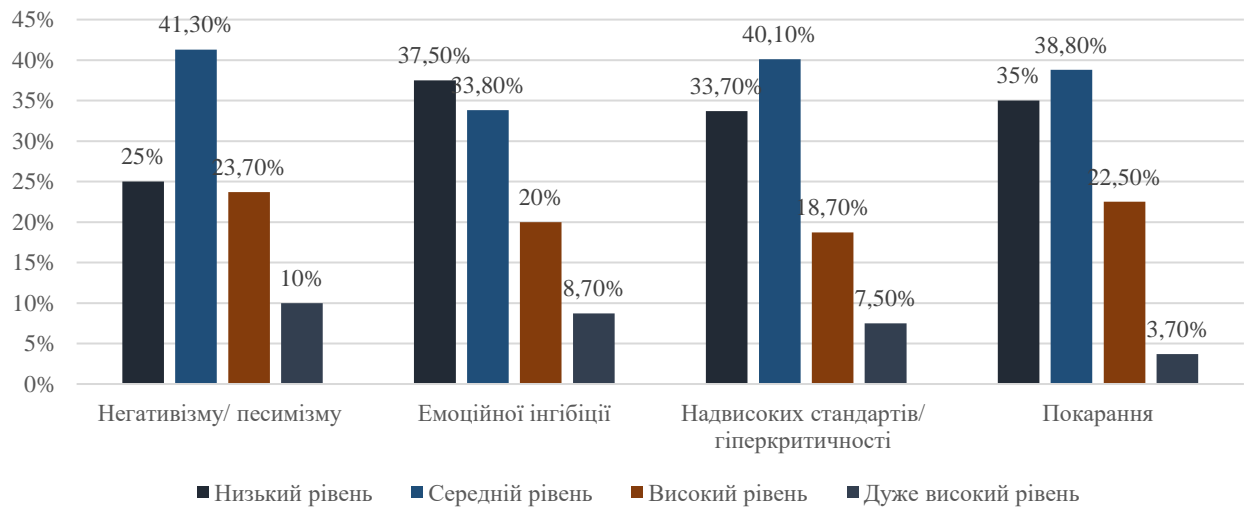


Рис. 2.6. Показники схем негативізму/ песимізму, емоційної інгібіції, надвисоких стандартів/ гіперкритичності, покарання досліджуваних

Зазначимо, що низькі, середні, високі та дуже високі рівні, представлені на діаграмах на рисунках 2.2-2.6, зумовлені процедурою обробки даних (процес, коли відбувається переведення текстових відповідей у певні числові значення, відповідно до певної методики), які запропоновані розробниками психодіагностичного інструментарію, який був використаний у нашому дослідженні. Мається на увазі, що поділ на високі та інші рівні відбувалося через те, що розробники методик, які були використані у дослідженні, передбачили такий поділ. Тобто, у використаних методиках певному рівню відповідали певні бали. Знаючи це, ми змогли порахувати яка кількість досліджуваних має той чи інший рівень.

*Аналіз результатів дослідження за тестом Д. Х. Олсона показав* (додаток В), що шкалою «Сімейна згуртованість», яка вказує на емоційний зв'язок між членами сім'ї, 27,6% досліджуваних мають розділену згуртованість. Така згуртованість вказує на те, що досліджувані не можуть відкритися своїм батькам, довірити їм свої переживання, показати свої справжні емоції та відверто поговорити на різні теми, не боячись бути не почутими або засудженими. Хоча, швидше за все, батьки поведуть себе так само, будучи закритими, не йдучи на відверте спілкування тощо.

Зв'язана згуртованість притаманна 49,2% опитуваних. Це вказує на те, що досліджувані довіряють своїм батькам, можуть розповісти їм про свої переживання та емоції. Для 23,2% досліджуваних притаманна заплутана згуртованість. Тобто для них характерне надмірне злиття, лояльність, відсутність особистого простору та незалежності. Дослідники відносять такі показники до екстремального рівня функціонування сімейної системи. Показники сімейної згуртованості досліджуваних представлені на діаграмі на рисунку 2.7.



Рис. 2.7. Показники сімейної згуртованості досліджуваних

За шкалою «Сімейна адаптація» у 16,8% опитуваних мають ригідний прояв адаптації. У таких сім'ях існує чіткий розподіл ролей, консерватизм, і навіть при наявності зовнішніх змін сімейна система залишається усталеною. 33,6% опитуваних мають структуровану адаптацію. Тобто у сім'ях цих досліджуваних можна спостерігати помірну демократію, наявність усталених ролей, проте, за необхідності, – ймовірність їх перегляду та зміни. 37,2% опитуваних мають гнучку адаптацію. Тобто, у таких сім'ях ролі та взаємодія між членами може змінюватися залежно від потреб і умов. Хаотична адаптація притаманні 12,4% опитуваних. В таких сім'ях немає чітких правил та розподілу ролей. Показники сімейної адаптації досліджуваних представлені на діаграмі рисунка 2.8.

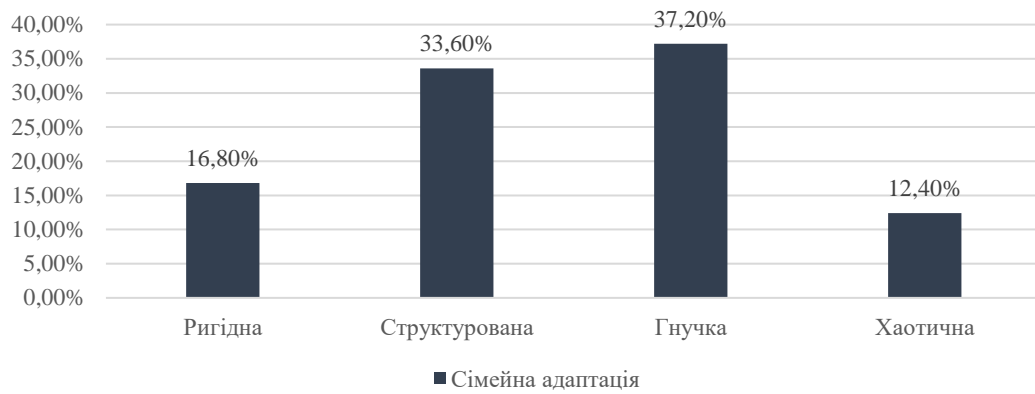


Рис. 2.8. Показники сімейної адаптації досліджуваних

*Проаналізувавши результати, отримані за методикою PACQ (Parent Adult-Child Relationship Questionnaire)* було виявлено, що 58,8% досліджуваних відчують, що їхні батьки їх приймають такими, якими вони є. Досліджувані відчують любов з боку батьків. 41,2% досліджуваних відчують «відкидання» з боку батьків, відсутність уваги, любові тощо.

За шкалою «кооперація-керування» у 52,8% респондентів проявляється кооперація, тобто досліджувані ефективно взаємодіють із своїми батьками, в них панує атмосфера довіри та співпраці. «Керування» виявлене у 47,2% досліджуваних (додаток В). Тобто, ці досліджувані вважають, що батьки не сприймають їх як самостійних і незалежних особистостей, а намагаються керувати ними. Показники «прийняття – відкидання», «кооперації – керування» досліджуваних представлені на діаграмі на рисунку 2.9.

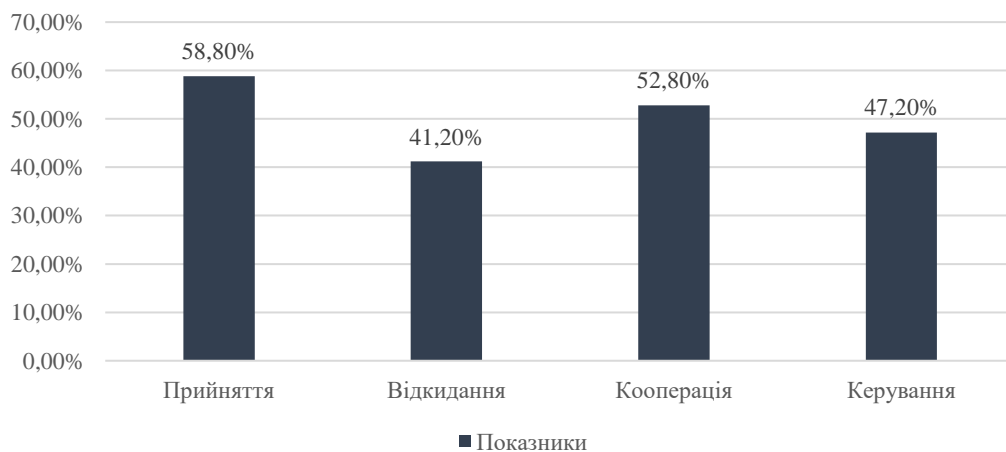


Рис. 2.9. Показники «прийняття – відкидання», «кооперації – керування»

З метою визначення психологічних чинників стосунків батьків і їх дорослих дітей застосовувалися методи статистичної обробки емпіричних даних за допомогою програми SPSS. А для підтвердження результативності емпіричного дослідження було знайдено величину нормованого відхилення за формулою Пірсона. Ілюстрація кореляційних зв'язків подана в таблиці 2.3.

*Результати кореляційного аналізу показали*, що існує статистично значущий зв'язок на рівні значущості  $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,05$  між різними чинниками, які впливають на стосунки батьків і дорослих дітей. Зазначимо, вибір рівня значущості здійснювався автоматично програмою SPSS, де біля виявлених кореляційних зв'язків були вказані відповідні позначки (\* та \*\*), де \* - кореляція значима на рівні 0,05, \*\* - кореляція значима на рівні 0,01. Окрім того, про наявність статистично значущого зв'язку можна говорити на тому чи іншому рівні значимості у тому випадку, коли емпіричні значення коефіцієнту кореляції нижчі або дорівнюють критичним значенням. Якщо ж емпіричні значення коефіцієнту кореляції вищі за критичні на обох рівнях значимості, тоді констатується відсутність статистично значимого зв'язку.

Таблиця 2.3

## Ілюстрація кореляційних зв'язків

Таблиця кореляційних зв'язків		
Назва параметру	Показник коефіцієнту кореляції Пірсона	Рівень значущості*
Авторитарний стиль виховання – висока емоційна депривація	0,832	$p \leq 0,01$
Авторитарний стиль виховання – висока недовіра\скривдження	0,659	$p \leq 0,05$
Авторитарний стиль виховання – високе злиття/невід'єднаність особистої ідентичності	0,647	$p \leq 0,01$
Авторитетний стиль виховання – низька самопожертва	-0,563	$p \leq 0,05$
Авторитетний стиль виховання – низьким негативізмом/песимізмом	-0,489	$p \leq 0,05$
Авторитетний стиль виховання – низькою емоційною інгібіцією	-0,532	$p \leq 0,05$
Авторитетний стиль виховання – низькою емоційною депривацією	-0,689	$p \leq 0,05$
Кооперація – зв'язана сімейна згуртованість	0,765	$p \leq 0,05$
Кооперація – гнучка сімейна адаптація	0,477	$p \leq 0,05$
Гарні стосунки з батьками - кооперація	0,653	$p \leq 0,01$
Гарні стосунки з батьками – низький негативізм/песимізм	-0,456	$p \leq 0,05$

Як видно з таблиці 2.3, дослідження виявило наявність прямого кореляційного зв'язку між авторитарним стилем виховання та такими схемами як: висока емоційна депривація ( $r = 0,832$  при  $p \leq 0,01$ ); високою недовірою/скривдженням ( $r = 0,659$  при  $p \leq 0,05$ ); високим злиттям/невід'єднаністю особистої ідентичності ( $r = 0,647$  при  $p \leq 0,01$ ). Варто зазначити, що при прямому кореляційному зв'язку при зростанні прояву одного показника, зростає прояв іншого і навпаки. Тобто, при зростанні прояву авторитарного стилю виховання, зростає прояв емоційної депривації, недовіри та скривдження, злиття, не усвідомлення власної ідентичності тощо.

Окрім того, зворотний статистичний зв'язок виявлений між авторитетним стилем виховання та такими схемами як: низька самопожертва ( $r = -0,563$  при  $p \leq 0,05$ ); низький негативізм/песимізм ( $r = -0,489$  при  $p \leq 0,05$ ); низька емоційна інгібіція ( $r = -0,532$  при  $p \leq 0,05$ ); низька емоційна депривація ( $r = -0,689$  при  $p \leq 0,05$ ). Зворотний статистичний зв'язок свідчить про те, що при зростанні прояву авторитетного стилю виховання, знижується самопожертви, негативізму, емоційної інгібіції, емоційної депривації.

Зазначимо, що статистично значущий зв'язок виявлений також за показником кооперації та зв'язаною сімейною згуртованістю ( $r = 0,765$  при  $p \leq 0,05$ ), гнучкою сімейною адаптацією ( $r = 0,477$  при  $p \leq 0,05$ ), гарними стосунками з батьками ( $r = 0,653$  при  $p \leq 0,01$ ). Окрім того, зворотний статистичний зв'язок виявлений між гарними стосунками з батьками та низьким негативізмом/песимізмом ( $r = -0,456$  при  $p \leq 0,05$ ).

Отже, результати дослідження показали, що сімейне виховання та стосунки в сім'ї впливають на становлення дитини в дорослому житті, її сприйняття себе та навколишнього світу. Окрім того, на стосунки батьків і їх дорослих дітей впливає стиль виховання батьків, схеми, які були засвоєнні дитиною в дитинстві, особливості сімейної взаємодії тощо.

У наступному етапі дослідження необхідно створити програму тренінгу та надати рекомендації для дорослих дітей щодо гармонізації стосунків з їх батьками.

## Висновки до розділу 2

1. У дослідженні проблеми стосунків батьків та їх дорослих дітей взяли участь 80 респондентів (дорослі діти). 95% досліджуваних жіночої статі, а 5% респондентів – чоловіки. Зауважимо, що у дослідженні взяли участь опитувані віком від 18 до 59 років.

Для дослідження психологічних чинників, які впливають на стосунки батьків і їх дорослих дітей було використано такі методики: авторська анкета; опитувальник YPI-1 (Youth Parenting Inventory-1); опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона); методика PACQ (Parent Adult-Child Relationship Questionnaire).

Авторська анкета має на меті визначення чинників, які впливають на стосунки батьків і їх дорослих дітей. Опитувальник YPI-1 призначений для оцінки стосунків між дітьми старше 16 років та їхніми батьками, зокрема для визначення стилів батьківського виховання, сприйняття батьками своєї ролі, а також взаємодії між батьками та дітьми. Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» дозволяє проаналізувати, як члени сім'ї зараз сприймають свою сім'ю і якою вони хотіли б, щоб вона була. Методика PACQ призначена для виявлення ставлення дорослих дітей до їх батьків.

