

**Міністерство освіти і науки України**  
**Луцький національний технічний університет**  
**Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій**  
**Кафедра соціогуманітарних технологій**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»**

# **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ** **БАТЬКІВСЬКОЇ ТА МАТЕРИНСЬКОЇ ЛЮБОВІ**

Спеціальність 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи ПС-41  
Поплавець Анастасія Віталіївна

---

(підпис)

Керівник:  
к. соц. н., доцент  
Піменова Ольга Олександрівна

---

(підпис)

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р.

к. психол. н., доцент

Гарант освітньо-професійної програми:  
Савчук Надія Антонівна

---

(підпис)

Луцьк – 2026

## АНОТАЦІЯ

**Поплавець А. В. Психологічні особливості батьківської та материнської любові. Рукопис.**

Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Луцьк, 2026.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі здійснено теоретико-психологічний аналіз феномену батьківської та материнської любові у психологічній науці; розкрито сутність, зміст і специфіку цих понять у контексті різних наукових підходів – психоаналітичного, гуманістичного, прив'язаності та системно-сімейного. Висвітлено ключові відмінності між батьківською та материнською любов'ю як окремими психологічними феноменами, що мають власну структуру, функції та прояви у дитячо-батьківській взаємодії. Визначено психологічні чинники формування батьківської та материнської любові, зокрема особистісні характеристики батьків, досвід власного дитинства, тип прив'язаності, емоційна зрілість, а також соціокультурні умови виховання.

У другому розділі представлено організацію та методика емпіричного дослідження психологічних особливостей батьківської та материнської любові; обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, проведено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів. Виявлено та описано характерні відмінності й спільні риси у структурі, інтенсивності та поведінкових проявах любові матерів і батьків до своїх дітей.

На основі узагальнення емпіричних даних розроблено практичні рекомендації щодо гармонізації батьківсько-дитячих стосунків, спрямовані на підвищення усвідомленості батьківської позиції, розвиток емоційної емпатійності та формування безпечного типу прив'язаності у дітей.

*Ключові слова:* батьківська любов, материнська любов, батьківсько-дитячі стосунки, прив'язаність, батьківська позиція, емпатія, сімейне виховання, психологія сім'ї.

## ABSTRACT

### **Poplavets A. V. Psychological Features of Paternal and Maternal Love. Manuscript.**

Bachelor's Qualification Thesis in Specialty 053 "Psychology". Lutsk, 2026.

The qualification thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of references, and appendices.

The first chapter provides a theoretical and psychological analysis of the phenomenon of paternal and maternal love in psychological science; it reveals the essence, content, and specifics of these concepts within the framework of various scientific approaches – psychoanalytic, humanistic, attachment theory, and systemic-family. Key differences between paternal and maternal love as distinct psychological phenomena – each with its own structure, functions, and manifestations in parent-child interaction – are highlighted. The psychological factors shaping paternal and maternal love are identified, including the personal characteristics of parents, their own childhood experiences, attachment style, emotional maturity, and the sociocultural conditions of upbringing.

The second chapter presents the organization and methodology of an empirical study of the psychological features of paternal and maternal love; it justifies the selection of psychodiagnostic instruments and provides quantitative and qualitative analysis of the results obtained. Characteristic differences and common features in the structure, intensity, and behavioral expressions of mothers' and fathers' love toward their children are identified and described.

Based on a synthesis of the empirical data, practical recommendations for harmonizing parent-child relationships have been developed, aimed at increasing parents' awareness of their parental role, fostering emotional empathy, and promoting the formation of a secure attachment style in children.

*Keywords:* paternal love, maternal love, parent-child relationships, attachment, parental role, empathy, family upbringing, family psychology.

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 7  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БАТЬКІВСЬКОЇ ТА МАТЕРИНСЬКОЇ ЛЮБОВІ .....                       | 10 |
| 1.1. Феномен батьківської та материнської любові у психологічній науці .....                            | 10 |
| 1.2. Психологічні чинники формування батьківської та материнської любові ..                             | 17 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКОЇ ТА МАТЕРИНСЬКОЇ ЛЮБОВІ.....     | 24 |
| 2.1. Методика та організація емпіричного дослідження.....   | 24 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей батьківської та материнської любові..... | 28 |
| 2.3. Рекомендації щодо гармонізації батьківсько-дитячих стосунків .....                                 | 33 |
| ВИСНОВКИ .....  | 41 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....  | 45 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема батьківської та материнської любові посідає особливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки саме характер емоційного зв'язку між батьками і дитиною є фундаментальною основою її психічного розвитку та формування особистості. Особливості трансформації сучасної сім'ї, зміна традиційних гендерних ролей, зростання кількості неповних сімей та посилення вимог до усвідомленого батьківства актуалізують потребу в системному психологічному осмисленні феноменів материнської і батьківської любові.

Якість батьківського ставлення значною мірою визначає рівень психологічного благополуччя дитини, характер її самооцінки, тип прив'язаності та здатність до побудови гармонійних міжособистісних стосунків у дорослому житті.

Батьківська та материнська любов розглядаються як складні багатовимірні психологічні утворення, що поєднують емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Попри зовнішню очевидність цих понять, їхній психологічний зміст характеризується значною структурною складністю і зумовлюється сукупністю біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Психологічна специфіка батьківської та материнської любові проявляється у характері емоційної взаємодії з дитиною, ступені її прийняття, рівні емпатії та готовності до відповідальної турботи, що визначає унікальність кожної з цих форм батьківського ставлення.

Особливої значущості ця проблема набуває в умовах воєнного стану в Україні, за яких сімейне середовище зазнає суттєвого психологічного навантаження, а батьки нерідко функціонують в умовах хронічного стресу, розлуки та емоційного виснаження. За таких обставин якість батьківської любові стає критично важливим ресурсом психологічної стійкості дитини, що зумовлює необхідність її наукового дослідження з урахуванням сучасних суспільних реалій.

Таким чином, актуальність теми зумовлена потребою комплексного вивчення психологічних особливостей батьківської та материнської любові як чинника психічного розвитку дитини та її психологічного благополуччя.

**Об'єкт дослідження** – батьківська та материнська любов як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості батьківської та материнської любові.

**Мета дослідження** – на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначити психологічні особливості батьківської та материнської любові та розробити практичні рекомендації щодо гармонізації батьківсько-дитячих стосунків.

Відповідно до мети було сформульовано такі завдання дослідження:

- здійснити теоретико-психологічний аналіз феномену батьківської та материнської любові у психологічній науці;
- визначити психологічні чинники формування батьківської та материнської любові;
- емпірично дослідити психологічні особливості батьківського та материнського ставлення і їх відмінності;
- проаналізувати взаємозв'язок між характером батьківського ставлення та рівнем самооцінки підлітків;
- розробити практичні рекомендації щодо гармонізації батьківсько-дитячих стосунків.

**Інформаційна основа дослідження.** У наукових дослідженнях вітчизняних і зарубіжних учених висвітлено різні аспекти батьківської та материнської любові. Зокрема, феномен батьківського ставлення та його структуру досліджували А. Денисенко, П. Калюжна, О. Коханова, Р. Федоренко; психологічні чинники формування батьківської любові аналізували Н. Гура, О. Малина, Л. Смалиус, Н. Шавровська; роль материнського ставлення у психічному розвитку дитини вивчали Н. Володарська, С. Редько, Ю. Савченко, І. Томаржевська; гендерні відмінності батьківства та специфіку батьківської ролі

досліджували М. Волошенко, Ю. Журат, Т. Тернавська; міжпоколінну трансмісію батьківських моделей розглядали F. Taccini, A. Rossi, S. Mannarini; нейропсихологічні механізми батьківської прив'язаності вивчали G. Kushnick, A. Kirsch.

Під час виконання кваліфікаційної роботи бакалавра було використано інструменти штучного інтелекту для редагування та форматування тексту виключно як допоміжний засіб для пошуку ідей, уточнення формулювань та опрацювання літератури. Усі твердження, висновки та результати дослідження належать автору та ґрунтуються на власному аналізі, а отримані результати від генеративного ШІ були перевірені на достовірність та відповідність академічній доброчесності.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань використано такі методи: теоретичні – аналіз, порівняння, систематизація й узагальнення наукових джерел; емпіричні – анкетування, психодіагностичні методики: 1) «Опитувальник батьківського ставлення» (ОБС) А. Варги і В. Століна; 2) опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (ADOR) на основі концепції Е. Шафера; 3) методика визначення самооцінки підлітків Р. Овчарової.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БАТЬКІВСЬКОЇ ТА МАТЕРИНСЬКОЇ ЛЮБОВІ

### 1.1. Феномен батьківської та материнської любові у психологічній науці

Батьківська та материнська любов належать до складних і багатовимірних феноменів людського буття, які водночас становлять сферу повсякденного життєвого досвіду та важливий об'єкт наукового дослідження. Незважаючи на зовнішню очевидність цих понять, їх психологічний зміст характеризується значною структурною складністю, оскільки охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і мотиваційний компоненти. Особливості прояву батьківської та материнської любові зумовлюються сукупністю чинників, серед яких важливе місце посідають стать батьків, вік дитини, соціокультурний контекст, індивідуально-психологічні характеристики дорослого та специфіка сімейної взаємодії. Саме багатовимірність і варіативність цього феномену пояснює несформованість у сучасній психологічній науці єдиного універсального визначення батьківської любові, адже різні теоретичні підходи акцентують увагу на окремих аспектах її структури, функцій та механізмів формування.

Осмислення феномену батьківської любові у психологічній науці тісно пов'язане з теорією прив'язаності Джона Боулбі, яка й сьогодні зберігає вагомое методологічне значення. У межах цієї концепції дитина розглядається не як пасивний об'єкт виховного впливу, а як активний суб'єкт взаємодії, від народження орієнтований на формування стійкого емоційного зв'язку з особою, що забезпечує догляд і підтримку, найчастіше – матір'ю. Характер цього зв'язку, ступінь його стабільності та емоційної надійності істотно впливають на формування так званих «внутрішніх робочих моделей» – системи базових уявлень дитини про себе, інших людей і міжособистісні взаємини загалом. Саме ці уявлення в подальшому визначають особливості емоційного реагування, рівень довіри та специфіку побудови міжособистісних стосунків у дорослому житті.

У концепції Дж. Боулбі прив'язаність не ототожнюється безпосередньо з любов'ю у її широкому психологічному значенні, однак розглядається як фундаментальна передумова формування здатності людини до встановлення емоційно близьких взаємин, переживання любові та прийняття любові з боку інших. Сучасні дослідження у сфері психології сім'ї розвивають зазначений підхід, трактуючи батьківську любов не як статичний емоційний стан, а як динамічний процес міжособистісної взаємодії, що формується, підтримується та трансформується упродовж спільного життєвого досвіду батьків і дитини [9; 15; 25; 29].

У сучасній психологічній науці феномен батьківської любові переважно розглядається в межах ширшої категорії батьківського ставлення, що охоплює систему емоційних, когнітивних і поведінкових проявів взаємодії батьків із дитиною. Р. Федоренко у праці, присвяченій психології сім'ї, визначає батьківство як складний соціально-психологічний феномен, структура якого включає взаємопов'язані когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти [25]. Когнітивний компонент відображає систему уявлень батьків про дитину, власну батьківську роль та способи виховного впливу; емоційний охоплює спектр почуттів і переживань щодо дитини; поведінковий реалізується у конкретних формах взаємодії та практиках виховання. У цій структурі батьківська любов постає як центральний емоційний компонент, що визначає зміст, спрямованість і характер батьківсько-дитячих взаємин. Саме емоційна залученість забезпечує цілісність батьківського ставлення, надаючи когнітивним установкам і поведінковим моделям особистісного значення.

Подальший розвиток цього підходу представлений у дослідженнях П. Калюжною та А. Денисенко, які розглядають батьківську любов не лише як емоційне переживання, а як відносно стійке психологічне ставлення, що характеризується власною структурою та внутрішньою динамікою [16]. Науковці виокремлюють кілька базових характеристик батьківської любові, серед яких особливе значення мають прийняття дитини незалежно від її досягнень чи поведінкових проявів, орієнтація на забезпечення її благополуччя

та готовність до самовідданої турботи. Сукупність цих характеристик визначає специфіку батьківської любові як особливого типу міжособистісного ставлення, в основі якого лежить безумовне прийняття дитини та стійка емоційна включеність у її розвиток.

Особливе місце у структурі батьківсько-дитячих взаємин традиційно посідає материнська любов, яка є одним із найбільш досліджених феноменів у психології сім'ї. У науковому дискурсі її специфіка пов'язується з особливостями раннього тілесно-емоційного контакту між матір'ю та дитиною, формування якого розпочинається ще у пренатальний період. Вагітність, пологи, грудне вигодовування та постійна фізична близькість у перші місяці життя створюють специфічний простір взаємодії, у межах якого емоційний і тілесний аспекти зв'язку набувають високого ступеня інтегрованості. Саме ці чинники у багатьох психологічних концепціях розглядаються як одна з передумов особливої емоційної інтенсивності та глибини материнської любові.

У дослідженні теоретичних аспектів психологічної готовності до материнства І. Томаржевська розвиває уявлення про материнство як складну соціально-психологічну роль жінки, що інтегрує низку взаємопов'язаних компонентів. До їх числа відносяться сформована система уявлень і ціннісних орієнтацій щодо дитини та материнської функції, здатність до встановлення емоційно глибокого контакту з дитиною, готовність до самовідданої поведінки та відповідальності, а також психологічна готовність до трансформації власної ідентичності, зумовленої переходом до материнства [24].

При цьому авторка акцентує, що материнська любов не може розглядатися як виключно інстинктивне утворення, яке автоматично актуалізується з моментом народження дитини. Вона формується у процесі життєвого досвіду під впливом ранніх моделей прив'язаності жінки, соціокультурних норм і уявлень про материнство, характеру партнерських взаємин, а також якості психологічної підтримки в перинатальний період. Такий підхід дозволяє розглядати материнську любов як результат складної взаємодії біологічних, психологічних

і соціальних чинників, що розширює розуміння можливих варіацій її прояву та умов формування.

Питання впливу материнської любові на психічний розвиток дитини є одним із центральних у психології розвитку. Зокрема, С. Редько, Ю. Савченко та Є. Антипін у дослідженні материнського ставлення як детермінанти психічного розвитку дитини здійснюють системний аналіз механізмів цього впливу [21]. Дослідники виокремлюють кілька основних каналів впливу материнського ставлення. Перший із них пов'язаний з емоційною регуляцією: чутливе реагування матері на емоційні стани дитини сприяє формуванню у неї первинних механізмів саморегуляції афекту через інтеріоризацію досвіду заспокоєння та підтримки. Другий канал стосується формування самооцінки, яка конструюється на основі інтеріоризованого досвіду материнського ставлення як первинного «дзеркала» власної цінності дитини. Таким чином, характер емоційної взаємодії з матір'ю виступає базовим чинником формування уявлень дитини про власну значущість і прийнятність.

Розвиваючи зазначену проблематику, Н. Володарська акцентує увагу на ролі матері як «первинного значущого іншого», через взаємодію з яким формується базова довіра до світу та до себе [5]. У межах цього підходу материнська любов розглядається як ключовий медіатор формування базових екзистенційних установок особистості, зокрема відчуття безпеки, прийнятності та цінності власного «Я». Авторка підкреслює, що якісні характеристики материнської любові – її стабільність, емоційна доступність та безумовність або умовність прийняття – мають довготривалий вплив на формування психологічного благополуччя в дорослому віці. Зокрема, безумовне прийняття з боку матері розглядається як один із предикторів сформованості позитивної самооцінки, емоційної стійкості та здатності до смислотворення.

Емпіричні дослідження останніх років додатково підтверджують зазначені положення. Так, у роботі 2024 року, присвяченій материнському ставленню як чиннику афективної поведінки дитини, встановлено статистично значущі зв'язки між характером емоційної взаємодії з матір'ю та особливостями емоційної

регуляції у дітей [21]. Зокрема, емоційне відкидання, навіть за відсутності прямого жорстокого поводження, асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, агресивності та порушеннями саморегуляції афективних станів. При цьому підкреслюється, що якість материнського емоційного зв'язку має самостійне значення у структурі чинників розвитку дитини і за силою впливу може перевищувати такі соціально-економічні детермінанти, як матеріальні умови сім'ї чи рівень освіти батьків.

У дослідженні дитячо-батьківських стосунків як умови психологічної безпеки дитини О. Коханова пропонує аналітичну модель, яка дозволяє більш структуровано розкрити механізми впливу батьківської любові на психічний розвиток дитини [18]. У межах цієї моделі виокремлюються чотири взаємопов'язані виміри батьківської любові, які виступають базовими умовами формування відчуття психологічної безпеки.

Перший вимір – емоційна доступність, що передбачає здатність батька бути емоційно залученим у взаємодію з дитиною, своєчасно розпізнавати її потреби та реагувати на них. Другий – послідовність батьківської поведінки, яка забезпечує передбачуваність взаємодії та сприяє формуванню у дитини довіри до дорослого як стабільної фігури підтримки. Третій вимір – прийняття дитини як особистості, незалежно від її поведінкових проявів чи досягнень, що закладає основу безумовного позитивного ставлення. Четвертий – повага до автономії, яка полягає у визнанні права дитини на власні переживання, вибір і поступове розширення самостійності відповідно до вікових можливостей.