2. Узагальнюючи результати анкетування можна виокремити основні чинники, які на думку досліджуваних впливають на їхні стосунки із батьками: стиль виховання; матеріальна залежність; моделі життя; наявність емоційної підтримки та допомоги; вміння ефективно вирішувати конфлікти та відстоювати особисті кордони.

Згідно з опитувальником YPI-1 (Youth Parenting Inventory-1) було відокремлено 5 груп схем, аналіз яких показав, що серед першої групи схем у досліджуваних найбільше домінує емоційна депривація та соціальна ізоляція/відчуженість. Можна припустити, що ці досліджувані у стосунках зі своїми батьками часто не відчували достатньої любові, прийняття зі сторони батьків. Відповідно, це породило у багатьох із них відчуття непотрібності,

відчуженості. Найменш вираженою, серед першої групи схем, є недовіра/скривдження.

У другій групі схем найчастіше у досліджуваних спостерігається злиття/невідокремленості власної ідентичності та очікування на катастрофу. Тобто, досліджувані мають проблему у сепарації, їм не вистачає власної впевненості для вирішення проблем та подолання труднощів, вони залежні від думки батьків, у них може спостерігатися прояв негативізму та песимізму.

У третій групі схем найбільш вираженим у досліджуваних є особливий статус та права. Тобто, досліджувані відчують себе особливими, часто можуть порушувати правила, або ж керуватися, в першу чергу, власними бажаннями, нехтуючи інтересами інших людей.

У четвертій групі схем, найбільш вираженою є самопожертва. Тобто, досліджувані схильні нехтувати власними бажаннями на користь бажань інших людей.

Серед схем п'ятої групи, найбільш вираженими є надвисокі стандарти/гіперкритичність та емоційна інгібіція. Тобто, досліджувані часто ставлять до себе та до оточуючих завищені вимоги. Окрім того, вони схильні «придушувати» власні емоції, приховувати справжні почуття та переживання.

Аналіз результатів дослідження за тестом Д. Х. Олсона показав, що за шкалою «Сімейна згуртованість» 27,6% досліджуваних мають розділену згуртованість. Зв'язана згуртованість притаманна 49,2% опитуваних. Для 23,2% досліджуваних притаманна заплутана згуртованість. За шкалою «Сімейна адаптація» у 16,8% опитуваних мають ригідний прояв адаптації. 33,6% опитуваних мають структуровану адаптацію. 37,2% опитуваних мають гнучку адаптацію. Хаотична адаптація притаманні 12,4% опитуваних.

Проаналізувавши результати, отримані за методикою PACQ (Parent Adult-Child Relationship Questionnaire) було виявлено, що 58,8% досліджуваних відчують, що їхні батьки їх приймають такими, якими вони є та відчують любов з боку батьків. 41,2% досліджуваних відчують «відкидання» з боку батьків, відсутність уваги, любові тощо.

За шкалою «кооперація-керування» у 52,8% респондентів проявляється кооперація, тобто досліджувані ефективно взаємодіють із своїми батьками, в них панує атмосфера довіри та співпраці. «Керування» виявлене у 47,2% досліджуваних. Тобто, ці досліджувані вважають, що батьки не сприймають їх як самостійних і незалежних особистостей, а намагаються керувати ними.

З метою визначення психологічних чинників стосунків батьків і їх дорослих дітей застосовувалися методи статистичної обробки емпіричних даних за допомогою програми SPSS. Дослідження виявило наявність прямого кореляційного зв'язку між авторитарним стилем виховання та такими схемами як: висока емоційна депривація; високою недовірою/скривдженням; високим злиттям/невід'єднаністю особистої ідентичності. Тобто, при зростанні прояву авторитарного стилю виховання, зростає прояв емоційної депривації, недовіри та скривдження, злиття, не усвідомлення власної ідентичності тощо.

Окрім того, зворотний статистичний зв'язок виявлений між авторитетним стилем виховання та такими схемами як: низька самопожертва; низький негативізм/песимізм; низька емоційна інгібіція; низька емоційна депривація. Зворотний статистичний зв'язок свідчить про те, що при зростанні прояву авторитетного стилю виховання, знижується самопожертви, негативізму, емоційної інгібіції, емоційної депривації.

Зазначимо, що статистично значущий зв'язок виявлений також за показником кооперації та зв'язаною сімейною згуртованістю, гнучкою сімейною адаптацією, гарними стосунками з батьками. Окрім того, зворотний статистичний зв'язок виявлений між гарними стосунками з батьками та низьким негативізмом/песимізмом.

Отже, результати дослідження показали, що сімейне виховання та стосунки в сім'ї впливають на становлення дитини в дорослому житті, її сприйняття себе, навколишнього світу, моделі побудови стосунків з партнером та стосунки з батьками вже в дорослому житті.

## РОЗДІЛ 3

# НАВЧАННЯ ДОРΟΣЛИХ ДІТЕЙ ЩОДО ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ З ЇХ БАТЬКАМИ

### **3.1. Аналіз психологічних чинників стосунків батьків і їх дорослих дітей**

Оскільки аналіз авторської анкети дав змогу виокремити чинники, які впливають на стосунки дорослих дітей з їх батьками, то доцільно перейти до їх детального розгляду.

На стосунки між батьками та їх дорослими дітьми впливає чимала кількість психологічних, соціально-економічних чинників та побутових чинників. Так, до побутових чинників ми відносимо: сумісне проживання батьків та дорослих дітей, під час якого можуть виникнути розбіжності щодо чистоти, розподілу та організації виконання домашніх обов'язків тощо.

Вагомим чинником, що може впливати на стосунки є стан здоров'я як дорослих людей, так й їх батьків. Наприклад, якщо батьки вже в похилому віці або за станом здоров'я потребують періодичного чи постійного догляду, то вони можуть почати очікувати як емоційної, так й фізичної підтримки від своїх дорослих дітей та активної їх участі у догляді за ними, а дорослим дітям може бути важко збалансувати власне життя, кар'єру та обов'язки по догляді. Й в такій ситуації в дорослих дітей може виникнути почуття провини та стрес, коли задоволення батьківських потреб стає складним для них та обтяжливим. А це, в свою чергу, може прямим чином впливати на стосунки дорослих дітей та їх батьків. До речі, хронічні захворювання, зниження когнітивних здібностей або емоційний стрес можуть вплинути на здатність батьків спілкуватися зі своїми дорослими дітьми. Зауважимо, що стан здоров'я самих дорослих дітей також впливає на стосунки з їх батьками, якщо доросла дитина стикається з проблемами розвитку, це може вплинути на її спілкування, розуміння та емоційну регуляцію. В такому випадку, батькам таких дорослих дітей потрібні терпіння та співчуття, щоб разом впоратися з цими труднощами.

До соціально-економічних чинників, які можуть впливати на стосунки батьків з їх дорослими дітьми відносять:

- Матеріальна залежність дорослих дітей від своїх батьків, яка яскраво проявляється в перші роки після закінчення школи дитиною, оскільки молодій людині ще важко відразу почати повністю забезпечувати задоволення своїх матеріальних потреб. Проте бувають випадки, коли батьки замість того, щоб відійти в сторону й дати можливість своїй дитині брати на себе відповідальність за своє життя, в тому числі матеріальну, продовжують допомагати коштами навіть після закінчення університету, створення сім'ї, народження власних дітей тощо. Це, з однієї сторони, створює напругу для батьків, адже вони планували, що їхні діти після здобуття професії стануть самостійними та незалежними, а з іншої сторони, дорослі діти починають відчувати тиск, щоб виправдати батьківські очікування.

- Різні соціальні статуси дорослих дітей та їх батьків – коли люди стикаються з великим успіхом, славою, владою, грошима, то одні з них починають активно допомагати своїм батькам, оскільки прагнуть покращити життя найдорожчим людям, а інші – навпаки, можуть, навіть, забувати телефонувати своїм батькам, щоб поцікавитися їхнім життям, станом здоров'я, необхідності допомоги тощо.

- Різні погляди на політику, релігію, культуру та соціальні проблеми можуть погіршити стосунки. Батьки та дорослі діти можуть опинитися на протилежних кінцях барикад, що призводить до гарячих дискусій або уникання певних тем.

- Різні моделі життя – життя молоді сьогодні значно відрізняється від життя попередніх поколінь: відкладений шлюб, вищий вік для створення сім'ї та народження дітей, зосередженість на будівництві кар'єри, харчові звички тощо можуть створити напругу у відносинах батьків з їх дорослими дітьми. Батьки можуть турбуватися про вибір своїх дітей, тоді як дорослі діти можуть прагнути автономії та незалежності в прийнятті будь-яких рішень в їхньому житті. Також батьки можуть надавати пріоритет стабільності та фінансовій

безпеці, тоді як дорослі діти можуть не хотіти вести осілий спосіб життя, а, навпаки, періодично змінювати місце проживання, роботу тощо.

Оскільки найбільший інтерес нашого дослідження викликають саме психологічні чинники, які впливають на стосунки батьків з їх дорослими дітьми, то доречно перейти до їх детального розгляду:

- неприйняття – як батьки, так й їх дорослі діти можуть не приймати якісь аспекти один в одному, що, в свою чергу, буде створювати напругу та конфлікти між ними. Наприклад, батьки не хочуть прийняти дружину чи чоловіка своєї дитини, не розділяють стиль виховання онуків, не приймають гендерну ідентичність дорослої дитини тощо. А дорослу дитину можуть бентежити не бажання батьків займатися покращенням свого здоров'я, переїжджати в більш безпечні місця для проживання тощо.

- стиль виховання своїх дітей, які обрали батьки – стиль виховання може суттєво вплинути на стосунки дорослої людини з її батьками, оскільки такі явища у вихованні як фізичні або моральні покарання, відсутність емоційного контакту й якісно проведеного часу батьків з своїми дітьми, небажання брати участі у житті своєї дитини та цікавитися її успіхами та невдачами, може негативно впливати на стосунки протягом всього життя.

- рівень емоційного інтелекту та наявність емоційної підтримки – діти, чий батьки не надавали значення розвитку емоційного інтелекту своїх дітей та не покращували свій рівень в цій сфері, можуть відчувати емоційний голод у подальшому житті, який виникає через нестачу сильних емоційних зв'язків з своїми батьками. Ця жага прихильності може вплинути на стосунки між батьками та їх дитиною, оскільки в дорослих людей є прагнення до емоційної реалізації. Змістовні розмови, спільний досвід і емоційна підтримка сприяють здоровішим стосункам, оскільки спільне проведення часу без справжнього спілкування може не зміцнити зв'язок. Також батьки, які вклали час, зусилля та ресурси у виховання своїх дітей, можуть очікувати підтримки чи турботи у відповідь. І навпаки, дорослі діти можуть почуватися обтяженими цими очікуваннями, особливо якщо вони сприймають їх як умовні. А встановлення

балансу між взаємною підтримкою та особистими межами має вирішальне значення. Треба зауважити, що як в дорослих дітей, так й в їхніх батьків можуть залишитися невирішені проблеми з дитинства або минулі конфлікти, що зумовлюють емоційний багаж, який необхідно нести. У такому випадку, визнання минулих образ і пошук шляхів їх вирішення через відкрите спілкування або терапію може призвести до зцілення. А емоційна підтримка батьків відіграє значну роль. Відчуття розуміння, визнання та кохання сприяє позитивним стосункам. Відсутність емоційної підтримки може погіршити зв'язок між дорослими дітьми та їхніми батьками.

- стилі спілкування, вміння відстоювати власні кордони та не порушувати чужі - батьки та дорослі діти можуть мати різні уявлення щодо того, як часто вони повинні спілкуватися та в якому форматі (телефонні дзвінки, текстові повідомлення, особисті візити), а невідповідність очікувань може погіршити відносини. Також батьки можуть вважати, що мають право знати кожную подробицю життя своєї дорослої дитини та впливати на різні її сфери життя. Дорослі діти можуть чинити опір нав'язливим запитанням або відчувати себе приголомшеними таким бажанням своїх батьків брати активну участь в їх житті. Єдиним рішенням такої ситуації є встановлення чітких кордонів та вміння їх відстоювати, проте водночас не порушувати чужі кордони. Якщо й в цій сфері є проблеми в батьків з дорослими дітьми, то це може лише підвищувати напругу між ними. Адже ефективне спілкування має вирішальне значення для підтримки позитивних стосунків. Відкрите, чесне та шанобливе спілкування сприяє розумінню та довірі. А погане спілкування, таке як мовчазне поводження чи постійні суперечки, може напружити стосунки.

- суперництво між братами та сестрами й фаворитизм – батьки можуть ненавмисно порівнювати своїх дітей або проявляти фаворитизм. А брати та сестри можуть змагатися за батьківську увагу чи ресурси. Дорослі діти можуть затаювати образу, якщо бачать нерівне ставлення. В цьому випадку дуже важливо відкрито говорити про ці почуття та сприяти справедливості, оскільки

різне ставлення батьків до своїх дітей може значно погіршити стосунки між всіма членами родини.

- вміння вирішувати конфлікти – між будь-якими людьми можуть виникати ті чи інші конфлікти, проте необхідно їх ефективно вирішувати, оскільки батьки та діти – це найдорожчі люди. Батьки та їхні дорослі діти повинні навчитися ефективним стратегіям вирішення конфліктів. Слухання, компроміси та повага до автономії одне одного відіграють життєво важливу роль у підтримці здорових стосунків. Адже невміння конструктивно виходити із конфліктів неминуче призведе до погіршення відносин.

- прагнення батьків до постійного контролю своїх дорослих дітей – сприйняття дорослих дітей як продовження самих себе та прагнення постійно контролювати їхні дії може погіршити стосунки, оскільки важливо батькам вчасно визнати автономію своїх дорослих дітей та не втручатися в їхнє життя. Звичайно, всім батькам приємно, коли до їхньої думки прислухаються, коли діти розділяють їхню точку зору на ті чи інші життєві питання, проте для підтримання здорових відносин необхідно контролювати не своїх дорослих дітей, а своє бажання втручатися в їхнє життя та не давати непроханих порад.

- Здатність до адаптації та стресостійкість – батькам та їх дорослим дітям вкрай необхідно підвищувати свою стресостійкість та здатність до адаптації, оскільки ці дві риси дуже важливі в сучасному житті, тим паче під час війни. А низька стресостійкість та небажання адаптуватися до них умови життя, до змін в житті свої дітей чи батьків може лише погіршувати стосунки між ними.

Наступним етапом дослідження є створення програми тренінгу для дорослих дітей та формулювання рекомендацій щодо поліпшення стосунків з їх батьками. Доцільність створення тренінгу саме для дорослих дітей була обумовлена тим, що старше покоління переважно не налаштоване до кардинальних змін, вони більш схильні дотримуватися усталених форматів стосунків та віддають перевагу консерватизму, на відміну від їх дорослих дітей, які більш гнучкі та відкриті до змін на краще.

### **3.2. Програма тренінгу для дорослих дітей щодо гармонізації стосунків з їх батьками**

Враховуючи результати дослідження описані в попередньому розділі роботи, нами було розроблено тренінгову програму для гармонізації стосунків дорослих дітей з їхніми батьками, метою якої є виявлення проблем у взаємодії з батьками та їх можливих причин; формування позитивного ставлення до батьків; налагодження стосунків із батьками.

Завданнями тренінгової програми є:

1. Розширення уявлень про чинники, які впливають на стосунки із батьками.
2. Пропрацювання негативних переживань пов'язаних із батьківсько-дитячими стосунками.
3. Формування позитивного сприйняття себе та своїх батьків.
4. Пошук внутрішніх ресурсів для подолання перешкод, які стоять на шляху гармонійної взаємодії між учасниками та їхніми батьками.

Тренінг орієнтований на дорослих чоловіків та жінок, які мають проблеми у взаємодії із власними батьками. Зазначимо, що тренінгова програма розрахована на 5 занять, тривалістю по 3 години. На кожному занятті тренер пропонує учасникам тренінгу певну кількість вправ, успішне виконання яких дозволить досягнути поставлену мету (додатки Г, Д, Е).

Кількість учасників, які можуть взяти участь у тренінговій програмі – 14-16 осіб. Звичайно, кількість учасників може бути меншою (8-10 осіб) або більшою (16-20 осіб), проте для вищої ефективності тренінгу та можливості приділити увагу кожному учаснику, вважаємо 14-16 осіб найбільш опитамальною. Структура тренінгової програми представлена у таблиці 3.1.

Як видно із таблиці 3.1., тренінгова програма гармонізації стосунків дорослих дітей з їхніми батьками включає в себе комплекс вправ, які можна поділити на три блоки: вправи для створення сприятливої атмосфери; вправи для зняття напруги, релаксації; базові вправи.

Таблиця 3.1

## Структура тренінгової програми

Заняття	Назва вправи	Тривалість вправи
Заняття 1	«Закінчи речення»	15-20 хв.
	«Правила»	10-15 хв.
	«Циферблат»	15-20 хв.
	Мозковий штурм	20-25 хв.
	«Шахматна дошка»	30-35 хв.
	«Приємний співбесідник»	25-25 хв.
	«Критерії щасливої сім'ї»	20-25 хв.
	«Шпартгалка»	5-10 хв.
Заняття 2	«Дракон»	5-10 хв.
	«Невербальні етюди»	20-25 хв.
	«Малюємо сімейне життя»	20-25 хв.
	«Веселий фотограф»	5-10 хв.
	«Стикування космічних кораблів»	20-25 хв.
	«Презентація»	20-25 хв.
	«П'ять помилок у вихованні»	20-25 хв.
	Інформаційне повідомлення «Помилки у вихованні»	10-15 хв.
	«Дерево підсумків»	5-10 хв.
Заняття 3	«Позитивне ставлення до себе та до життя»	10-15 хв.
	«Знайди спільне»	15-20 хв.
	«У променях батьківського сонця»	10-15 хв.
	«Долонька щастя»	10-15 хв.
	«Чого я уникаю»	20-25 хв.
	«Карниз»	10-15 хв.
	«Молодець»	20-25 хв.
	«Фотографія»	15-20 хв.
	«Австралійський дощ»	5 хв.
Заняття 4	«П'ять приємних моментів»	10-15 хв.
	«Увага батьків»	15-20 хв.
	«Скульптура»	20-25 хв.
	«Через скло»	15-20 хв.
	«Рівновага»	20-25 хв.
	Інформаційне повідомлення «Принципи рівноваги»	10-15 хв.
	«Невиконана обіцянка»	15-20 хв.
	«Ассертивна відмова»	15-20 хв.
	«Коридор просвітлення»	15-20 хв.
Заняття 5	«Футболка з написом»	20-30 хв.
	«Цивілізація»	25-30 хв.
	«Сімейний будинок»	15-20 хв.
	«Подяка»	10-15 хв.
	«Море»	5-10 хв.

На початку кожного заняття тренер приділяє час вправам, які сприяють створенню сприятливої атмосфери, оскільки на початку кожного заняття тренінгу вкрай необхідно налаштувати учасників на потрібний лад. Вправи, які сприяють створенню сприятливої атмосфери подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

## Вправи, які сприяють створенню сприятливої атмосфери

Назва вправи	Мета
1.«Закінчи речення»	встановлення позитивних, доброзичливих стосунків між учасниками тренінгу, висловлювань очікувань стосовно тренінгу
2.«Правила»	формування безпечного, комфортного середовища для учасників тренінгу
3.«Циферблат»	формування позитивної атмосфери в групі, знайомство учасників між собою.
3.«Дракон»	збільшення енергетичного рівня, створення невимушеної атмосфери, заохочування до подальшої роботи
5.«Веселий фотограф»	налаштування учасників на роботу
6.«П'ять приємних моментів»	формування здатності бачити хороше і прекрасне в самих звичайних життєвих подіях
7.«Футболка з написом»	формування позитивного настрою, здатності передати інформацію про себе та своїх батьків
8.«Подяка»	формування позитивного ставлення до батьків

Вправи, які подані в таблиці 3.3 необхідні для зняття як фізичної, так й психоемоційної напруги в учасників тренінгу, оскільки далеко не кожній людині легко наважитися відкрито говорити про проблеми у стосунках з найближчими людьми.

Таблиця 3.3

## Вправи, які мають на меті зняття напруги та релаксацію

Назва вправи	Мета
1.«Карниз»	зняття м'язової напруги, підвищення ступеня довіри
2.«Австралійський дощ»	зняття психоемоційної напруги, релаксація
3.«Море»	релаксація, нормалізування емоційного стану учасників

Під базовими вправами маються на увазі вправи, які спрямовані на реалізацію конкретної мети, в нашому випадку – на розуміння дорослими дітьми причин виникнення проблем та труднощів у стосунках із їх батьками, формування позитивного ставлення до батьків та гармонізацію стосунків. Детальний перелік таких вправ подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Вправи, які спрямовані на розуміння причин виникнення проблем у  
стосунках із батьками та їх гармонізацію

Назва вправи	Мета
1.«Шахматна дошка»	формування вміння раціонально оцінювати ситуації та брати на себе відповідальність; визначення особливостей «реального» спілкування та з використанням інтернет-технологій
2.«Приємний співбесідник»	визначення позитивних рис, якими мають бути наділені батьки і діти, щоб мати змогу побудувати гармонійні стосунки
3.«Критерії щасливої сім'ї»	виявлення факторів, які впливають на стосунки із батьками
4.«Невербальні етюди»	розвиток вміння спілкуватися невербально, показати роль невербальних засобів спілкування
5.«Малюємо сімейне життя»	виявлення різних моделей сімейної взаємодії
6.«Стикування космічних кораблів»	усвідомлення учасниками групи закону команди: «Робота на спільний результат замість конкуренції»
7.«П'ять помилок у вихованні»	визначення помилок у вихованні, які на думку учасників робили їхні батьки
8.«Знайти спільне»	оволодіння навичками знаходити спільне в різних темах, ідеях, підходах; усвідомлення учасниками групи особливостей взаємодії з батьками
9.«У променях батьківського сонця»	формування позитивного ставлення до батьків
10.«Долонька щастя»	виявлення того, що учасники хотіли б змінити у вихованні своїх батьків
11.«Чого я уникаю»	розвиток більшої відкритості учасників, виявлення того, що перешкоджає налагодженню стосунків із батьками
12.«Молодець»	розвиток впевненої поведінки та самооцінки, що впливає на комунікацію з оточуючими, зокрема із батьками
13.«Фотографія»	розвиток вміння розпізнавати емоції співрозмовників по зовнішньому вигляду, розвиток уважності
14.«Увага батьків»	розвиток уміння акцентувати увагу батьків на собі, на своїй інформації без фізичного впливу та агресії
15.«Скульптура»	формування здатності діагностувати за зовнішніми ознаками стиль поведінки батьків
16.«Рівновага»	усвідомлювати себе як рівноцінного суб'єкта комунікативної взаємодії, відповідальності за її процес та результат
17.«Невиконана обіцянка»	закріплення досвіду на конкретному прикладі, розвиток гнучкості поведінки
18.«Асертивна відмова»	формування навичок асертивної відмови та прохання про допомогу
19.«Коридор просвітлення»	формування навичок автономної поведінки, розвиток вміння зберігати емоційну незалежність від думок інших
20.«Цивілізація»	формувати навичок, необхідних для успішної взаємодії з батьками та членами групи, які мають розбіжності в думках
21.«Сімейний будинок»	виявлення очікувань учасників від спілкування та взаємодії з батьками

Варто зазначити, що важливу роль у проведенні тренінгової програми займає тренер, оскільки від його компетентності і професіоналізму буде

залежати те, наскільки учасники будуть відкритими, налаштованими на роботу, буде сформована довірлива атмосфера. Адже, в процесі тренінгової роботи може «впливати» різний травматичний досвід учасників, який пов'язаний із батьківсько-дитячими стосунками. Тому, важливо вміти правильно зрозуміти посил та допомогти учасникам прожити і пропрацювати ті переживання задля покращення їхнього емоційного стану та налагодження стосунків із батьками.

Окрім того, важливим є готовність самих учасників до тренінгової роботи, усвідомлення причин негараздів у стосунках із батьками та наявність потреби у їх налагодженні. І хоча тренінгова робота дозволяє допомагати не одній людині, та все ж не варто очікувати раптових та швидких змін. Адже, тренінгова робота не включає лише роботу в групах. Перебуваючи за межами групи та навіть після завершення тренінгу робота учасників над собою, своїм сприйняттям навколишньої дійсності триває.

Визначальну роль в результативності тренінгу також займає наявність щирого бажання в учасників тренінгу гармонізувати стосунки із своїми батьками й розуміння того, що, інколи, це не можливо зробити без роботи над собою, без зміни поглядів на ті чи інші речі, без перегляду ставлення до своїх батьків тощо. Більшість сучасних людей прагнуть отримати результат тут й відразу, проте психологічна робота над собою не менш важка, ніж фізична, а, в деяких випадках, й важча. Оскільки займаючись фізичним навантаженням можна самотійно або з тренером регулювати частоту занять, вид вправ, інтенсивність, тривалість тощо. Після закінчення заняття в залі, людина з нього виходить й далі живе своїм життям аж до наступного заняття. А робота над своїм психоемоційним станом може відбуватися постійно, бо свої думки, спогади, почуття, ставлення не так просто залишити в кабінеті психолога або в залі для тренінгу. Ось чому під час групової або індивідуальної роботи з тренером вкрай необхідно мати щире бажання й готовність працювати.

### **3.3. Рекомендації дорослим дітям щодо поліпшення стосунків з їх батьками**

Стосунки між батьками та дітьми мають свої особливості та проблеми. І навіть, якщо здається, що існують типові проблеми, з якими стикаються майже всі батьки та діти, все ж навіть в такому випадку немає єдиної стратегії дій, яка б допомогла їх подолати. Адже, щось може спрацювати з одними сім'ями, а інше буде надієвим. Враховуючи те, що проблеми між батьками та дітьми мають комплексний характер і досить часто спричиненні особистими проблемами членів сім'ї, то це також варто враховувати при виборі методів та способів налагодження стосунків.

Варто зазначити, що останніми роками спостерігається зростання проблем у стосунках із батькам. Однією із причин є науково-технічний прогрес, який стимулює молодих людей постійно опановувати щось нове, постійно вдосконалювати власні вміння та розширювати знання. Відповідно, все це призводить до збільшення розриву між дітьми і батьками, оскільки і батькам і дорослим дітям все важче стає розуміти один одного. Так, у стосунках дорослих дітей та їх батьків може спостерігатися така тенденція, що діти намагаються привити батькам сучасне бачення, змінити їхні світогляди та ставлення до життя, натомість батьки часто засуджують спосіб життя та мислення своїх дітей, намагаються апелювати до звичних їм моделей поведінки та звичок. Все це призводить до конфліктів і формування бар'єрів у спілкуванні.

Для того, щоб уникнути конфронтацій у стосунках із батьками дорослим дітям рекомендовано:

- 1) мати певну межу близькості у стосунках із батьками. Так, батьки виховували дітей, часто чимось жертвували заради них, і за це вони заслуговують вдячності. Але, це не має призводити до залежних стосунків, коли діти будуть відчувати себе чимось зобов'язаними батькам, задовільняючи їхні бажання і нехтуючи власним особистим простором, кордонами. Тому, будуючи стосунки із батьками в дорослому віці варто

«тримати» баланс між «світом батьків» і власним світом, своїм дорослим, самотійним життям.

2) дозувати власну присутність в особистому просторі кожного. Спілкування з батьками має бути не лише постійним та тривалим, воно повинно приносити задоволення, бажання підтримувати його. А для цього, не потрібно прагнути до «безперервного спілкування» годинами і кожного дня, скрізь де тільки можна. Не варто надміру «нав'язуватися» і компенсувати «відчуття порожнечі» власних батьків.

3) не намагатися модернізувати власних батьків. Батьки і діти – представники різних поколінь, і кожен досвід і бачення мають право існувати, якщо вони не шкодять іншим і собі. Тому, навіть у часи новітніх технологій є місце звичаям, традиціям і «застарілому мисленню». А якщо, все ж хочеться щоб батьки зрозуміли переваги сучасних технологій, то варто познайомити їх з ними, ненав'язливо запропонувати допомогу в їх освоєнні, але жодним чином не силувати їх.

4) не обговорювати болючих чи неприємних тем для батьків. Для того, щоб мінімізувати виникнення конфліктних ситуацій, варто уникати тих тем, які можуть викликати негативні емоції, занурити людину в неприємні спогади. У кожної людини можуть бути ті «скелети в шафі», які не потрібно чіпати, навіть якщо дуже хочеться допомогти чи вирішити проблему, особливо коли мова йде про батьків. Варто пам'ятати, що діти завжди залишаються для батьків дітьми і далеко не завжди батьки хочуть обговорювати з ними якісь свої переживання. На це може бути багато причин, але тим не менше це право потрібно поважати.