Авторка підкреслює, що відсутність окремих із зазначених компонентів може знижувати рівень суб'єктивного відчуття безпеки дитини навіть за наявності декларованої батьківської любові, що вказує на необхідність розрізнення самого переживання любові та її практичної реалізації у взаємодії.

Тривалий час у психологічній науці батьківська любов розглядалася переважно через призму материнської моделі, тоді як роль батька інтерпретувалася здебільшого в контексті соціально-інструментальних функцій – матеріального забезпечення, дисциплінарного впливу та первинної статево-

рольової соціалізації дитини. Такий підхід відображав історично сформований розподіл батьківських ролей, однак не вичерпував усього спектра проявів батьківства як психологічного феномена. Сучасні дослідження суттєво розширюють це розуміння, розглядаючи батька як самостійного суб'єкта емоційної взаємодії з дитиною, який має власні специфічні способи вираження любові.

Досліджуючи психологічну готовність чоловіків до батьківства О. Малина, встановлює, що формування батьківської ідентичності у чоловіків, як правило, має більш поступовий характер порівняно з материнською ідентифікацією у жінок [20]. Якщо у жінок усвідомлення материнської ролі часто починається ще у період вагітності та підтримується біологічними й соціальними чинниками, то у чоловіків воно нерідко формується через безпосередню участь у догляді та взаємодії з дитиною після її народження. Також авторка відзначає значущість міжпоколінного досвіду: чоловіки, які мали позитивний досвід емоційно залученого батьківства у власному дитинстві, демонструють вищий рівень готовності до активного виконання батьківської ролі.

У цьому контексті батьківська любов не є редукованою до материнської моделі, а має власну функціональну специфіку. Якщо материнська любов частіше реалізується через безпосередню емоційну підтримку, турботу та тілесну близькість, то батьківська любов нерідко проявляється через спільну діяльність, ігрову взаємодію, стимулювання самостійності та підтримку дослідницької активності дитини. Така диференціація виконує взаємодоповнювальну функцію у розвитку дитини, забезпечуючи більш багатовимірний досвід взаємодії з дорослими.

У межах гендерного аналізу батьківства М. Волошенко підкреслює, що відмінності між материнською і батьківською любов'ю не є виключно біологічно детермінованими, а значною мірою формуються під впливом соціокультурних очікувань і норм [7; 8; 9]. Водночас авторка застерігає від надмірного протиставлення цих феноменів, оскільки в реальних умовах сімейної взаємодії спостерігається значна варіативність батьківських практик, яка виходить за межі

традиційних гендерних моделей. У сучасному суспільстві, за умов трансформації сімейних ролей, спостерігається поступове зближення стилів емоційної взаємодії батьків із дітьми, хоча специфіка форм вираження любові зберігається.

Одним із ключових теоретичних розрізень у психології є поділ батьківської любові на безумовну та умовну. Безумовна любов передбачає прийняття дитини незалежно від її поведінки, досягнень чи відповідності очікуванням дорослих. Умовна любов, навпаки, пов'язується з оцінюванням дитини та наданням емоційного прийняття залежно від її результатів або поведінки. Емпіричні дослідження свідчать, що домінування умовного типу любові у батьківському ставленні може бути пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, нестабільною самооцінкою та залежністю від зовнішньої оцінки у дітей. Натомість досвід безумовного прийняття сприяє формуванню внутрішньої стабільності самоцінності та психологічної стійкості [13; 16; 18; 27;].

Окремої уваги потребує положення про багатовимірність батьківської любові як психологічного явища. Вона не є однорідним емоційним станом, а включає амбівалентні переживання, що можуть одночасно поєднувати позитивні та негативні афективні компоненти: ніжність і втому, гордість і роздратування, близькість і дистанцію. Така амбівалентність розглядається як нормативна характеристика батьківських переживань і відображає складність тривалих емоційних стосунків. Важливим є не сам факт наявності суперечливих почуттів, а їх регуляція у процесі взаємодії з дитиною [4; 10; 11].

Таким чином, аналіз сучасних наукових підходів дозволяє розглядати батьківську та материнську любов як складні багатовимірні психологічні феномени, що поєднують емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вони мають як спільні, так і специфічні характеристики, проте їх об'єднує базова функція – забезпечення розвитку дитини через досвід прийняття, підтримки та емоційної взаємодії. Рівень якості батьківської любові, зокрема її стабільність, емоційна доступність та характер прийняття дитини, розглядається як один із ключових чинників формування психологічного благополуччя особистості.

Отримані теоретичні положення становлять основу для подальшого емпіричного аналізу особливостей прояву батьківської та материнської любові.

## **1.2. Психологічні чинники формування батьківської та материнської любові**

Проблема батьківської та материнської любові посідає особливе місце в системі психологічного знання, оскільки саме вона є фундаментальним підґрунтям розвитку особистості дитини й формування її психологічного благополуччя. Незважаючи на тривалу традицію дослідження цього феномену, питання про чинники, що детермінують виникнення, якість та інтенсивність батьківського і материнського почуття, залишається дискусійним і не втрачає своєї наукової актуальності. Дослідники неодноразово зазначали, що ставлення батьків до дитини не є природним і мимовільним у повному розумінні цього слова, а являє собою складне психологічне утворення, що формується під впливом взаємодії біологічних, психологічних та соціокультурних чинників [2; 12; 17; 26].

У сучасній психологічній науці дедалі більшого значення набуває системний підхід до аналізу батьківської любові як інтегративного явища. Зокрема, низка вітчизняних дослідників наголошує на необхідності розмежування понять «батьківська любов» та «батьківська прив'язаність», оскільки вони не є тотожними: перша характеризується афективним ставленням і ціннісним прийняттям дитини, тоді як друга – переважно поведінковою системою взаємодії, орієнтованою на задоволення потреб немовляти [28]. Відтак, розгляд психологічних чинників формування батьківської любові потребує звернення як до інтраіндивідуальних особливостей суб'єкта (особистісних характеристик, психічного стану, внутрішніх репрезентацій), так і до інтерперсональних та соціальних контекстів.

Одним із ключових психологічних чинників формування батьківського почуття вважається досвід власної сімейної соціалізації. Результати численних

досліджень свідчать про те, що характер батьківсько-дитячих відносин, пережитих у сім'ї походження, суттєво детермінує стиль батьківства в дорослому житті. Цей феномен отримав у науковій літературі назву міжпоколінної трансмісії батьківства [35]. Доведено, що батьки, які зазнавали в дитинстві тепла, емоційної підтримки й безумовного прийняття, демонструють якісно вищий рівень прив'язаності до власних дітей, ніж ті, хто мав досвід емоційного знехтування або гіперконтролю [22].

За даними Н. Шавровської та Л. Смалиус, усвідомлене батьківство як інтегративне утворення особистості значною мірою ґрунтується на інтерналізованих моделях ставлення до дитини, засвоєних у дитинстві крізь призму взаємодії з власними батьками. Таким чином, батьківська сім'я виступає не лише первинним осередком соціалізації, а й основним «постачальником» репрезентаційних моделей батьківства та материнства [28].

Зазначений механізм отримав належне концептуальне обґрунтування в теорії прив'язаності Дж. Боулбі та її подальших розробках. Відповідно до даної теорії, внутрішня робоча модель, сформована в результаті ранніх відносин із піклувальником, слугує прообразом усіх подальших значущих стосунків, зокрема й стосунків із власними дітьми. Емпіричні дані підтверджують: якість власного досвіду прив'язаності прогнозує батьківську чутливість і доступність у взаємодії з дитиною. Також результати дослідження демонструють, що стилі прив'язаності передаються між поколіннями через механізми наслідування реляційних патернів, причому дорослі з тривожним або уникаючим стилем прив'язаності виявляють значно більші труднощі в побудові надійного емоційного зв'язку з власними дітьми порівняно з особами з надійним стилем [35].

Окрему групу психологічних детермінант становлять особистісні характеристики батьків. Дослідження Н. Гури засвідчує, що батьківська сім'я є джерелом формування умовних реакцій та поведінкових патернів, які згодом відтворюються дорослими у власній батьківській ролі. Згадані патерни включають не лише поведінкові стратегії взаємодії з дитиною, а й емоційні

реакції, когнітивні схеми оцінки дитячої поведінки та ціннісні орієнтації щодо батьківства. Особливого значення при цьому набуває рівень рефлексивного функціонування – здатності батька або матері утримувати в свідомості одночасно як власний внутрішній стан, так і стан дитини. Зазначена здатність, за даними сучасних зарубіжних досліджень, є потужним предиктором якості батьківської прив'язаності та рівня материнської чутливості [12].