5) намагатися бути в ресурсі для спілкування. Умови, в яких доводиться жити більшості українців, постійні стреси та невизначеність негативно впливають на емоційний стан, тому не завжди вистачає сили на спілкування з близькими. І якщо, дорослі діти відчувають, що вони виснажені, емоційно спустошені, і їм важко в спілкуватися з батьками, то варто про це

сказати, і не силувати себе. В таких випадках спілкування може бути коротким за тривалістю або з перервами.

Отже, спілкування дорослих дітей зі своїми батьками має відбуватися з дотриманням певних правил і безумовно будуватися на повазі дітей до себе, свого простору і способу життя, до життя батьків тощо.

Розглядаючи стосунки дорослих дітей з їхніми батьками, виділимо загальні поради, які можуть допомогти у налагодженні стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками. Отже, для поліпшення стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками варто враховувати такі рекомендації:

1. Дотримуватися індивідуального підходу. Кожні стосунки індивідуальні, тому не варто намагатися їх узагальнювати та шукати єдиного правильного рішення. Потрібно враховувати, в першу чергу, власний досвід та історію стосунків із батьками.

2. Аналіз минулого досвіду. Перш ніж щось змінювати, потрібно проаналізувати ті дії, до яких ви вже вдавались, яку стратегію поведінки обирали у стосунках із батьками і, які це мало наслідки.

3. Виділення проблеми. Для того, щоб налагодити стосунки із батьками, потрібно визначити, що цьому заважає, що є найбільшою проблемою у стосунках з ними.

4. Прийняття батьків. Варто розуміти, що всі люди різні і, що характер, цінності, погляди та ставлення людей до того чи іншого явища, події чи життя в цілому формуються протягом життя. Тому, змінити батьків практично не можливо, адже їхню поведінку також зумовлює певний досвід та знання, а для того, щоб налагодити з ними стосунки варто прийняти їхню недосконалість. Тобто, змінити своє ставлення до ситуацій, до батьків.

5. Сепарування. Процес сепарації є дуже важливим для налагодження стосунків із батьками. Адже, лише «при здоровому видокремленні» від батьків можливо побудувати з ними партнерські стосунки. Зазначимо, що конфлікти між батьками і дорослими дітьми залишаються, якщо доросла людина застрягає в позиції дитини і продовжує вимагати,

сподіватися, що батьки зрозуміють і завжди прийдуть на допомогу. Якщо сепарація не відбулась, то доросла дитина буде очікувати від батьків певної поведінки, схвалення і прийняття. І коли батьки чинять по-іншому, це може викликати різні негативні емоції у дорослої дитини.

6. Проявляйте терплячість. Будь-які зміни, зокрема зміни у стосунках батьків і дітей не відбуваються швидко, для цього потрібна наполеглива праця, готовність до змін і терплячість.

7. Будьте відкриті. Проблемою дітей і батьків часто стає те, що вони не щирі і не відкриті один до одного, часто приховують свої істинні переживання, стани та почуття. Це все формує бар'єри у спілкуванні. Тому, потрібно навчитися бути щирими зі своїми батьками, принаймні у власних почуттях і переживаннях щодо ваших і з ними стосунків.

8. Дайте відчуття потрібності. Коли діти дорослішають, багато батьків відчувають себе непотрібними, забутими. Для того, щоб відчувати власну значимість вони можуть постійно втручатися у життя своїх дорослих дітей, давати їм поради. Задля уникнення цього, потрібно знайти «золоту середину». А саме, не нівелювати досвід батьків. Для цього, можна періодично щось у них запитувати, цікавитися їхніми думками щодо певних речей чи ситуацій. Це не означає, що потрібно змінювати свою думку чи робити, як скажуть батьки.

9. Виявіть подяку та вдячність. Намагайтеся частіше дякувати батькам, говорити їм приємні слова. Дайте їм відчуття себе важливими і потрібними.

10. Вирішуйте конфлікти конструктивно. У конфліктних ситуаціях емоції часто беруть гору над «здоровим глуздом», тому дуже важко мислити раціонально і діяти конструктивно. Для того, щоб не створювати ще більше проблем, потрібно навчитися контролювати свої емоції, не переходити на образи у конфліктних ситуаціях.

Одним з важливих аспектів стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками є розуміння та повага одне до одного. Дорослі діти можуть

відчувати, що їхні батьки не розуміють їхніх потреб, мрій та поглядів, тоді як батьки можуть відчувати, що їхні діти не поважають їхніх думок та досвіду. У таких випадках важливо знайти спільну мову, спробувати побачити ситуацію з іншого кута зору та навчитися вислуховувати одне одного без засудження.

Зазначимо, що не слід уникати професійної допомоги психолога, оскільки він може допомогти зрозуміти причини конфліктів, навчити ефективно спілкуватись та знайти компромісні рішення.

Батьки та їх дорослі діти можуть уникати звернення до психолога через стереотипні уявлення про те, що психологічну допомогу шукають лише ті, хто має серйозні проблеми. Однак, психологічна допомога може бути корисною для будь-якої людини, яка хоче поліпшити свої стосунки з іншими людьми, в тому числі й з батьками.

Так, робота з психологом або психотерапевтом може допомогти ефективно пропрацювати складні травми дитинства, які пов'язані з стосунками з батьками. Адже саме ці травми можуть протягом всього життя псувати стосунки між найріднішими людьми та завдавати болю та дискомфорту дитині, яка вже стала дорослою людиною.

Робота з психологом також ефективно дозволить виявити установки, які доросла людина перейняла із самого дитинства від своїх батьків та, які заважають їй будувати стосунки з колегами, друзями, протилежною статтю тощо. Також, звернення до психолога може бути корисним не лише тоді, коли вже є конфлікти, але й на етапі попередження їх виникнення. Психолог може навчити ефективно спілкуватись, розвивати емоційний інтелект та допомогти встановити здорові кордони в стосунках.

Отже, для налагодження стосунків із батьками варто, в першу чергу, працювати над собою, своїм ставлення до батьків та стосунків в цілому. Важливо зрозуміти, що немає нічого досконалого і, що люди всі різні. А для того, щоб налагодити стосунки із батьками потрібно бути відкритим до змін та мати щире бажання гармонізувати стосунки з найріднішими людьми.

### Висновки до розділу 3

1. До психологічних чинників, які впливають на стосунки батьків з їх дорослими дітьми, відносимо: неприйняття батьками неприйняття батьками певних особливостей характеру, поведінки та самовираження своїх дітей; стиль виховання дітей, які обрали батьки; рівень емоційного інтелекту та наявність емоційної підтримки; стилі спілкування, вміння відстоювати власні кордони та не порушувати чужі; суперництво між братами та сестрами й фаворитизм; вміння вирішувати конфлікти; прагнення батьків до постійного контролю своїх дорослих дітей; здатність до адаптації та стресостійкість.

2. Враховуючи результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми стосунків батьків із їх дорослими дітьми, було розроблено тренінгову програму для гармонізації стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками. Метою тренінгової програми є виявлення проблем у взаємодії з батьками та їх можливих причин; формування позитивного ставлення до батьків; налагодження стосунків із батьками.

Завданнями тренінгової програми є: розширення уявлень про чинники, які впливають на стосунки із батьками; пропрацювання негативних переживань пов'язаних із батьківсько-дитячими стосунками; формування позитивного сприйняття себе та своїх батьків; пошук внутрішніх ресурсів для подолання перешкод, які стоять на шляху гармонійної взаємодії між учасниками та їхніми батьками.

Тренінг орієнтований на дорослих чоловіків та жінок, які мають труднощі та проблеми у взаємодії із власними батьками. Зазначимо, що тренінгова програма розрахована на 5 занять, тривалістю по 3 години. Кількість учасників, які можуть взяти участь у тренінговій програмі – 14-16 осіб. Тренінгова програма гармонізації стосунків дорослих дітей з їхніми батьками включає в себе комплекс вправ, які можна поділити на три блоки: вправи для створення сприятливої атмосфери; вправи для зняття напруги та релаксації; базові вправи – на розуміння причин виникнення проблем та

труднощів у стосунках із батьками, формування позитивного ставлення до батьків та гармонізацію стосунків.

Після закінчення тренінгу його учасники зможуть: виявити психологічні чинники, які впливають на стосунки із батьками; пропрацювати негативні переживання пов'язані із батьківсько-дитячими стосунками; сформувані позитивне сприйняття себе та своїх батьків; знайти внутрішні ресурси для подолання перешкод, які стоять на шляху гармонійної взаємодії між ними та їхніми батьками.

3. Для того, щоб уникнути конфронтацій у стосунках із батьками дорослим дітям рекомендовано: мати певну межу близькості у стосунках із батьками; дозувати власну присутність в особистому просторі кожного; не намагатися модернізувати власних батьків; не обговорювати болючих чи неприємних тем для батьків; намагатися бути в ресурсі для спілкування.

Розглядаючи стосунки дорослих дітей з їхніми батьками, можна виділити загальні поради, які можуть допомогти у налагодженні стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками: дотримуватися індивідуального підходу під час спілкування з батьками, враховуючи їх особливості характеру, особистості, темпераменту тощо; аналіз минулого досвіду; прийняття батьків; сепарування; проявляння терплячості; бути відкритими; давати відчуття потрібності; виявляти подяку та вдячність; вирішувати конфлікти конструктивно.

Зазначимо, що не слід уникати професійної допомоги психолога, оскільки він може допомогти зрозуміти причини конфліктів, навчити ефективно спілкуватись та знайти компромісні рішення.

Отже, для налагодження стосунків із батьками варто, в першу чергу, працювати над собою, своїм ставлення до батьків та стосунків в цілому. Важливо зрозуміти, що немає нічого досконалого і, що люди всі різні. А для того, щоб налагодити стосунки із батьками потрібно бути відкритим до змін та мати щире бажання гармонізувати стосунки з найріднішими людьми.

## ВИСНОВКИ

На основі теоретичного і практичного дослідження проблеми стосунків батьків та дітей в психологічній науці сформовано наступні висновки (відповідно до поставлених у роботі завдань):

1. Стосунки дорослих людей та їх батьків – це взаємодія, яка може бути наповнена різними емоціями та викликами. З одного боку, це може бути взаємопідтримка, любов та повага, а з іншого – можливі конфлікти через різницю в поглядах або життєвих обставинах.

У роботі розглянуто теоретичні підходи до дослідження стосунків між батьками та дітьми. Так, засновники школи психоаналізу вважали, що стосунки між батьками і дітьми впливають на формування особистості, сексуальності та психічного здоров'я дитини. Представники гуманістичної школи вважали, що стосунки між батьками і дітьми повинні ґрунтуватися на повазі, прийнятті та емпатії. Представники соціальної психології запропонували теорію соціального навчання, за якою дитина навчається поведінці за допомогою наслідування, підсилення та спостереження.

Згідно з представниками позитивної психології, стосунки між батьками та дітьми є важливими для розвитку дитини, оскільки спілкування з батьками допомагає дітям розвивати критичне мислення, соціальні навички, самостійність та незалежність. Представники філософської психології вважають стосунки між батьками та дітьми є одним з найважливіших аспектів виховання дітей, оскільки визначають як дитина буде сприймати світ, взаємодіяти з іншими людьми та розвиватися як особистість.

Таким чином, представники всіх розглянутих шкіл психології погоджуються з тим, що стосунки батьків та дітей мають величезний вплив на формування особистості дитини. Ось чому так важливо забезпечити якісні стосунки між батьками та дітьми, щоб дитина могла розвиватися в гармонії з своїм внутрішнім світом та оточенням.

Проведений аналіз стилів виховання батьків своїх дітей показав, що серед науковців немає одностайної думки щодо їх класифікації. Найпоширенішим є поділ стилей виховання на демократичний (авторитетний), авторитарний та ліберальний. Оптимальним вважається демократичний стиль, що характеризується високим рівнем вербального спілкування між дітьми і батьками; включеністю дітей в обговорення сімейних проблем та врахування їхньої думки. За іншою класифікацією вчені виокремлюють вісім стилей сімейного виховання: емоційне відторгнення; жорстоке ставлення; підвищена моральна відповідальність; суперечливе виховання; гіпопротекція; гіперпротекція (гіперопіка); іпохондричність; любов (вважається оптимальним стилем виховання).

Виявлені психологічні передумови виникнення проблем у стосунках батьків та дітей. Так, до найпоширеніших з них можна віднести такі: недостатність часу та уваги; неспівпадіння очікувань; недостатність комунікації; недостатність приділення часу батьків для розвитку емоційного інтелекту дитини; недостатність підтримки батьків; психологічна неграмотність батьків; недооцінення психологічної ролі батька в житті дитини; різні стилі виховання дітей у матері та батька.

Оскільки стосунки батьків з їх дітьми можуть видозмінюватися з дорослішанням дітей, то можна виділити шість типів стосунків між батьками і їх дорослими дітьми: «Неперерізна пуповина»; допомога, яка узалежнює; розчароване батьківство; у пошуках нової діяльності; подружня порожнеча після від'їзду дітей; повернення до себе.

Щодо психологічних чинників, які впливають на стосунки батьків з їх дорослими дітьми, то науковці виділяють такі: неприйняття батьками певних особливостей характеру, поведінки та самовираження своїх дітей; стиль виховання дітей, які обрали батьки; рівень емоційного інтелекту як батьків, так й їх дорослих дітей; стилі спілкування, які панують між батьками та їх вже сформованими й дорослими дітьми тощо.

2. У дослідженні проблеми стосунків батьків та їх дорослих дітей взяли участь 80 респондентів (дорослі діти). 95% досліджуваних жіночої статті, а 5% респондентів – чоловіки. Зауважимо, що у дослідженні взяли участь опитувані віком від 18 до 59 років.

Для дослідження психологічних чинників, які впливають на стосунки батьків і їх дорослих дітей було використано такі методики: авторська анкета; опитувальник YPI-1 (Youth Parenting Inventory-1 – Оцінка стосунків молодих людей та їх батьків); опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона); методика PACQ (Parent Adult-Child Relationship Questionnaire – Анкета для визначення стосунків між батьками та дітьми).

Узагальнюючи результати анкетування можна виокремити основні чинники, які на думку досліджуваних, впливають на їхні стосунки із батьками: стиль виховання; матеріальна залежність; моделі життя; наявність емоційної підтримки та допомоги; вміння ефективно вирішувати конфлікти та відстоювати особисті кордони.

Згідно з опитувальником YPI-1 (Youth Parenting Inventory-1) було відокремлено 5 груп схем, аналіз яких показав, що серед першої групи схем у досліджуваних найбільше домінує емоційна депривація (позбавлення /втрата можливості задоволення власних емоційних потреб) та соціальна ізоляція/відчуженість. У другій групі схем найчастіше спостерігається злиття/невідокремленості власної ідентичності (сукупність уявлень, переконань та відчуттів, які людина має про себе, включаючи свої цінності, уподобання, соціальну роль, гендерну ідентифікацію) з ідентичністю батьків та очікування на катастрофу. У третій групі схем найбільш вираженим є особливий статус та права (керування власними бажаннями, нехтуючи інтересами інших людей). У четвертій групі схем, найбільш вираженою є самопожертва. Серед схем п'ятої групи, найбільш вираженими є надвисокі стандарти/гіперкритичність та емоційна інгібіція (схильність «придушувати» власні емоції).

Аналіз результатів дослідження за тестом Д. Х. Олсона показав, що за шкалою «Сімейна згуртованість» 27,6% досліджуваних мають розділену згуртованість, тобто досліджувані не можуть відкритися своїм батькам та довірити їм свої переживання. Зв'язана згуртованість притаманна 49,2% опитуваних (досліджувані довіряють своїм батькам, можуть розповісти їм про свої переживання та емоції). Для 23,2% досліджуваних притаманна заплутана згуртованість (надмірне злиття, відсутність особистого простору).

За шкалою «Сімейна адаптація» у 16,8% опитуваних мають ригідний прояв адаптації (у таких сім'ях існує чіткий розподіл ролей та консерватизм). 33,6% опитуваних мають структуровану адаптацію (помірна демократія, наявність усталених ролей, проте, за необхідності, – ймовірність їх перегляду та зміни). 37,2% опитуваних мають гнучку адаптацію (ролі та взаємодія між членами може змінюватися залежно від потреб і умов). Хаотична адаптація притаманні 12,4% опитуваних (немає чітких правил та розподілу ролей).

Проаналізувавши результати, отримані за методикою PACQ (Parent Adult-Child Relationship Questionnaire) було виявлено, що 58,8% досліджуваних відчувають, що їхні батьки їх приймають такими, якими вони є та відчувають любов з боку батьків. 41,2% досліджуваних відчувають «відкидання» з боку батьків, відсутність уваги, любові тощо.

За шкалою «кооперація-керування» у 52,8% респондентів проявляється кооперація, тобто досліджувані ефективно взаємодіють із своїми батьками, в них панує атмосфера довіри та співпраці. «Керування» виявлене у 47,2% досліджуваних. Тобто, ці досліджувані вважають, що батьки не сприймають їх як самостійних і незалежних особистостей, а намагаються керувати ними.

Застосування методів статистичної обробки емпіричних даних (програма SPSS) дало змогу виявити наявність прямого кореляційного зв'язку між авторитарним стилем виховання та такими схемами як: висока емоційна депривація; високою недовірою/скривдженням; високим злиттям/невід'єднаністю особистої ідентичності. Зворотний статистичний зв'язок виявлений між авторитетним стилем виховання та такими схемами як:

низька самопожертва; низький негативізм/песимізм; низька емоційна інгібіція; низька емоційна депривація.

До соціально-економічних чинників, які можуть впливати на стосунки батьків з їх дорослими дітьми відносять: матеріальна залежність дорослих дітей від своїх батьків; різні соціальні статуси; різні погляди на політику, релігію, культуру та соціальні проблеми; різні моделі життя. До психологічних чинників, які впливають на стосунки батьків з їх дорослими дітьми відносимо: неприйняття батьками певних особливостей характеру та самовираження своїх дітей; стиль виховання дітей, які обрали батьки; рівень емоційного інтелекту та наявність емоційної підтримки; стилі спілкування, вміння відстоювати власні кордони та не порушувати чужі; суперництво між братами та сестрами; вміння вирішувати конфлікти; прагнення батьків до постійного контролю своїх дорослих дітей; здатність до адаптації та стресостійкість.

3. Враховуючи результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми стосунків батьків із їх дорослими дітьми, було розроблено тренінгову програму для гармонізації стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками. Метою тренінгової програми є виявлення проблем у взаємодії з батьками та їх можливих причин; формування позитивного ставлення до батьків; налагодження стосунків із батьками.

Завданнями тренінгової програми є: розширення уявлень про чинники, які впливають на стосунки із батьками; пропрацювання негативних переживань пов'язаних із батьківсько-дитячими стосунками; формування позитивного сприйняття себе та своїх батьків; пошук внутрішніх ресурсів для подолання перешкод, які стоять на шляху гармонійної взаємодії між учасниками та їхніми батьками.

Тренінг орієнтований на дорослих чоловіків та жінок, які мають проблеми у взаємодії із власними батьками. Зазначимо, що тренінгова програма розрахована на 5 занять, тривалістю по 3 години. Кількість учасників, які можуть взяти участь у тренінговій програмі – 14-16 осіб. Тренінгова програма гармонізації стосунків дорослих дітей з їхніми батьками

включає в себе комплекс вправ, які можна поділити на три блоки: вправи для створення сприятливої атмосфери; вправи для зняття напруги й релаксації та базові вправи (на розуміння причин виникнення проблем у стосунках із батьками та гармонізацію таких стосунків).

Після закінчення тренінгу його учасники зможуть: виявити психологічні чинники, які впливають на стосунки із батьками; пропрацювати негативні переживання пов'язані із батьківсько-дитячими стосунками; сформувані позитивне сприйняття себе та своїх батьків; знайти внутрішні ресурси для подолання перешкод, які стоять на шляху гармонійної взаємодії між ними та їхніми батьками.

4. Для поліпшення стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками надано такі рекомендації: дотримуватися індивідуального підходу під час спілкування з батьками (потрібно враховувати власний досвід та історію стосунків із батьками, а не шукати єдиного правильного рішення тієї чи іншої проблеми); дозувати власну присутність в особистому просторі кожного; не намагатися модернізувати власних батьків, оскільки необхідно розуміти, що дорослі люди важко піддаються змінам; не обговорювати болючих чи неприємних тем для батьків; намагатися бути в ресурсі для спілкування; остаточно сепаруватися; мати певну межу близькості у стосунках із батьками проявляти терплячість; приймати батьків такими, якими вони є; бути відкритими під час спілкування з батьками; давати відчуття потрібності батькам; виявляти подяку та вдячність; вирішувати конфлікти конструктивно та не уникати професійної допомоги психолога.

Зазначимо, що батьки та їх дорослі діти можуть уникати звернення до психолога через стереотипні уявлення (наприклад, психологічну допомогу шукають лише ті, хто мають серйозні психологічні проблеми). Однак, психологічна допомога може бути корисною для будь-якої людини, яка хоче поліпшити свої стосунки з іншими людьми, в тому числі й з батьками. Адже робота з психологом може допомогти зрозуміти причини конфліктів, навчити ефективно спілкуватись та знайти компромісні рішення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авксентьева О. М. Психологічні особливості дитячо-батьківських взаємин у сім'ях, які перебувають у складних життєвих обставинах : кваліфікаційна робота; наук. керівник – канд. пед. наук, доц. О. Є. Остапчук. Кривий Ріг : КДПУ, 2022. 93 с.
2. Алексеєнко Т. Ф. Проблема цінностей в інтерпретації конфлікту батьків і дітей у теорії поколінь. Педагогіка і психологія : Науково-теоретичний та інформаційний журнал Академії педагогічних наук України. Київ : Педагогічна преса. 2018/2. №3. С. 68–76.
3. Андрушко Я. С. Теоретичний аналіз деструктивних форм поведінки індивіда під час здійснення особистісного вибору. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2016. № 2. С. 161–169.
4. Артющенко А.В., Петрунько О.В. Міжособистісні конфлікти у юнацькому віці. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали III Міжнародної конференції, м. Київ, 2-3 грудня 2021 р. Київ: Університет «КРОК», 2021. – <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/879> (дата звернення: 25.05.2024).
5. Барбух Ю. В., Сингаївська І. В. Психологічні особливості стосунків батьків з дітьми старшого дошкільного віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: збірник тез доповідей міжнародної конференції, м. Київ, 21-22 листопада 2019 року. Київ: Університет «КРОК», 2019. Ч. 2. С. 412–414.
6. Бартків О. С. Усвідомлене батьківство: теоретичні аспекти. Науковий вісник Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки. Розділ V. Соціальна педагогіка. 2010. № 23. С. 192–195.
7. Бурлуцька Т. Л., Онипченко О. І. Гендерний аспект формування усвідомленого батьківства як соціально-педагогічна проблема. Гендерна

політика очима української молоді: збірник тез доповідей регіональної науково-практичної конференції, м. Харків, 30 листопада 2016 року. Харків: Харківський національний університет міського господ. імені О. М. Бекетова, 2016. С. 34–45.

8. Васильченко О.М., Терещенко О.О. Гендерні особливості рольових очікувань у молодій сім'ї. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції, м. Київ, 7 грудня 2022 р. Київ. Університет «КРОК», 2022. – <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1304> (дата звернення 20.05.24).

9. Васильченко О.М., Вольська Л. Ю. Методичний інструментарій аналізу взаємозв'язку образу батька і соціальної ідентичності підлітків. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції, м. Київ, 7 грудня 2022 р. Київ. Університет «КРОК», 2022. – <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1316> (дата звернення 19.04.2024).

10. Васильченко О.М., Бастикайтес А. М. Сім'я як психологічний чинник формування та розвитку особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції, м. Київ, 7 грудня 2022 р. Київ. Університет «КРОК», 2022. – <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1352> (дата звернення 18.04.2024).

11. Васильченко О.М., Бурова С.Є. Фактори формування особистості та особливості впливу міжпоколінної трансляції. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції, м. Київ, 7 грудня 2022 р. Київ. Університет «КРОК», 2022. – <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1325> (дата звернення 23.04.2024).

12. Веселова Н. П. Психологічні особливості комунікативних процесів у сім'ї. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 21–24.
13. Вовчик-Блакитна О. О. Міжпоколінна взаємодія як ресурс. Актуальні проблеми психології. 2019. Вип. 47. Том 7. С. 80–91.
14. Гомонюк О.М. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення та самозбереження: монографія. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А, 2021. 460 с.
15. Гончар Л. В. Ретроспектива та сучасне осмислення проблем сімейного виховання. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України, м. Івано-Франківськ, 15 березня. 2017 р. Іванофранківськ, 2017. С. 56–63.
16. Гончар Л. В. Теоретико-методологічні засади формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин : дис. д-ра пед. наук : 13.00.07. Київ, 2018. 510 с.
17. Гоулман Д. Емоційний інтелект у дитини / пер. з англ. Х. Шиналь. Харків: Віват, 2023. 272 с.
18. Демиденко Т. М. Педагогічна позиція батьків у виховному процесі. Науковий вісник Ужгородського нац. ун-ту. Сер. : Педагогіка, соціальна робота. 2011. Вип. 22. С. 43–45.
19. Думанська В. П. Відповідальне батьківство: теоретичний аспект. Демографія та соціальна економіка. 2015. № 3 (25). С. 75–86.
20. Душка А. Л. Дитячо-батьківські відносини як фактор успішного розвитку дитини. Науковий вісник Південноукраїнського нац. пед. ун-ту імені К. Д. Ушинського. 2011. № 11–12. С. 262–271.
21. Жадан І. В. Громадянська компетентність: соціальні очікування і реалії: монографія. Кропивницький : Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної соціальної та політичної психології, 2022. 110 с.

22. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 718 с.
23. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. Соціально-гуманітарний вісник. 2018. Вип. 23. С. 58–62.
24. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
25. Красін С. А. Зміст і структура усвідомленого батьківства в контексті системного підходу. Наукові досягнення. Відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 20-30 травня 2020 р. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020. С. 49–53.
26. Літвінова О. В., Коломойчук Д. В. Психологічні особливості стратегій поведінки в конфлікті між представниками різних поколінь в сім'ї. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2016. № 2-3. С. 138–144.
27. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
28. Моцовкина Е.В. Соціальний супровід дітей з неблагополучних сімей в умовах сучасного суспільства : монографія. Київ. 2016. 324 с.
29. Муляр Н. Актуальні проблеми сучасної української сім'ї у контексті морально-етичного виховання. Актуальні питання гуманітарних наук. 2016. Вип. 16. С. 359–364.
30. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Психологія молоді сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
31. Нагула О. Л. Батьківська компетентність як чинник психічного розвитку дитини. Вісник Нац. академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 5. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_5\\_44](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_44) (дата звернення 04.06.2024).

32. Никифорчук-Падура І. А. Взаємодія педагогів із батьками в системі методичної роботи закладів позашкільної освіти: сучасний стан і перспективи. Інноваційна педагогіка. 2020. Т. 2. Вип. 20. С. 88–92.

33. Петрунько О.В., Понаріна-Кузнецова М. О. Соціально-психологічні чинники оптимізації якості життя осіб похилого віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції, м. Київ, 7 грудня 2022 року. Київ. Університет «КРОК», 2022. – <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1277> (дата звернення 12.03.2024).

34. Петрунько О.В., Вітковський О. В. Типи життєвих криз осіб середнього віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції, м. Київ, 7 грудня 2022 р. Київ. Університет «КРОК», 2022. – <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1320> (дата звернення 15.03.2024).

35. Повалій Л. В. Структурно-функціональна модель сформованості гуманних батьківсько-дитячих взаємин у роботі школи з усіма членами сім'ї дитини. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2013. № 17 (2). С. 171–180.

36. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.

37. Потапчук Є. М. Кризи сімейного життя та як їх подолати : довідник сімейного психолога. Хмельницький : ХНУ, 2014. 35 с.

38. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип. 4. С. 41–45.

39. Потапчук Є.М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : «PolyLux design print», 2020. 36 с.

40. Потапчук Є.М., Карпова Д.Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя : довідник сімейного психолога. Хмельницький : «PolyLux design print», 2021. 52 с.

41. Рибка С.В. Про технологію комплексного супроводу і допомоги сім'ям, що знаходяться у складних життєвих обставинах. Соціальна робота: теорія і практика. 2016, № 5. С. 107–111.

42. Рогів К. Боротьба за лідерство у сім'ї: матриархат проти патріархату на прикладі української сім'ї. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. Вип. 8. С. 46–50.

43. Садовська Х.С., Сингаївська І.В. До проблеми дослідження впливу батьківської прихильності на розвиток особистості дошкільника. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції, м. Київ, 02 грудня 2021 р. Київ: Університет «КРОК», 2021.

44. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. Вчені записки Університету «КРОК». 2021. № 1 (61). С. 251–257.

45. Сингаївська І.В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського, м. Кропивницький, 05 травня 2023 р. Кропивницький : Комунальний заклад «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 68–73.

46. Сингаївська І. В., Іванова О. В. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. № 2 (70). С. 166–172.

47. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. № 3 (71). С. 125–134.