Важливу роль у формуванні батьківського і материнського почуття відіграють також нейропсихологічні механізми, зокрема гормональна регуляція. Здійснений дослідниками метааналіз, продемонстрував схожість нейронних і нейроендокринних механізмів, що лежать в основі материнської та романтичної любові, особливо в частині активації дофамінергічних структур. Окситоцин, який нерідко іменується в популярній літературі «гормоном любові», відіграє ключову роль у процесах материнсько-дитячого зближення: підвищений рівень окситоцину асоціюється з посиленою материнською чутливістю, частотою фізичного контакту з дитиною та якістю емоційного зв'язку [32].

Однак сучасна наука наголошує, що гормональні механізми не є детермінантами в абсолютному сенсі: їхня дія опосередковується психологічними, реляційними та соціокультурними контекстами. Зокрема, О. Біда, І. Орос та А. Чичук наголошують, що усвідомлене батьківство як психологічний конструкт не зводиться до біологічної готовності, а передбачає інтеграцію когнітивного, афективного та поведінкового компонентів [3].

Значна кількість досліджень присвячена диференціації чинників материнської та батьківської любові. Традиційно вважалося, що формування материнського почуття відбувається більш інтенсивно і на ранніх стадіях батьківства – ще в пренатальному та ранньому постнатальному періодах, – тоді як батьківська прив'язаність набуває своєї повноти пізніше. Проте сучасні дослідження ставлять під сумнів надмірно спрощену «материноцентричну» парадигму. Зокрема, дослідження Т. Vokhan [30] наголошує на тому, що мати, батько та немовля утворюють складну сімейну систему взаємовпливів, в якій обоє батьків формують власні унікальні репрезентації дитини та специфічні

патерни взаємодії з нею. За даними Ю. Журат та Т. Тернавської, вплив батька та матері на формування особистості дошкільника є асиметричним, але рівнозначним за своїм значенням: мати забезпечує передовсім базову емоційну безпеку й афективну регуляцію дитини, тоді як батько – соціалізацію, нормативну регуляцію та розвиток автономії [14].

Психологічні труднощі у формуванні батьківської прив'язаності можуть бути зумовлені низкою чинників: симптомами депресії та тривоги (зокрема, в перинатальному періоді), наявністю несприятливого дитячого досвіду, непланованістю вагітності, досвідом попередніх перинатальних втрат тощо. Дослідження А. Kirsch, опубліковане в журналі *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, засвідчило, що пренатальна депресія та тривога батька є статистично значущими предикторами нижчої якості постнатального батьківського зв'язку. Важливо, що ці залежності виявлялися незалежно від рівня партнерської підтримки, що свідчить про самостійний психологічний вплив емоційного стану батька на формування батьківського почуття. Натомість соціальна підтримка та залученість партнера виступають захисними чинниками, що пом'якшують вплив психологічних труднощів на якість материнсько-дитячого зв'язку [31].

Сімейне виховання як контекст розвитку батьківської любові розглядається й у роботі М. Волошенка [9], де аналізується вплив складу батьківської сім'ї на формування образу майбутньої сім'ї у підлітків та молоді. Автор доходить висновку, що неповні або дисфункціональні сімейні структури ускладнюють процес інтроекції позитивних моделей батьківства, що в подальшому може негативно позначитися на готовності молоді до виконання батьківських функцій. Цей висновок узгоджується з даними Н. Берегової та П. Федорчука [2], які встановили, що стиль сімейного виховання здійснює прямий вплив на особистісний розвиток дитини, а відтак – і на формування в неї уявлень про батьківство та матеріальну функцію сім'ї як інституту. У цьому контексті слід наголосити, що якість сімейного виховання є двоспрямованим чинником: воно детермінує не лише особистість дитини, але й – через механізм міжпоколінної трансмісії – моделі батьківства, які ця дитина відтворюватиме у власній сім'ї.

Особливого теоретичного значення набуває конструкт батьківської рефлексії та усвідомленого батьківства. Дослідники Н. Шавровська та Л. Смалиус характеризують усвідомлене батьківство як «інтегративне утворення юнацького віку», що поєднує когнітивний компонент (знання про дитину та про батьківські функції), мотиваційний компонент (прагнення до відповідального виконання батьківської ролі) та афективний компонент (емоційне ставлення до дитини та до ролі батька/матері). Зростання усвідомленості у сфері батьківства зменшує ризик автоматичного відтворення дисфункціональних паттернів із власного дитинства, сприяючи більш гнучкій і чуйній батьківській поведінці. Стосовно формування материнської любові, усвідомлений підхід до материнства передбачає здатність жінки інтегрувати досвід власних ранніх стосунків з матір'ю, осмислити їх вплив на власні очікування щодо материнства та свідомо обрати стратегії взаємодії з дитиною [28].

Важливу роль у формуванні батьківської любові відіграє також міжбатьківська підсистема відносин. Дослідження вченого Y. Lee, проведене в Університеті Массачусетсу, переконливо демонструє, що якість відносин між матір'ю та батьком є потужним предиктором якості батьківської поведінки кожного з них: подружня підтримка сприяє залученню батьків у взаємодію з дитиною, тоді як подружній конфлікт виснажує емоційні ресурси, необхідні для чуйного батьківства [33]. Цей ефект виявляється сильнішим стосовно батьківської залученості (порівняно з материнською), що пояснюється більшою залежністю батьків від «ворітного» (gatekeeping) впливу матерів: саме матері значною мірою визначають ступінь батьківської участі в житті дитини через свою роль координатора сімейного простору.

Результати дослідження С. Rodriguez [34], опубліковані в *Journal of Family Psychology*, підтверджують, що функціонування подружньої пари є провідним контекстуальним чинником, що визначає якість батьківсько-дитячих відносин.

Окремої уваги заслуговує питання ролі батька у формуванні особистості дитини, яке тривалий час залишалося недостатньо висвітленим у психологічних дослідженнях. Розгорнутий теоретичний аналіз цього питання здійснено Ю.

Журат та Т. Тернавською, які, спираючись на теоретичні здобутки вітчизняних і зарубіжних учених, обґрунтовують специфічну роль батька в розвитку дошкільника: поряд із матір'ю, яка є первинним джерелом безпечної прив'язаності, батько виступає провідником у широкий соціальний світ, забезпечуючи дитині досвід дослідження, незалежності та нормативного регулювання поведінки. Психологічна якість батьківської любові при цьому визначається не лише кількісними параметрами залученості батька, а й якісними характеристиками взаємодії: здатністю батька до емпатії, ігрової включеності та чутливості до потреб дитини [14].

З огляду на розглянуті теоретичні та емпіричні дані, можна констатувати, що психологічні чинники формування батьківської та материнської любові утворюють складну, багаторівневу детермінаційну систему. На інтраіндивідуальному рівні ключову роль відіграють власний досвід прив'язаності, рефлексивне функціонування та психологічний стан (зокрема, наявність тривожно-депресивної симптоматики). На інтерперсональному рівні визначального значення набувають якість подружніх відносин і характер взаємодії з дитиною. На соціальному рівні – якість і структура батьківської сім'ї, соціальна підтримка та культурні норми батьківства. Ці рівні перебувають у постійній динамічній взаємодії, що унеможливорює редукцію батьківського почуття до будь-якого одного чинника. Водночас дані досліджень С. Скиби та М. Дмитришина свідчать, що негативні батьківські концепції та поведінка безпосередньо пов'язані з формуванням заниженої самооцінки та негативного Я-образу у дітей, підкреслюючи тим самим критичне значення якості батьківської любові для психічного здоров'я наступного покоління [22].

Підсумовуючи, слід зазначити, що сучасна психологічна наука розглядає батьківську та материнську любов як психологічні утворення, що формуються в процесі складної взаємодії минулого досвіду, актуального психологічного стану, міжособистісного контексту та соціокультурних умов. Ця обставина зумовлює необхідність розробки диференційованих підходів до психологічного супроводу батьківства, які враховують як специфіку власного досвіду кожного з батьків, так

і контекст їхньої сімейної системи. Перспективним напрямом подальших досліджень є більш детальний аналіз медіаторних механізмів, що опосередковують вплив ранніх відносин у сім'ї походження на якість батьківської любові в дорослому житті, а також розробка науково обґрунтованих програм формування усвідомленого батьківства як профілактичного засобу трансгенераційної передачі дисфункціональних моделей батьківської поведінки [3; 17; 23].

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКОЇ ТА МАТЕРИНСЬКОЇ ЛЮБОВІ

### 2.1. Методика та організація емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз психологічних особливостей батьківської та материнської любові, здійснений у першому розділі, засвідчив багатовимірність досліджуваного феномену та необхідність його емпіричної верифікації. Відповідно, метою другого розділу є дослідження психологічних особливостей батьківського ставлення та його зв'язку з самооцінкою підлітків на основі реальних емпіричних даних.

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей батьківської та материнської любові, а також дослідженні їхнього впливу на самооцінку підлітків.

Гіпотеза дослідження: характер батьківського ставлення – зокрема рівень емоційного прийняття та ступінь контролю – статистично значуще пов'язаний із рівнем самооцінки підлітків; при цьому особливості материнського і батьківського ставлення виявляють якісні відмінності, що по-різному позначаються на психологічному розвитку дитини.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези сформульовано такі завдання: охарактеризувати вибірку та умови проведення дослідження; обґрунтувати вибір діагностичних методик відповідно до предмету дослідження; визначити переважаючі типи батьківського ставлення у вибірці; дослідити особливості сприйняття підлітками материнської і батьківської поведінки; проаналізувати взаємозв'язок між типом батьківського ставлення та рівнем самооцінки підлітків.

Емпіричне дослідження проводилося у 2025–2026 навчальному році на базі двох закладів загальної середньої освіти міста Луцька: Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцька гімназія № 3 Луцької міської ради» та Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 24 Луцької міської ради». Залучення двох закладів зумовлено прагненням

забезпечити достатню репрезентативність вибірки та мінімізувати вплив специфічних особливостей окремого навчального середовища.

Загальна чисельність вибірки становить 45 осіб – учні 6–9 класів віком від 11 до 15 років. Із них 24 дівчини (53,3%) та 21 хлопець (46,7%). За складом сімей: 34 особи (75,6%) виховуються у повних сім'ях, 11 осіб (24,4%) – у неповних. Вибраний вік відповідає підлітковому сенситивному періоду, упродовж якого взаємовідносини з батьками зазнають якісної трансформації: підліток прагне до автономії та власної ідентичності, водночас залишаючись надзвичайно чутливим до характеру батьківського ставлення. Саме в цей період деформації батьківської любові – гіперопіка, відчуження, непослідовність – найбільш виразно позначаються на самооцінці та загальному психологічному благополуччі дитини.

Добір учасників здійснювався шляхом суцільної вибірки в межах обраних класів. Дослідження проводилося в груповій формі в навчальний час із дозволу адміністрації обох закладів. Перед початком роботи дослідник надавав стандартизовану інструкцію щодо мети та умов дослідження, наголошуючи на конфіденційності та добровільності участі. Тривалість одного діагностичного сеансу становила 40–50 хвилин.

Добір діагностичного інструментарію здійснювався відповідно до кількох принципів: відповідності методик предметові дослідження, наявності стандартизованих нормативних показників, а також достатньої валідності та надійності, підтвердженої у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях. На основі цих критеріїв для дослідження обрано три психодіагностичні методики, які утворюють взаємодоповнювальний комплекс і дозволяють охопити феномен батьківської любові з двох ключових позицій: через самозвіт батьків та через сприйняття самих підлітків.

Методика «Опитувальник батьківського ставлення» (ОБС) А. Варги і В. Століна. Ця методика є однією з найбільш поширених у вітчизняній психодіагностиці батьківсько-дитячих стосунків і призначена для дослідження батьківського ставлення як системного психологічного утворення.

Опитувальник включає 61 твердження, об'єднане у п'ять шкал: «Прийняття–відкидання», «Кооперація», «Симбіоз», «Авторитарна гіперсоціалізація» та «Маленький невдаха». Шкала «Прийняття–відкидання» відображає загальний емоційний фон батьківського ставлення до дитини – від безумовного прийняття до емоційного відкидання. Шкала «Кооперація» вимірює ступінь зацікавленості батька у справах і планах дитини, довіру до неї. Шкала «Симбіоз» діагностує тенденцію до злиття з дитиною та надмірний захисний контроль. Шкала «Авторитарна гіперсоціалізація» відображає авторитарний стиль виховання з наголосом на беззаперечній слухняності. Шкала «Маленький невдаха» виявляє схильність батьків применшувати можливості дитини та інфантилізувати її. Методика заповнюється батьками окремо – матір'ю і батьком – що дозволяє здійснити порівняльний аналіз материнського і батьківського ставлення. Час виконання – 15–20 хвилин.

Опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (ADOR – Adolescents about Parents). Методика розроблена на основі концепції Е. Шафера і призначена для вивчення уявлень підлітків про батьківську поведінку з їхньої власної позиції. Вона включає 50 тверджень і охоплює п'ять шкал: позитивний інтерес (увага і тепло з боку батьків), директивність (настановний, контролюючий стиль), ворожість (критика, покарання, байдужість), автономія (невтручання у справи дитини) та непослідовність (суперечливість у вимогах і поведінці). Кожен підліток заповнює методику двічі – стосовно матері і стосовно батька, що надає можливість зіставити сприйняття двох батьківських фігур та виявити відмінності між образами матері і батька в уявленнях підлітка. Саме ця методика дозволяє перевірити теоретичні положення щодо специфіки материнської та батьківської ролей через суб'єктивний досвід дітей. Час виконання – 15–20 хвилин.

Методика визначення самооцінки підлітків Р. Овчарової. Методика призначена для діагностики рівня загальної самооцінки підлітка та її характеру – адекватного, заниженого або завищеного. Вона ґрунтується на порівнянні підлітком свого реального та ідеального «Я» за набором особистісних

характеристик. Методика дозволяє виявити, наскільки підліток приймає себе, яким є його рівень впевненості у власних можливостях та наскільки сформований у нього позитивний образ себе. Включення цієї методики до дослідницького комплексу зумовлено теоретично обґрунтованим зв'язком між якістю батьківського ставлення та рівнем самооцінки дитини: безумовне прийняття і емоційна підтримка з боку батьків є одним із ключових чинників формування позитивної самооцінки в підлітковому віці. Методика заповнюється безпосередньо підлітками; час виконання – 10–15 хвилин.

Отримані емпіричні дані опрацьовувалися за допомогою методів математичної статистики. На рівні первинного аналізу застосовувалися обчислення середніх значень, стандартних відхилень та відсоткового розподілу за типами батьківського ставлення і рівнями самооцінки. Для порівняльного аналізу показників материнського і батьківського ставлення використовувався *t*-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Для виявлення взаємозв'язків між типом батьківського ставлення та рівнем самооцінки підлітків застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (*r*). Обробка даних здійснювалася за допомогою SPSS Statistics 26.0.

У неповних сім'ях роль відсутнього батька оцінювалася на основі даних методики ADOR (сприйняття підлітком), тоді як опитувальник ОБС заповнювали лише наявні батьки; для статистичного порівняння використовувалася лише підвбірка повних сімей (*n*=34).

Емпіричне дослідження реалізовувалося у три послідовні етапи. На підготовчому етапі (листопад 2025 р.) здійснювався добір і обґрунтування методик, отримувалася офіційний дозвіл адміністрацій закладів освіти, проводилися інформаційні зустрічі з батьками та збиралися підписані форми згоди на участь у дослідженні. На діагностичному етапі (листопад–грудень 2025 р.) проводилося групове тестування підлітків за трьома методиками та паралельне анонімне опитування батьків за методикою ОБС. На аналітичному етапі (січень–лютий 2026 р.) здійснювалася кількісна та якісна обробка отриманих даних, їхня інтерпретація та формулювання висновків.

Таким чином, обраний методичний комплекс із трьох психодіагностичних методик – ОБС А. Варги і В. Століна, ADOR та методики самооцінки Р. Овчарової – забезпечує комплексне дослідження психологічних особливостей батьківської та материнської любові у двох взаємодоповнювальних вимірах: через самозвіт батьків та через сприйняття самих підлітків. Поєднання цих перспектив підвищує валідність отриманих результатів і дозволяє уникнути обмежень, притаманних одностороннім методам дослідження батьківсько-дитячих стосунків.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей батьківської та материнської любові**

З метою виявлення психологічних особливостей батьківської та материнської любові, а також специфіки їх сприйняття підлітками було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на аналіз особливостей батьківського ставлення, характеру емоційної взаємодії в сім'ї та рівня самооцінки дітей підліткового віку. Отримані результати дали змогу простежити окремі закономірності взаємозв'язку між стилем батьківської поведінки та психологічними характеристиками підлітків.

Отримані результати опрацьовувалися методами описової статистики, порівняльного аналізу (t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок) та кореляційного аналізу (r-Пірсона). Рівень статистичної значущості приймався як  $p < 0,05$ .

Результати за методикою «Опитувальник батьківського ставлення» (ОБС). Методика ОБС дає змогу діагностувати тип батьківського ставлення за п'ятьма шкалами: «Прийняття / відкидання», «Кооперація», «Симбіоз», «Авторитарна гіперсоціалізація» та «Маленький невдаха». Результати, отримані при анкетуванні батьків і матерів, подано у Таблиці 2.1.