48. Сосніхіна С.Є. Психологічний аналіз сучасних шлюбно-сімейних стосунків студентської сім'ї. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2016. Вип. 52. С. 134–142.
49. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
50. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова . Серія 12. Психологічні науки. Зб. наукових праць. Випуск 8 (53). 2019. С. 107–112.
51. Тарасова С. Батьківська педагогіка у спадщині В. О. Сухомлинського. Наукові записки Кіровоградського держ. пед. ун-ту імені Володимира Винниченка. Сер. : Педагогічні науки. 2013. Вип. 123 (1). С. 301–304.
52. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Трансгенераційні моделі шлюбу: досвід роботи із генограмами. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2020. № 68. С. 57–61.
53. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2021. 216 с.
54. Томаржевська І.В. Теоретико-методологічний аналіз феномену усвідомленого батьківства. 2018. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/14096/3.pdf?sequence=1> (дата звернення 17.05.2024).
55. Федоришин Г. М. Психологічні проблеми сімейного виховання: навчальний посібник. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2013. 224 с
56. Федюшкіна К. А. Формування усвідомленого ставлення до батьківства у здобувачів професійно-технічної освіти : дис. канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2020. 315 с.
57. Фурман А.А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір: монографія. Одеса: ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 312 с.

58. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. Габітус. 2021. Вип. 24. С. 177–183.
59. Чала О. А. Сутність та детермінати деструктивної конфліктності особистості. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1290/1/E\\_CHALA\\_NC\\_NPU\\_12\\_IS\\_IPS\\_P.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1290/1/E_CHALA_NC_NPU_12_IS_IPS_P.pdf) (дата звернення 03.03.2024).
60. Чорна Л. Г., Горностаї П. П., Яремчук О. В., Вус В. І. Проблемна взаємодія в групах: феноменологія, чинники, профілактика: монографія, Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2021. 125 с.
61. Швалб Ю. М., Вернік О. Л., Вовчик-Блакитна О. О., Кирпенко Т. М. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.
62. Яцишина А. М. Психологічні умови корекції емоційно-деструктивної поведінки дітей молодшого шкільного віку: дис. на здобуття канд. псих. наук за спеціальністю 19.00.07. Одеса, 2021. 248 с.
63. Columbus, Alexandra M. *Advances in Psychology Research*. Nova Science Publishers. 2019. 162 p.
64. Covey, Stephen R. *Execution Essentials: Disciplines to Execute with Excellence*. Mango Media Publishers. 2019. 184 p.
65. DeMause, Lloyd. *The New psychohistory*. New York: Psychohistory Press. 2005. 450 p.
66. FACES-3 Questionnaire / D.H. Olson Test. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33371355.pdf>
67. Freud, Sigmund. *Dream Psychology : Psychoanalysis for Beginners*. Floating Press Publishers. 2016. 348 p.
68. Freud, Sigmund. *Psychopathology of Everyday Life : A Masterpiece on Parapraxes*. Prakash Books Publishers. 2021. 273 p.
69. Freud, Sigmund. *The Ego and the Id*. Dover Publishers. 2019. 252 p.
70. Jung, Carl Gustav. *Analytical Psychology : Its Theory and Practice*. Taylor & Francis Group Publishers. 2014. 186 p.

71. Jung, Carl Gustav. Psychological Types. Taylor & Francis Group Publishers. 2016. 640 p.
72. Jung, Carl Gustav. Psychology of relationships. Taylor & Francis Group Publishers. 2015. 330 p.
73. Jung, Carl Gustav. Psychology of parents and children. Floating Press Publishers. 2015. 295 p.
74. Jung, Carl Gustav. Personality psychology. Taylor & Francis Group Publishers. 2017. 165 p.
75. Jung, Carl Gustav. Psychology of the subconscious. Prakash Books Publishers. 2018. 395 p.
76. Jung, Carl Gustav. Analytical psychology. Floating Press Publishers. 2016. 187 p.
77. Laird, Siobhan E. Child Protection : Managing Conflict, Hostility and Aggression. Policy Press Publishers. 2013. 280 p.
78. Piaget Jean. Crittenden. Raising Parents: Attachment, Parenting and Child Safety. Routledge Publishers. 2008. 398 p.
79. Pereira, Miguel Perez Conti-Ramsden, Gina. Language development and social interaction in blind children, as well as the influence of parents on their development. Taylor & Francis Group Publishers. 2019. 132 p.
80. The Parent Adult-Child Relationship Questionnaire. URL:[https://scribd.com/document/310787572/pacq-1?utm\\_medium=cpc&utm\\_source](https://https://scribd.com/document/310787572/pacq-1?utm_medium=cpc&utm_source)
81. Youth Parenting Inventory-1. URL: <https://i.-cbt.org.ua.YPI-1>

Всього джерел – 81

Джерел за останні десять років – 43

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 14 (63, 64, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 79, 80, 81)

Джерел українських авторів за останні десять років – 29 (1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 21, 24, 25, 27, 32, 33, 34, 39, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 50, 52, 53, 56, 58, 60, 61, 62)

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Таблиця А.1

## Результати анкетування

1. Які стосунки у Вас з Вашими батьками?					
Гарні		Погані		Я не підтримую зв'язок з батьками	
65	81,3%	14	17,5%	1	1,2%
2. Який стиль виховання до Вас використовували Ваші батьки?					
Авторитарний		Авторитетний		Ліберальний	
29	36,2%	39	48,8%	12	15%
3. Чи хотілося Вам, щоб батьки використовували інший стиль виховання до Вас?					
Так			Ні		
38	47,5%	42	52,2%		
4. Чи вплинув стиль виховання на Ваші стосунки з батьками в дорослому житті?					
Так, вплинув позитивно			Так, вплинув негативно		
50	62,5%	30	37,5%		
5. Чи проживаєте Ви з батьками на спільній території?					
Так			Ні		
14	17,5%	66	82,5%		
6. Чи впливає (впливав) Ваш стан здоров'я на стосунки з батьками?					
Так			Ні		
28	35%	52	65%		
7. Чи впливає (впливав) стан здоров'я Ваших батьків на стосунки з ними?					
Так			Ні		
24	30%	56	70%		
8. Чи матеріально залежні Ви від своїх батьків?					
Так			Ні		
9	11,2%	71	88,8%		
9. Чи впливає (впливала) матеріальна залежність від батьків на стосунки з ними?					
Так			Ні		
25	31,3%	55	68,7%		
10. Якщо у Вас та Ваших батьків різний соціальний статус, то чи впливає це на ваші стосунки?					
Так		Ні		В нас однаковий соціальний статус	
5	6,3%	41	51,2%	34	42,5%
11. Якщо у Вас та Ваших батьків різні погляди на політику, культуру, релігію, то чи це впливає на ваші стосунки?					
Так			Ні		
25	31,3%	55	68,7%		
12. Якщо у Вас та Ваших батьків різні моделі життя, то чи впливає це на Ваші стосунки?					
Так			Ні		
23	28,7%	57	71,3%		
13. Чи приймають Вас батьки такими, якими Ви є?					
Так		Ні		Частково	
56	70%	6	7,5%	18	22,5%
14. Чи приймають Ваші батьки Вашого партнера?					
Так		Ні		Частково	
62	78,2%	1	1,3%	17	20,5%
15. Чи приймають Ваші батьки стиль виховання Вами Ваших дітей?					
Так		Ні		Частково	
40	56,3%	13	9,9%	27	33,8%

<b>16. Чи втручаються Ваші батьки у Ваше життя чи дають непрохані поради, чи нав'язують свою думку?</b>					
Так			Ні		
33	41,2%	47	58,8%		
<b>17. Чи відчуваєте Ви емоційну підтримку від Ваших батьків?</b>					
Так			Ні		
52	65%	28	35%		
<b>18. Чи надаєте Ви емоційну підтримку Вашим батькам у складних життєвих обставинах?</b>					
Так			Ні		
65	81,2%	15	18,8%		
<b>19. Чи допомагають Вам Ваші батьки, якщо Ви про це попросите або розкажете про свої проблеми?</b>					
Так		Ні		Я не прошу допомоги	
62%	77,5%	4	5%	14	17,5%
<b>20. Чи допомагаєте Ви Вашим батькам, якщо вони про це попросять або розкажуть про свої проблеми?</b>					
Так		Ні		Вони не просять допомоги	
73	91,2%	2	2,5%	5	6,3%
<b>21. Чи вважаєте, що у Вас високий емоційний інтелект?</b>					
Так			Ні		
55	68,8%	25	31,2%		
<b>22. Чи вважаєте, що у Ваших батьків високий емоційний інтелект?</b>					
Так			Ні		
38	47,5%	42	52,5%		
<b>23. Чи задовільняє Вас спосіб спілкування з Вашими батьками?</b>					
Так			Ні		
56	70%	24	30%		
<b>24. Чи вдасться Вам ефективно вирішувати конфлікти, які виникають у стосунках з Вашими батьками?</b>					
Так			Ні		
53	66,2%	27	33,8%		
<b>25. Чи вмієте Ви відстоювати власні кордони, якщо їх порушують батьки?</b>					
Так		Ні		Не завжди	
45	56,3%	4	5%	31	38,7%
<b>26. Чи не порушуєте особисті кордони батьків?</b>					
Так		Ні		Іноді	
11	13,8%	46	57,5%	23	28,7%
<b>27. Чи відчуваєте контроль з боку батьків?</b>					
Так			Ні		
22	27,5%	58	72,5%		
<b>28. Чи здатні Ви до адаптації до нових умов та стресостійкі?</b>					
Так		Ні		Частково	
40	50%	2	2,5%	38	47,5%
<b>29. На Вашу думку, Ваші батьки легко адаптуються до нових умов життя й чи стресостійкі?</b>					
Так		Ні		Частково	
11	13,8%	28	35%	41	51,2%
<b>30. Чи впливають Ваші стосунки з батьками на якість Вашого життя?</b>					
Так			Ні		
53	66,2%	27	33,8%		
<b>31. Чи маєте бажання покращити стосунки з Вашими батьками?</b>					
Так			Ні		
48	60%	32	40%		

## Додаток Б

Таблиця Б.1.

Результати дослідження психологічних чинників стосунків батьків та їх дорослих дітей за опитувальником YPI-1 (Youth Parenting Inventory-1)

Досліджувані	Схеми								
	емоційна депривація	покинення/нестабільність стосунків	недовіра/скривдження	очікування на катастрофу	соціальної ізоляції/відчуженості	залежності/безпорадності	дефективності/сорому	некомпетентності та немінучих невдач	підкорення
1	20,8	8,6	5,6	16	16	7,7	6,9	7,7	9,3
2	22,2	4,9	7,9	6,7	6,7	12,9	11,9	8	11,4
3	25,4	4	4,4	4,4	4,4	3,3	4,4	4,4	5,4
4	18,8	4,7	6,3	4,4	4,4	4,4	6,8	6,6	11
5	23,5	5,9	7,6	20,4	20,4	14,3	15,6	22	19,2
6	28,7	7	5,4	4,4	4,4	4,3	4,4	4,4	4,4
7	23	7,6	4	9	9	11	4	6	5
8	26,9	4,4	4,4	11,8	11,8	6,6	6,9	4,4	6,6
9	30,8	7,6	5	9,6	9,6	4,5	7,3	10,4	9,4
10	29,6	7,3	4	4,4	4,4	5	4	4	4
11	27,3	17,1	5,5	21,8	21,8	11,6	7,5	6,4	12,6
12	24,4	18	4,4	14,3	14,3	3,3	4,4	4,4	4,4
13	12	19,6	5	9,6	9,6	6,3	6,4	11,4	7,9
14	28	6,6	4	4,4	4,4	4	4	4	5
15	18,4	8,9	4,4	14,3	14,3	12	7,4	4,4	4,5
16	30,5	13,8	6	9,6	9,6	18,5	7	13,5	12,6
17	10,6	7	9,1	4,4	4,4	19,8	23,2	24,2	24,4
18	23	11,9	4,4	16,4	16,4	12,1	6,6	4,4	13
19	16,3	9,8	11,2	9,6	9,6	14	12,4	9,2	12
20	24,6	14,3	4,4	4,4	4,4	3,3	11,7	6,8	7,4
21	25,5	17	4	6	6	3	4	4	5
22	12,5	6,6	14,5	20,4	20,4	15,3	22,4	7,4	19,8
23	24,5	4,8	6,4	15,4	15,4	3,3	5,7	4,4	10,4
24	27,4	15,8	6,6	5,5	5,5	6,4	8,5	4,4	5,4
25	15	20	7,5	9,6	9,6	23	8,5	5,7	13
26	25,1	4,4	4,4	4,4	4,4	3,3	5,4	4,4	8,6
27	21,9	9	4,8	16,1	16,1	3,7	6,8	4,9	5,3
28	21,4	9	12	9,6	9,6	5	9,4	7,9	12,5
29	9	4,4	14	4,4	4,4	4,8	18	21	23
30	17,9	5,8	6,6	12,4	12,4	13,1	21,2	7,5	12,5
31	29	12,1	4	15	15	7	5	5	6
32	24,9	5,8	3,7	7,6	7,6	3,3	5,7	6,7	5,1
33	32,8	21,5	4,4	5,5	5,5	8,8	4,4	6,6	6,6