Середні показники шкал ОБС для батьків та матерів ( $M \pm SD$ ,  $n=45$ )

| Шкала ОБС                     | Батьки ( $n=45$ ) | Матері ( $n=45$ ) | Різниця | Значущість ( $p$ ) |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|---------|--------------------|
| Прийняття / відкидання        | $7,4 \pm 1,9$     | $8,6 \pm 1,5$     | +1,2    | $p < 0,05$         |
| Кооперація                    | $5,8 \pm 1,6$     | $6,5 \pm 1,4$     | +0,7    | $p > 0,05$         |
| Симбіоз                       | $4,3 \pm 2,1$     | $5,1 \pm 1,8$     | +0,8    | $p > 0,05$         |
| Авторитарна гіперсоціалізація | $5,2 \pm 2,3$     | $3,8 \pm 2,0$     | -1,4    | $p < 0,05$         |
| Маленький невдаха             | $3,9 \pm 1,7$     | $2,7 \pm 1,4$     | -1,2    | $p < 0,05$         |

Як видно з Таблиці 2.1, матері отримали значно вищі бали за шкалою «Прийняття» ( $8,6 \pm 1,5$  проти  $7,4 \pm 1,9$  у батьків,  $p < 0,05$ ), що свідчить про більш емоційно теплий та прийняттевий стиль материнського ставлення до дитини. Натомість батьки демонструють помітно вищі показники за шкалами «Авторитарна гіперсоціалізація» ( $5,2 \pm 2,3$  проти  $3,8 \pm 2,0$ ) та «Маленький невдаха» ( $3,9 \pm 1,7$  проти  $2,7 \pm 1,4$ ), що вказує на більш контролюючий та інколи знецінюючий стиль батьківської взаємодії.

**Результати за методикою ADOR.** Методика ADOR дозволяє оцінити батьківське ставлення з погляду самих підлітків за п'ятьма параметрами. Бланки заповнювалися підлітками окремо щодо поведінки матері та батька. Зведені результати представлено у Таблиці 2.2.

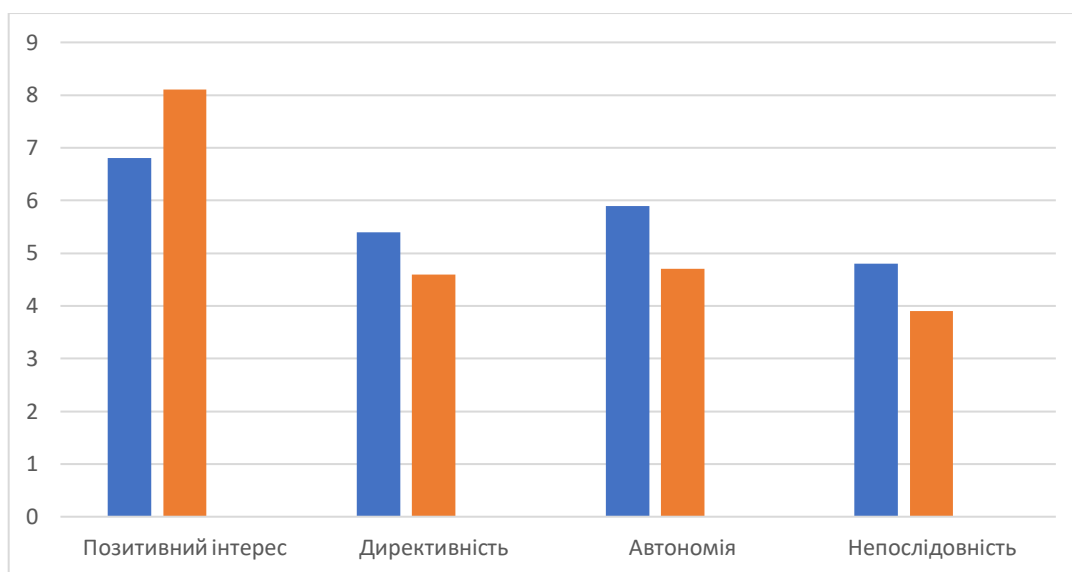
Таблиця 2.2

Середні показники шкал ADOR для батьків та матерів ( $M \pm SD$ ,  $n=45$ )

| Шкала ADOR         | Батьки $M \pm SD$ | Матері $M \pm SD$ | Хлопці $M$ | Дівчата $M$ | Значущість ( $p$ ) |
|--------------------|-------------------|-------------------|------------|-------------|--------------------|
| Позитивний інтерес | $6,8 \pm 2,1$     | $8,1 \pm 1,7$     | 7,2        | 7,9         | $< 0,05$           |
| Директивність      | $5,4 \pm 1,9$     | $4,6 \pm 1,8$     | 5,3        | 4,8         | $> 0,05$           |
| Ворожість          | $4,2 \pm 2,0$     | $3,1 \pm 1,6$     | 4,1        | 3,3         | $< 0,05$           |
| Автономія          | $5,9 \pm 2,2$     | $4,7 \pm 1,9$     | 5,6        | 5,0         | $< 0,05$           |
| Непоследовність    | $4,8 \pm 1,8$     | $3,9 \pm 1,5$     | 4,5        | 4,2         | $> 0,05$           |

Аналіз даних Таблиці 2.2 показує, що підлітки значно вище оцінюють «Позитивний інтерес» з боку матерів ( $8,1 \pm 1,7$ ), ніж з боку батьків ( $6,8 \pm 2,1$ ), причому ця різниця є статистично значущою ( $p < 0,05$ ). Батькам підлітки

приписують вищий рівень «Ворожості» ( $4,2 \pm 2,0$  проти  $3,1 \pm 1,6$ ) та «Автономії» ( $5,9 \pm 2,2$  проти  $4,7 \pm 1,9$ ). Дівчата порівняно з хлопцями вище оцінюють позитивний інтерес обох батьків, а хлопці частіше сприймають батька як директивного. Результати представлено на рисунку 2.1.



**Рис. 2.1. Середні показники шкал методики ADOR (батьки та матері)**

Дані, представлені на рис. 2.1, наочно демонструють особливості ставлення матерів і батьків у сприйнятті підлітків. Материнський варіант характеризується вищим рівнем позитивного інтересу та нижчими показниками директивності й ворожості. Батьківський варіант є більш директивним та автономним, що відповідає традиційно маскулінному стилю виховання.

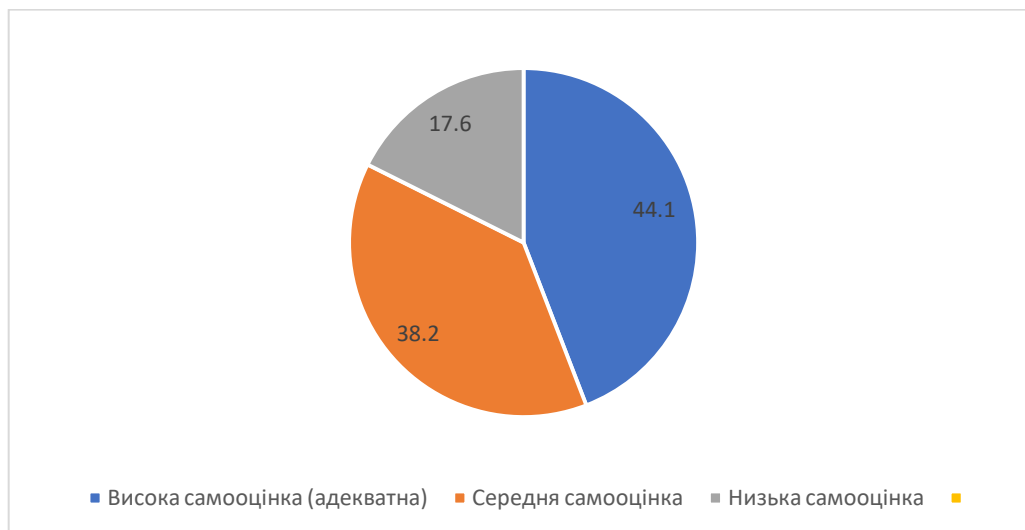
**Результати за методикою самооцінки підлітків Р. Овчарової.** Методика визначення самооцінки підлітків Р. Овчарової застосовувалась для з'ясування рівня самооцінки та її зв'язку з особливостями батьківської та материнської любові. Розподіл рівнів самооцінки представлено у Таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Розподіл рівнів самооцінки підлітків залежно від складу сім'ї та статі**

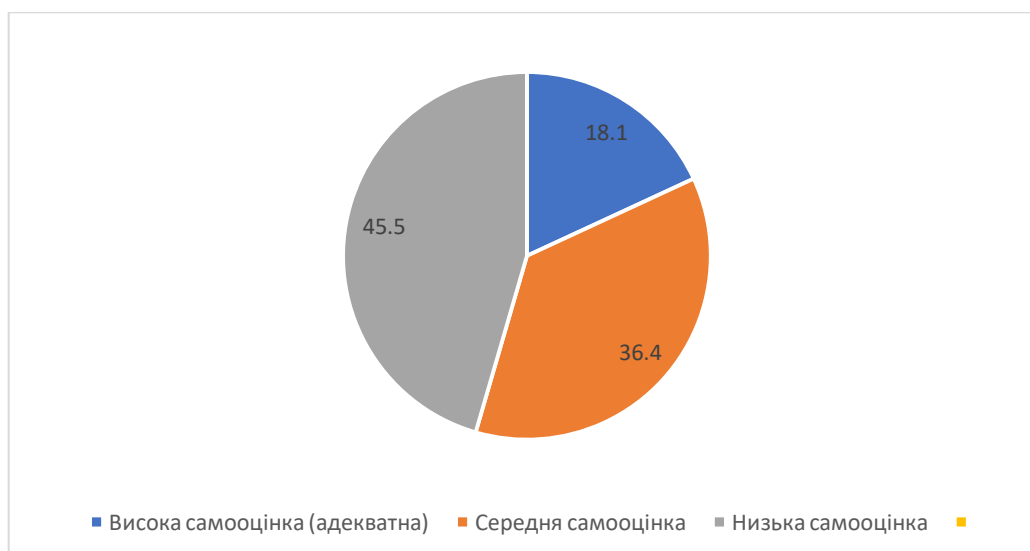
| Рівень самооцінки  | Повні сім'ї n=34 | Неповні сім'ї n=11 | Хлопці n=21 | Дівчата n=24 | Загалом    |
|--------------------|------------------|--------------------|-------------|--------------|------------|
| Висока (адекватна) | 15 (44,1%)       | 2 (18,2%)          | 8 (38,1%)   | 9 (37,5%)    | 17 (37,8%) |
| Середня            | 13 (38,2%)       | 4 (36,4%)          | 9 (42,9%)   | 8 (33,3%)    | 17 (37,8%) |
| Низька             | 6 (17,6%)        | 5 (45,5%)          | 4 (19,0%)   | 7 (29,2%)    | 11 (24,4%) |

Для наочного представлення виявлених відмінностей дані Таблиці 2.3 проілюстровано на рисунках 2.2 і 2.3, які відображають розподіл рівнів самооцінки окремо для підлітків із повних і неповних сімей.



**Рис. 2.2. Рівні самооцінки підлітків у повних сім'ях (n =34)**

Як свідчать дані, представлені на рис. 2.2, у підлітків із повних сімей переважає висока (адекватна) самооцінка — 44,1%, тоді як низька самооцінка спостерігається лише у 17,6% респондентів. Це свідчить про те, що наявність обох батьків у сім'ї створює сприятливі умови для формування позитивного образу «Я» у підлітковому віці.



**Рис. 2.3. Рівні самооцінки підлітків у неповних сім'ях (n =11)**

Як свідчать дані Таблиці 2.3 та Рис. 2.2 і Рис. 2.3, найбільш виразні відмінності спостерігаються між підлітками з повних і неповних сімей. У повних сім'ях переважає висока (адекватна) самооцінка (44,1%), тоді як у неповних – переважає низька самооцінка (45,5%). Серед дівчат частка низької самооцінки (29,2%) вища, ніж серед хлопців (19,0%), що може бути пов'язано з більшою чутливістю дівчат до якості емоційних стосунків із батьками.

Кореляційний аналіз між показниками батьківського ставлення та самооцінкою підлітків. Для виявлення зв'язків між особливостями батьківської та материнської любові й самооцінкою підлітків було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном. Значущі кореляції представлено у Таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4*

**Значущі кореляційні зв'язки між показниками батьківського ставлення та самооцінкою підлітків**

| <b>Пара показників</b>                    | <b>r (коефіцієнт)</b> | <b>p-значення</b> | <b>Інтерпретація</b> |
|---|-----------------------|-------------------|----------------------|
| Прийняття (мати) –<br>Висока самооцінка   | r = +0,58             | p < 0,01          | Значущий зв'язок     |
| Прийняття (батько) –<br>Висока самооцінка | r = +0,44             | p < 0,05          | Значущий зв'язок     |
| Ворожість (батько) –<br>Низька самооцінка | r = +0,51             | p < 0,01          | Значущий зв'язок     |
| Позит. інтерес<br>матері – Самооцінка     | r = +0,62             | p < 0,01          | Сильний зв'язок      |
| Директивність<br>(батько) –<br>Самооцінка | r = -0,39             | p < 0,05          | Значущий зв'язок     |
| Неповна сім'я –<br>Низька самооцінка      | r = +0,47             | p < 0,05          | Значущий зв'язок     |

Результати кореляційного аналізу (Таблиця 2.4) виявляють низку значущих закономірностей. Найбільш сильний позитивний зв'язок спостерігається між позитивним інтересом матері та рівнем самооцінки підлітка (r = +0,62, p < 0,01), що вказує на ключову роль материнської любові у формуванні позитивного образу «Я». Прийняття з боку матері також суттєво корелює з високою самооцінкою (r = +0,58, p < 0,01). Батьківська ворожість статистично значуще пов'язана зі зниженою самооцінкою (r = +0,51 між ворожістю батька і низькою

самооцінкою,  $p < 0,01$ ). Прийняття батька, хоча і менш виражене, також позитивно корелює з самооцінкою підлітка ( $r = +0,44$ ,  $p < 0,05$ ).

Отже, отримані дані переконливо свідчать: якість батьківської та материнської любові – зокрема рівень емоційного прийняття, позитивного інтересу та відсутність ворожості – є значущим чинником формування адекватної самооцінки підлітка. Материнська любов виявляє більш виражений вплив на емоційне благополуччя дитини, тоді як батьківська любов визначає переважно розвиток автономії й готовності до соціальних досягнень.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна сформулювати такі висновки:

- за методикою ОБС матері демонструють вищий рівень емоційного прийняття та кооперації, тоді як батьки – вищий рівень авторитарного контролю. Відмінності є статистично значущими ( $p < 0,05$ );

- за методикою ADOR підлітки оцінюють матерів як більш емоційно тепліших і менш ворожих. Батьки сприймаються як більш автономні й директивні;

- рівень самооцінки підлітків суттєво відрізняється залежно від структури сім'ї: у неповних сім'ях у 2,5 рази частіше зустрічається низька самооцінка;

- кореляційний аналіз підтверджує, що позитивний інтерес і прийняття з боку матері є найбільш значущими предикторами адекватної самооцінки підлітка.

### **2.3. Рекомендації щодо гармонізації батьківсько-дитячих стосунків**

Теоретичний аналіз психологічних особливостей батьківської та материнської любові, здійснений у попередніх розділах, засвідчив, що якість батьківсько-дитячих стосунків безпосередньо визначається характером емоційного зв'язку, усвідомленістю батьківської позиції та здатністю батьків гнучко реагувати на потреби дитини на різних вікових етапах.

Виявлені відмінності між материнською і батьківською любов'ю, а також типові деформації батьківського ставлення актуалізують потребу у розробленні практичного психологічного інструментарію, спрямованого на гармонізацію сімейних взаємин. Такий інструментарій має бути орієнтований не на усунення симптомів, а на трансформацію базових установок батьків щодо себе, дитини та їхньої взаємодії.

У сучасній психологічній практиці одним із найефективніших засобів формування усвідомленого батьківства є тренінгові програми. На відміну від індивідуального консультування, тренінг забезпечує групову динаміку, взаємопідтримку учасників та можливість відпрацювання нових поведінкових стратегій у безпечному середовищі. Саме тому в межах цього підрозділу розроблено тренінгову програму «Усвідомлене батьківство: шлях до гармонії», спрямовану на гармонізацію батьківсько-дитячих стосунків через розвиток рефлексивності, емоційної компетентності та комунікативних навичок батьків.

Програма розроблена на основі інтеграції декількох теоретико-методологічних підходів. По-перше, вона спирається на теорію прив'язаності Дж. Боулбі та її подальший розвиток у концепції «чуйного батьківства» М. Ейнсворт, відповідно до якої якість ранніх емоційних зв'язків між батьком і дитиною визначає психологічний розвиток останньої. По-друге, програма використовує положення транзактного аналізу Е. Берна щодо еґо-станів та сімейних сценаріїв, які несвідомо відтворюються у батьківській поведінці. По-третє, методологія програми включає елементи майндфулнес-підходу та когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяє поєднати розвиток усвідомленості з практичним відпрацюванням нових моделей поведінки.