34	16,1	17,6	8,8	15,3	15,3	12	15,3	8,6	15,4
35	16,6	5	11	6,6	6,6	6,5	11	4,4	16,3
36	18,4	4,4	6,7	4,4	4,4	5,3	5,6	11,9	4,8
37	25,5	10	6,2	9,6	9,6	6,8	9,4	10,7	12
38	23,1	4	8,8	4,4	4,4	3,3	5,5	4,4	8,7
39	21	4	4	11	11	3	6	4	4
40	32,9	14,4	4,4	18,7	18,7	6,6	4,4	4,4	5,5
41	22	4,4	4,4	20,7	20,7	11	15,4	5,6	14,2
42	26	8,2	9	10	10	7	13	4	11
43	30	4,4	4	11	11	8	4	4	4
44	11,5	8,4	7,3	13,4	13,4	5,7	19,4	20,1	15,4
45	12,4	4	5,3	9,6	9,6	8,4	9,3	11,5	11
46	21,9	5,5	3,3	4,4	4,4	7,8	4,4	4,4	4,4
47	20,9	12,9	4,4	8,6	8,6	4,4	4,4	4,4	6,6
48	13,8	9,2	6,4	9,5	9,5	3,3	8,4	4,4	4,4
49	25	13	4	12	12	3	4	4	4
50	29,4	7,6	4,4	9,7	9,7	6,4	5,5	6,6	4,4
51	21,3	4,5	9,9	9,9	9,9	13,8	17,2	4,9	16,9
52	24,1	14	19,4	7,4	7,4	3,3	9	4,7	7,7
53	23	3,1	22	22	22	14	24	18	22
54	16,8	9,8	13,8	4,4	4,4	8,8	20,2	9,6	10,7
55	18,6	11	4,4	4,4	4,4	3,3	5,6	4,4	5,7
56	20	6,2	4	47	47	9	7	4	4
57	13	5	4,3	9,6	9,6	4,4	8,8	6,9	9,6
58	30,8	12	4,4	4,4	4,4	10,8	5,5	8,7	6,5
59	29,6	7,8	4,4	20,7	20,7	15	4,4	4,4	12,9
60	27,3	4,4	7,9	25,2	25,2	16,2	8,8	4,4	25,8
61	24,4	9,9	5	5	5	3	5	8	4
62	25	3,3	5	9,6	9,6	4,4	8,9	9,5	7
63	26,1	4,4	4,5	4,4	4,4	10,8	5,5	8,8	6,6
64	30,8	8,9	4,4	5,5	5,5	3,3	4,4	4,4	4,4
65	13,9	8,8	5,5	4,4	4,4	3,4	6,6	4,4	7,8
66	13,3	8,6	3,5	2,2	2,2	5,7	8,8	4,4	7,7
67	25,8	4,9	4,4	13,2	13,2	4,4	4,4	4,4	4,4
68	11,1	4	14,8	6,6	6,6	10,8	16,3	14,6	22,1
69	5,6	4,7	10,1	10,9	10,9	5,6	17,9	11	13,5
70	13,3	5,9	16	9,6	9,6	13,7	22,8	4,4	14,4
71	26,1	7	4,6	4,4	4,4	3,4	4,5	4,4	4,4
72	30,8	7,6	5,3	3	3	9	12,6	8,2	7,8
73	29,6	4,4	6,1	9,6	9,6	4,4	13,8	4,4	7,7
74	9,6	7,6	2,4	4,4	4,4	10,8	14	4,5	4,5
75	20,9	7,3	5,1	14	14	7,9	11	8,2	8,4
76	31,9	17,1	3,3	13,2	13,2	11	8,7	4,4	5,6
77	22,6	18	4,4	12	12	6,4	6,1	4,5	6,7
78	27,7	19,6	9,8	16,8	16,8	6,3	7	6,8	10,8
79	18,1	6,6	4,4	16	16	11,2	7,7	4,4	9,9
80	14,4	8,9	4,4	6,6	6,6	3,3	8,7	7,4	8,6

## Продовження додатку Б

Досліджувані	Схеми								
	самопожертви	надвисоких стандартів/гіперкритичності	особливого статусу та прав	недостатнього самоконтролю/самодисципліни	злиття/невідокремленості особистої ідентичності	негативізму/песимізму	емоційної інгібіції	покарання	пошуку визнання
1	9,9	24,1	7,9	3,3	6,8	14,5	16	11,7	10,5
2	10,8	20,6	14,3	5,8	13,9	10,2	19	9,2	10,3
3	9,7	17,9	17	11,8	16,1	13	18,5	12,9	12,8
4	3,3	12,1	13,2	5,5	11,1	5,5	11,1	4,4	6,8
5	20,4	30,6	16,5	5,3	20,4	20,4	21,5	11,4	14,4
6	7,4	12,8	14,3	3,3	8,7	4,4	13,3	4,4	4,4
7	11	14	16	10	5	4	12	7	4
8	12,1	19,6	16,5	6,6	12,1	6,7	13,5	4,4	4,4
9	9,5	14	16	3,5	12,5	12	19,5	4,7	13,2
10	4	12	13	4	9	6	13	6	4
11	12	27	14,3	4,6	6,6	10,7	16,5	8,6	14,9
12	8,8	15,5	22	3,3	9,9	4,4	6,6	4,4	4,4
13	9	17,4	21	7,4	9,4	14	13,6	9,4	12
14	6	10	14	6	11	5	13	4	4
15	13	25,5	12,2	5,5	9,9	10,9	14	5,5	15,2
16	13,4	14	13	9,6	8	14	14,6	4,7	14
17	24,7	42,7	11,4	6,6	6,9	24,4	16,5	14,8	21,4
18	7,7	19,8	7,7	4,4	10,9	5,6	14,6	6,8	5,5
19	9,3	11	16	7,9	9,5	12,4	17,5	4,6	16,4
20	10,8	32	19,8	7,7	4,4	15	19,6	9,7	11,6
21	9	17	12	5	10	7	17	4	7
22	12,4	33,7	11,5	3,3	17,4	16,4	17,5	21,4	17,4
23	11,4	24,7	12,5	3,3	9,4	12,4	14,5	12,4	6,4
24	5,5	10,9	13,9	3,3	8,4	5,5	12,1	11,5	7,5
25	8,5	19,6	13,5	15	11	9,4	14,6	8,4	14
26	7,6	17,2	14,1	4,4	9,9	6,7	15,4	6,6	4,4
27	10,7	19,6	10,9	9,1	10	10,9	16,6	8,2	10,3
28	19,4	22	13,5	12,5	12,3	9,5	16,4	4,4	13
29	15,6	35	17	12	16	13	15	16	13
30	9,5	37,6	12,1	3,3	15,9	23,8	22,7	19,6	20,9
31	8	14	12	3	16	7	15	7	4
32	16,8	27,3	14,4	5,7	6,4	16,2	18,7	4,5	7,2
33	8,8	11	14,3	7,7	11	6,6	11	5,5	6,6
34	11	14,6	8,9	3,4	10	13,2	16,5	14,3	10,8
35	12,1	32,7	9,8	3,3	12,1	18,5	19,5	14,1	15,4
36	7,7	16,7	17,3	11,4	5,5	7	12,5	4,9	4,6

37	9,4	21,4	16	13	18	12,4	13	7,9	14
38	8,6	29,2	18,5	3,3	9,6	13	17,4	18,7	8,6
39	9	20	13	5	10	10	16	7	11
40	6,6	11	15,2	4,4	9,8	10,7	15,2	5,7	7,8
41	15	30,8	16,5	5,5	15,4	15,2	16,9	10,7	15,3
42	14	35	17	6	15	8	21	16	15
43	19	13	19	9	13	11	11	5	5
44	7,4	10,7	20	14,5	19,4	15,4	48,9	9	13,4
45	9	11	16	11,2	13	12,4	15,4	8,5	17
46	6,6	14,4	11,1	3,34	9,9	6,6	12,2	4,4	13,2
47	9,7	18,7	8,8	4,4	6,6	10,6	14,3	6,8	5,5
48	12,6	26,9	14,4	3,3	4,7	13,4	14,9	7,4	16,4
49	8	7	8	3	8	4	9	4	4
50	7,5	15,1	16,3	5,6	6,6	9,8	11	9,9	11
51	13,4	37,4	22,9	4,4	9,9	10,9	21,5	7,9	11,7
52	14,7	18,4	8,8	8,7	12,4	10,4	15,3	8,9	5,5
53	23	34	12	7	23	23	28	23	17
54	15,4	27,2	10	6,4	5,8	13,4	15,8	16,8	17
55	5,3	19,8	8	4,4	7	6,8	15,6	4,9	8
56	4	9	15	6	8	5	11	12	12
57	10,6	4,1	12	8,3	4,2	4,3	12,4	6,3	6,3
58	10,9	18,6	19,8	8,8	9,9	8,7	12,1	8,8	6,6
59	13,2	27,7	16,4	5,5	19,5	15,2	25,1	13	7,7
60	19,8	25,6	13,4	10,8	21,7	19,6	18,7	5,4	23,6
61	11	16	10	8	13	8	10	7	14
62	11,6	22	12	9,3	17	9	13	9,5	13,4
63	8,8	29,7	23	11	17,6	11,1	18,7	5,6	14,3
64	8,8	10,7	16,5	7,6	9,5	4,6	11,2	4,4	4,4
65	11,8	17,4	18,7	9,9	8,6	9,7	18,9	7,6	9,7
66	4,4	17,3	10	9,9	20	22	22,4	13,2	4,4
67	7,7	19,8	11	6,6	7,6	7,9	15,2	4,4	4,4
68	11,4	30,1	12	4,3	14,1	14,7	11,7	14,4	11
69	11,2	31,1	12,5	5,7	13,3	18,7	17,3	10,7	8,6
70	22,5	37,1	10,2	5,5	11,6	22,8	26,1	18,7	13,9
71	8,8	7,7	12	8,8	9,5	4,4	7,8	4,4	6,5
72	4,4	4	11	7,6	14,1	22	22,4	10,7	13,4
73	7,7	23,5	12	9,9	13,3	7,9	15,2	18,7	12,4
74	11,4	22	12,5	7,6	11,6	22	11,7	4,4	12,5
75	14,7	24,2	7,9	3,3	7,9	7,7	17	13,8	16,5
76	9,8	14,6	15,6	3,3	13,2	4,4	15,8	4,4	9,9
77	7,4	14,2	9,8	8,7	9,7	6,7	16,2	8,4	4,4
78	10,5	32,5	13,4	6,4	8,4	12,5	20,1	20,5	20,5
79	10,8	15,2	15,2	8,9	10,8	5,5	13,2	5,7	5,5
80	11,8	23,7	14,6	3,6	4,4	15	20,4	13	10,8

Результати дослідження психологічних чинників стосунків батьків і їх дорослих дітей за опитувальником FACES-3 та методикою PACQ (Parent Adult-Child Relationship Questionnaire)

Досліджувані	Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)						PACQ (Parent Adult-Child Relationship Questionnaire)	
	Сімейна згуртованість			Сімейна адаптація			Прийняття-відкидання	Кооперація-керування
	Розділений	Зв'язаний	Заплутаний	Ригідна	Структурна	Гнучка		
1	10			10			7	7
2		41			24		34,5	6
3			46			25	8,5	6
4		45			22		10,5	7
5			47	12			20,5	8
6	15					26	12,5	12
7		42			23		12,5	13
8			46			25	25,5	17
9	17			14			12,4	18
10		43			22		15	13
11			49			28	22,5	14
12	14			12		27	30,5	7
13		45			23		30,5	8
14			48			28	12,5	9
15	25			14			11,5	8
16		45			22		10	9
17			48			28	7	12
18	28			15			7,5	17
19		44				28	7	14
20			49		24		11	12
21	28					27	12,5	11
22		41		16			27,5	16
23			50			27	20,5	8
24		43			22		7	9
25	34				22		11	17
26		45		17			12,5	12
27		41				25	30,5	16
28	36				22		12,5	11
29		43				27	19,5	18
30		42		19		26	22,5	6

31			47			25		21,5	7
32	38				22			18,5	6
33		43				25		7,5	8
34	32				20			12,5	6
35		43		12				7	7
36		44			23			11	8
37	37					28		12,5	9
38		45			23			30,5	12
39		40				28		20,5	15
40	18				23			28,5	7
41		41				26		30,5	6
42		45		15				25,5	6
43	16				22			16,5	7
44		44				26		11,5	8
45	16				24			9,5	12
46		45				28		7	13
47		45		16				16,5	17
48	26				24			30,5	7
49		45					29	10,5	6
50	17					26		11,5	6
51		41			22			12,5	7
52		45		17				15,5	8
53	18					25		15,5	12
54		42					29	11	13
55	39			18				12,5	17
56			47			26		20,5	7
57		44				28		17,5	6
58	25	41			22			19,5	6
59		41			24			12,5	7
60	22					27		25,5	11
61		42					35	12,4	14
62	27					26		15	16
63			50		22			22,5	8
64		43				27		30,5	9
65	34					26		30,5	12
66			50				34	12,5	16
67		45			23			11,5	13
68			46			25		10	11
69		44			24			7	18
70			47				34	7,5	7
71		41			20			12,5	7
72			48			25		25,5	8
73		41						12,4	9
74		45			24			15	12
75		42					30	22,5	15
76			49			26		30,5	13
77		45					29	30,5	16
78			50			25		12,5	17
79		42			24			11,5	12
80		43			24			12,5	13

## Методика проведення вправ, які сприяють створенню сприятливої атмосфери

Назва вправи	Хід проведення	Час
«Закінчи речення»	тренер пише на дошці незакінчені речення: «Мене звати ...», «Від тренінгу я очікую...». Кожен із учасників по черзі доповнює незакінчені речення.	15–20 хв.
«Правила»	на дошку вішається аркуш паперу формату А3, учасники тренінгу висловлюють свої правила, яких вони вважають, потрібно дотримуватися, запропоновані правила обговорюються. Якщо запропоновані правила приймають інші учасники, то це правило записують на аркуші.	10–15 хв.
«Циферблат»	Тренер говорить учасникам наступне: «Намалюйте у своїх зошитах коло і розмітьте його як циферблат годинника. Тепер потрібно встати зі своїх місць і призначити на кожен годину зустріч з іншими членами групи. Наприклад: зустрічаються 2 учасники Світлана і Віра та домовляються зустрітися о 13 год. Отже, Світлана поряд з цифрою 13 напише ім'я Віра, а Віра – Світлана. Після того, як ви призначити 12 зустрічей, розповім, що будемо робити далі. Я буду в будь – якому порядку називатиму якийсь час, а ви будете швидко знаходити ту людину, з якою у вас на цей час домовлена зустріч. Потім я буду називати певну тему для розмови і вам потрібно буде дуже швидко поділитися один з одним інформацією за заданою темою. Якщо хтось не встигнув назначити зустріч на названий час, то подивіться навкруги, можливо, ви побачите когось з «вільних» учасників групи. Або ви можете приєднатись третім до будь – якої пари.	15–20 хв.
«Дракон»	Тренер пропонує учасникам стати в колону, поклавши руки на талію сусіда попереду. Перший учасник – голова дракона, останній – хвіст дракона. Рухаючись по кімнаті «голова» повинна вхопити «хвіст».	5-10 хв.
«Веселий фотограф»	тренер просить одного бажаного стати «фотографом». Решта учасників збираються в окремому місці і створюють «похмуру» команду, яка має сфотографуватися. Завдання фотографа під час зйомки розсмішити «похмуру» команду, а завдання команди – не піддаватися на дії фотографа (звуки, слова, жести, міміку) і залишатися сумними, похмурими. Той з команди, хто не витримає і засміється, стає помічником фотографа і допомагає йому смішити інших. На завершення тренер запитує, чи змінився настрій у групі	5-10 хв.
«П'ять приємних моментів»	Кожен по порядку називає п'ять позитивних моментів, що відбулися за останню добу. Рефлексія: питання тренера до учасників: чи легко вам було помічати і запам'ятовувати приємні моменти?; які емоції у вас викликають розповіді учасників?	10-15 хв.
«Футболка з написом»	Кожному учаснику пропонується за 5-7 хвилин вигадати і зробити напис на футболці. Важливо, щоб напис говорив про них, як про дітей, їхні інтереси, погляди, ставлення до батьків, про те, чого вони чекають від батьків. Після виконання завдання кожен учасник зачитує свій напис. Рефлексія: питання тренера учасникам: чи складно було виконати завдання?; чи можливо, визначити по напису, які стосунки у цієї дитини із батьками?; що ви хотіли сказати своїм написом батькам?	20–30 хв.
«Подяка»	Учасникам потрібно подякувати своїм батькам за щось (не менше трьох подяк).	10-15 хв.

Методика проведення вправ, які мають на меті зняття напруги та  
релаксацію

Назва вправи	Хід проведення	Час
«Карниз»	<p>Всі учасники шикуються у шеренгу по одному. Перший учасник повинен пройти поруч з кожним учасником приставляючи свої носки впритул до носків учасника, що стоїть у шерензі не відступаючи, не втрачаючи рівноваги. Учаснику, який рухається, можна злегка триматися за тих, що виконують роль «карниза». Вправа виконується за принципом «змійки»: перший йде, за ним –другий. Той, хто пройшов «карниз» займає місце у кінці шеренги і стає частиною «карниза». Рефлексія: чи сподобалося вам вправа?; чи виникали складності при її виконанні? В чому вони полягали?</p>	10-15 хв.
«Австралійський дощ»	<p>Учасники стають у коло і тренер говорить: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно! - В Австралії піднявся вітер. (Тренер тре долоні). - Починає крапати дощ. (Клацання пальцями). - Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях). - Починається справжня злива. (Плескання по стегнах). - А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами). - Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах). - Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях). - Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями). - Тихий шелест вітру. (Потирання долонь). - Сонце! (Руки догори)».</p>	5 хв.
«Море»	<p>Тренер говорить учасникам: «Заплющте очі, зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями до гори. Уявіть собі берег моря, зробіть глибокий вдих, повільний видих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, ноги торкаються морської води. Повільно зробіть вдих і видих. Відчуйте прохолоду морської води. Із кожним видихом вода повільно входить у вас, через ступні ніг піднімається в гору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається з гори в низ, як відплив. І знов приплив-вдих, відплив-видих... Вашому тілу приємно, спокійно. Вода очищує і очищує кожну частинку вашого тіла і ззовні, і з середини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчиняєтесь в піску, і вас омиває вода... Вдих-приплив, видих-відплив. Ви злилися з природою. Ви — частина природи. Вам обрє і приємно відчувати себе природою. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплющте очі (п'ять – чотири – три – два – один)».</p>	5–10 хв.

Методика проведення вправ, які спрямовані на розуміння причин виникнення проблем у стосунках із батьками та їх гармонізацію

Назва вправи	Хід проведення	Час
«Шахматна дошка»	учасники тренінгу діляться на 2 групи. 1 група – учасники підтримують фразу: «З віком спілкуватися з батьками стає важче». 2 група – учасники підтримують фразу: «З віком спілкуватися з батьками стає легше». Групи стають на однаковій відстані одна від одної. По центрі між ними проводиться лінія. Із кожної команди до тренера підходить один учасник і витягує аркуш паперу. «Якщо аркуш білий – команда «ходить» перша, чорний – друга. Кожен хід учасника повинен супроводжуватися аргументацією на користь свого твердження. Яка команда перша дійде до лінії вважається «переможцем»	30–35 хв.
«Приємний співбесідник»	Учасники обговорюють, що для них означає вислів «позитивні якості», які риси характеру, вміння, навички вкладають в це поняття. Наприклад: вміння слухати, тактовність, почуття гумору, змістовність тощо. Тренер записує на дошці перелік тих якостей, які називають учасники тренінгу. Рис має бути не менше 10. Кожному із учасників роздається таблиця, в яку вони переносять перелік рис, які вказані на дошці. Після цього вони оцінюють за 10-бальною шкалою, на скільки кожна із рис розвинена у них і у їхніх батьків.	25-35хв.
«Критерії щасливої сім'ї»	Тренер «ділить» лінією фліп-чарт на дві частини. Перша частина призначена для зовнішніх факторів, що впливають на стосунки із батьками, а друга – внутрішні фактори. Учасники називають по черзі фактори, критерії гармонійних стосунків із батьками, а тренер їх занотовує, групуючи їх разом із учасниками за факторами: зовнішніми і внутрішніми. В процесі поділу факторів відбувається обговорення.	20-25 хв.
«Невербальні етюди»	Учасники об'єднуються по 4–7 осіб. Кожна група одержує картку з темою етюд, який вона через 10 хв. має показати без слів іншим учасникам групи. <i>Теми етюдів:</i> весела розмова з батьками; конфлікт з батьками; дозволення з батьками; спілкування батьків один з одним. Тренер може запропонувати інші теми етюдів. <i>Запитання для обговорення:</i> чи важко було готувати етюди?; які засоби ви використовували для розкриття теми свого етюд?; як ви почувалися під час виконання вправи?	20 – 25 хв.
«Малюємо сімейне життя»	Учасники об'єднуються у чотири міні-групи. Кожній з груп пропонується намалювати одну із ситуацій життя сім'ї: приготування їжі; прибирання квартири/будинку; відпочинок а природі; святкування дня народження когось із членів сім'ї. Основні правила проведення вправи: малювати на аркушах формату А1 кольоровими олівцями, фломастерами. На малюнку мають бути присутніми усі члени сім'ї. Групи розміщуються у чотирьох рівновіддалених місцях. Після того, як групи завершили малювати, тренер пропонує їм перейти по часовій стрілці до інших малюнків, і так продовжувати доти, доки кожна група не побуває біля усіх чотирьох малюнків і не домалює щось своє. Таким чином в учасників буде можливість побачити різноманітність сімейних стосунків. Тренеру потрібно стежити за дисципліною і дотриманням усіх правил вправи.	20-25 хв.
«Стикування космічних кораблів»	Тренер потребує чотирьох добровольців, двоє з яких будуть виконувати ролі космічних кораблів, двоє інших – диспетчерів. «Корабель» і «диспетчер» створюють одну команду. «Кораблі» сідають на стільці один проти одного, їм зав'язують очі. «Диспетчери» стають за спинами «кораблів», кожний навпроти свого «корабля». «Кораблі» повинні «зістикуватися» вказівними пальцями за допомогою вказівок «диспетчерів». Інші учасники виконують ролі наглядців. Після обговорення вправи група формулює закони командної взаємодії, який записується тренером.	20-25 хв.

«П'ять помилок у вихованні»	Учасникам потрібно пригадати п'ять помилок у вихованні, які ви коли-небудь робили їхні батьки і записати їх на аркуші. Потім, об'єднавшись в групи, учасники узагальнюють всі помилки. Після того, хтось із групи доповідає про роботу. Загальні помилки тренер виписує на дошці і коментує деякі. Учасники міркують і коментують ці помилки, можливо, почуття, які викликані цією інформацією.	20-25 хв.
«Знайти спільне»	Учасники об'єднуються в пари для спільної бесіди. Тренер пропонує кожній парі вибрати свій колір. Обравши колір, учасники отримують картки з темами бесіди, не показуючи їх один одному. Кожен з пари співрозмовників повинен говорити тільки на свою тему. Розмовляючи на свою тему учасники повинні визначити тему партнера і знайти спільне, зблизивши теми. Приклади завдань: погода – італійські кухонні меблі; сучасний детектив – відпочинок на морі; виховання дітей – хобі тощо. Після закінчення вправи відбувається обговорення.	15-20 хв.
«У променях батьківського сонця»	Намалюйте коло, напишіть на ньому своє ім'я. Тепер від цього символу (вас, як сонечка) малюйте по черзі промінчики і підпишіть кожен з них, відповідаючи на питання: «Чим батьки гріли вас, як сонечко зігріває землю?» Наприклад, ви пишете на одному промінці: «Вони завжди пробуджують свою дитину добрими ласкавими словами», на іншому: «Вони 5-7 разів на день обіймають мене, розуміючи, як це важливо для мене», на третьому: «Вони добрі» тощо. Поділіться своїми «знахідками» з іншими учасниками. На дошці намальовано сонечко. Це ваші батьки своїм теплом зігрівають вас. Як же називаються ці промені? Починайте по колу виписувати по одній якості і так до тих пір, поки не будуть виписані всі прояви батьківської любові. Повторюватися не можна! Подивіться, що вийшло. Обговоріть результати.	10-15 хв.
«Долонька щастя»	Кожен з учасників обмальовує свою долоню, вирізає, оформлює творчо та пише на кожному пальці, що він хотів би для свого щастя змінити у вихованні своїх батьків чи у спілкуванні із ними.	10-15 хв.
«Чого я уникаю»	Кожному учаснику дається олівець, папір і 5 хвилин часу, щоб написати список під загальним заголовком «Чого я уникаю у спілкуванні із батьками». Це можуть бути теми розмов і почуття, люди і дії, точки зору та думки. Треба спробувати зробити це, не дорікаючи собі ні в чому і не думаючи про чужу думку. Тренер говорить, що всі люди чогось не люблять і уникають, це абсолютно нормальна ситуація. Ця вправа дає можливість задуматися над тим, наскільки ми задоволені своїм життям. Список включає в себе стільки пунктів, скільки учасник встигне написати за 5 хвилин. Тепер всі учасники розбиваються на пари, і кожен обговорює з партнером свій список. Однак ця розмова зовсім не зобов'язує учасників міняти свою поведінку і перестати уникати тих чи інших речей. Але коли людина знає, чого уникає, йому легше змінити ситуацію. Якщо він усвідомлює свої бар'єри, йому легше зрозуміти, звідки вони виникли. Учасники спілкуються в парах протягом 10 хвилин. Після цього в короткій спільній розмові обговорюються розмови в парах.	20-25 хв.
«Увага батьків»	Учасники діляться на пари. Один член пари виконує роль дитини, інший – одного із батьків. Учаснику-дитині потрібно будь-якими засобами, не вдаючись до фізичних дій, потрібно привернути увагу батьків. Потім учасники міняються місцями. Рефлексія: кому із вас вдалося привернути до себе увагу батьків і за рахунок чого?; що вам заважало привертати увагу інших?; чи вмієте ви в реальному житті привертати до себе увагу?; чи вистачає вам уваги батьків?	15–20 хв.

**Продовження додатку Е**

«Скульптура»	Всі учасники об'єднуються у три рівні за чисельністю групи. Кожній групі пропонується зробити «скульптуру»: впевнених батьків, невпевнених батьків, агресивних батьків, пасивних батьків. Після того, як скульптури будуть готові, необхідно їх представити, характеризуючи ознаки заданої поведінки, демонструючи їх на «скульптурі». Рефлексія: які зовнішні ознаки вказують на той чи інший стиль поведінки?; який стиль поведінки було продемонструвати найважче?; який стиль поведінки найчастіше притаманний вашим батькам?	20-25 хв.
«Рівновага»	Партнери стають спина до спини. Їхнє завдання – не розриваючи контакту в ділянці лопаток і не торкаючись один одного руками, спочатку одночасно присісти, а потім встати на ноги. Партнери, обговоривши труднощі, мають навчитися разом сідати і вставати. Важливо, щоб тіло вловило та запам'ятало баланс між взаємодією з іншою людиною і власною самостійною рівновагою. Якщо партнери зможуть без зусиль сідати-вставати, тоді вони отримали досвід партнерського розподілу відповідальності. Самостійність – це здатність стояти на своїх ногах у будь-яких ситуаціях. Відповідальність за стосунок завжди несуть двоє. Обговорення. Спілкування в парах про збереження рівноваги у різних життєвих ситуаціях. Питання: легко/важко довіряти свою вагу іншим людям?; які життєві ситуації можуть виводити з рівноваги?; в яких сферах життя вам потрібна рівновага? Як досягати рівноваги?	20-25 хв.
«Невиконана обіцянка»	тренер пропонує типову ситуацію для аналізу, наприклад: «Батьки вас підвели через невиконану обіцянку». Разом з учасниками визначає і записує на фліпчарті: можливі у цій ситуації емоції, емоційні реакції та наслідки. Розглянувши переваги і недоліки кожного типу поведінки, робить висновок про емоційно доцільні дії.	15-20 хв.
«Асертивна відмова»	Об'єднатися в двійки. Спочатку у вправі задіяний тільки голос. Спілкування відбувається за допомогою двох слів «так» і «ні». Можна починати тихо, поступово збільшуючи гучність; змінювати інтонацію голосу, темп мовлення. Потім запропонувати задіяти окрім голосу все тіло, тобто додати жести, дистанцію тощо. Обмін ролями. Обговорення.	15-20 хв.
«Коридор просвітлення»	Кожному з вас пропонується пройти від однієї стіни до протилежної кілька разів. Інші учасники діляться на дві частини і стоять біля кожної стіни. При цьому, коли ви рухаєтеся від однієї стіни до іншої, вас усі вихваляють. Під час зворотнього руху, навпаки, критикують. Завдання – ходити мовчки від стіни до стіни, не реагуючи на позитивні й негативні реакції учасників, ніяк не відповідати на почуте. Закінчувати рух кожного учасника потрібно на позитивних підкріпленнях. Обговорення: як на вас впливали висловлювання: позитивні, негативні?; які переживання, емоції виникали? Чи легко було мовчати у відповідь?; що допомагало стримуватися, зберігати спокій?; які слова зачіпали найсильніше?; що нового дізналися про себе?	15-20 хв.
«Цивілізація»	Тренер пропонує учасникам уявити, що вони – окрема прогресивна цивілізація, яка мешкає на одній з планет всесвіту. Завдання представити свою цивілізацію вигадавши її назву, фізіологічні особливості представників, фізичні закони, природні ресурси, економіку, юридичні закони, систему управління, систему оборони, культурні особливості. Обов'язково все це написати або намалювати. Незаписаного не існує. На створення „цивілізації” 20 хвилин. Після цього два представника групи презентують роботу. Питання для обговорення: 1. Що відчували під час вправи? 2. Які етапи було пройдено? 3. Що допомагало? 4. Що заважало? 5. Чи вистачило часу? Чому? 6. Чи відчували себе командою? В чому це виявилось? 7. Чи розділили функціональні обов'язки? Як?	
«Сімейний будинок»	Учасники зображують на аркуші паперу будинок. На «даху» будинку вони прописують, чого очікують від спілкування з батьками. На «вікнах» – що найбільше приносить їм задоволення у спілкуванні з батьками. На «дверях» – як часто вони хочуть проводити час із батьками, на стінах – спільні теми для спілкування з батьками. Обговорення.	15-20 хв.