Центральним конструктом програми є поняття «усвідомленого батьківства» – здатності батька або матері діяти у взаємодії з дитиною не реактивно (під впливом автоматичних реакцій, тривоги або власного дитячого досвіду), а відповідально, з опорою на розуміння потреб дитини та власних внутрішніх станів.

Усвідомлене батьківство не означає «бездоганного» батьківства – воно передбачає здатність помічати власні помилки, відновлювати контакт після конфліктів та навчатися у взаємодії з дитиною.

Метою тренінгової програми є сприяння гармонізації батьківсько-дитячих стосунків шляхом розвитку в батьків рефлексивних, емоційних та комунікативних ресурсів, необхідних для побудови безпечних, поважних та емоційно наповнених взаємин із дітьми різного віку.

Досягнення зазначеної мети передбачає реалізацію таких завдань:

- підвищення рівня рефлексії батьків щодо власної батьківської позиції та її витоків;
- розвиток емоційної компетентності у сфері розпізнавання та регуляції батьківських емоцій;
- формування навичок ненасильницького, поважного спілкування з дитиною;
- подолання деструктивних батьківських установок (гіперопіки, відчуження, перфекціонізму, інструментального ставлення);
- усвідомлення відмінностей між материнською і батьківською любов'ю та їх взаємодоповнювального характеру;
- зміцнення партнерської взаємодії між матір'ю і батьком у виховному процесі.

Цільова аудиторія програми – батьки дітей різного віку: від дошкільного до підліткового. Програма є універсальною за своїм змістом, проте передбачає можливість адаптації окремих вправ відповідно до вікової специфіки дітей учасників.

Оптимальна чисельність групи – 10–14 осіб. Рекомендується формат змішаних груп, що включають як матерів, так і батьків, що дозволяє забезпечити взаємне збагачення перспективами та усвідомлення комплементарності материнської і батьківської ролей. Детальний зміст програми, розподіл тем за модулями та форми роботи представлено у Таблиці 2.5.

### Структура тренінгової програми «Усвідомлене батьківство: шлях до гармонії»

| Модуль | Назва   | Ключові теми  | Кількість годин |
|--------|---|---|-----------------|
| I      | Я як батько / мати: усвідомлення позиції                    | Образ ідеального батька; власний дитячий досвід; батьківські сценарії               | 3 год.          |
| II     | Материнська та батьківська любов: дві сторони одного цілого | Психологічні відмінності; взаємодоповнювальність; помилки та ресурси кожної позиції | 3 год.          |
| III    | Емоції у батьківстві: розпізнати, прийняти, скерувати       | Тривога, провина, гнів; емоційне вигорання; ресурси саморегуляції                   | 3 год.          |
| IV     | Мова любові: як говорити з дитиною                          | Активне слухання; «Я-повідомлення»; межі та правила без покарань                    | 3 год.          |
| V      | Конфлікт як можливість: відновлення контакту                | Причини конфліктів; стратегії виходу; відновлення емоційного зв'язку                | 3 год.          |
| VI     | Батьківство як партнерство                                  | Розподіл виховних ролей; підтримка один одного; єдина позиція                       | 3 год.          |
| Разом  | 6 модулів – 18 академічних годин                            | Форма занять: групові зустрічі 1 раз на тиждень по 3 год.                           | 6 тижнів        |

*Джерело: розроблено автором*

Модуль I «Я як батько / мати: усвідомлення позиції» є вступним і спрямований на формування у учасників рефлексивного погляду на власну батьківську роль. Центральним завданням є дослідження особистої «батьківської карти» – сукупності установок, очікувань і страхів, які визначають повсякденну взаємодію з дитиною. Учасники аналізують власний дитячий досвід, ідентифікують успадковані батьківські патерни та оцінюють, якою мірою ці патерни сприяють або перешкоджають гармонійним стосункам із власними дітьми. Ключова вправа модуля – «Листа батькам своїх батьків», у якій учасники в письмовій формі висловлюють вдячність та незавершені почуття до власних батьків, що сприяє диференціації минулого досвіду від теперішньої батьківської ролі.

Модуль II «Материнська та батьківська любов: дві сторони одного цілого» присвячений осмисленню психологічної специфіки материнської і батьківської любові як взаємодоповнювальних форм батьківського ставлення. В інформаційному блоці розкриваються відмінності між умовною та безумовною складовими любові, безпечною прив'язаністю та гіперопікою, підтримкою та контролем. Особлива увага приділяється поширеним деформаціям: матерям – схильності до злиття і тривожної гіперопіки; батькам – тенденції до дистанціювання та інструментального ставлення. Групова дискусія «Що значить любити дитину по-справжньому?» дозволяє учасникам спільно сконструювати образ гармонійної батьківської любові як поєднання безумовного прийняття і здорових меж.

Модуль III «Емоції у батьківстві: розпізнати, прийняти, скерувати» має на меті розвиток емоційної компетентності батьків. Значна частина деструктивної батьківської поведінки є наслідком не злого умислу, а нерегульованих емоцій – тривоги, провини, розчарування, гніву. Учасники вчаться ідентифікувати свої тригери, розпізнавати ранні ознаки емоційного перевантаження та застосовувати техніки саморегуляції (заземлення, дихальні техніки, «пауза»). Практична вправа «Термометр батьківської тривоги» допомагає учасникам усвідомити зв'язок між власною тривожністю і надмірним контролем над дитиною.

Модуль IV «Мова любові: як говорити з дитиною» є одним із найбільш практично орієнтованих. Він присвячений розвитку навичок ненасильницького, поважного спілкування. Учасники опановують техніку активного слухання, «Я-повідомлень» (на противагу «Ти-звинуваченням»), а також навички встановлення меж без приниження гідності дитини. Рольові ігри «Важка розмова» і «Скажи це інакше» дозволяють відпрацювати нові комунікативні стратегії в безпечних умовах тренінгу. Особлива увага приділяється вербальному та невербальному вираженню батьківської любові, оскільки дослідження засвідчують, що дефіцит прямого емоційного підтвердження є одним із найпоширеніших чинників порушення батьківсько-дитячої прив'язаності.

Модуль V «Конфлікт як можливість: відновлення контакту» спрямований на зміну ставлення батьків до конфліктів у сімейній взаємодії. Конфлікт розглядається не як свідчення провалу батьківства, а як природна частина близьких стосунків і можливість для їх поглиблення. Учасники опановують модель відновлення стосунків після конфлікту: визнання власної помилки – вибачення – нова домовленість. Практична вправа «Листа дитині після конфлікту» розвиває здатність до ініціативи у відновленні емоційного зв'язку, що є ключовою батьківською компетентністю.

Модуль VI «Батьківство як партнерство» є завершальним і присвячений узгодженню виховних позицій між матір'ю і батьком. Неузгодженість батьківських підходів є одним із найчастіших джерел тривоги у дитини та конфліктів у парі. Учасники аналізують розподіл виховних функцій у своїй родині, визначають зони напруги та спільно формулюють принципи партнерської взаємодії у вихованні.

*Таблиця 2.6.*

### Методи та техніки тренінгової програми

| Метод / техніка                                     | Психологічна мета   | Модуль застосування |
|---|---|---------------------|
| Психодіагностичні опитувальники (вхідні та вихідні) | Оцінка рівня усвідомленості, тривожності, стилю прив'язаності | I, VI (до і після)  |
| Рефлексивні вправи та письмові техніки              | Усвідомлення власного досвіду, вербалізація почуттів          | I, II, V, VI        |
| Групова дискусія                                    | Розширення перспективи, нормалізація труднощів                | Усі модулі          |
| Рольові ігри та програвання ситуацій                | Відпрацювання нових комунікативних патернів                   | IV, V               |
| Психодраматичні елементи                            | Опрацювання незавершених стосунків із власними батьками       | I, II               |
| Тілесно орієнтовані практики та майндфулнес         | Зниження тривожності, розвиток саморегуляції                  | III                 |
| Домашні завдання між сесіями                        | Перенесення нових навичок у реальну взаємодію з дитиною       | Усі модулі          |

*Джерело: розроблено автором*

Ефективність тренінгової програми оцінюється за трьома рівнями: когнітивним (зміна уявлень та установок), емоційним (зниження тривожності, провини, підвищення батьківської впевненості) та поведінковим (зміна реальних патернів взаємодії з дитиною). Для оцінювання рекомендується застосування психодіагностичного вимірювання до та після програми з використанням опитувальників батьківського ставлення (ОРО, А. Варга, В. Столін), шкали тривожності Спілбергера-Ханіна, а також анкети самооцінки батьківської компетентності.

За умови успішного проходження програми очікується: підвищення рівня усвідомленості батьків щодо власних установок і поведінкових патернів; зниження гіперопічних і відчужених тенденцій у батьківському ставленні; підвищення якості емоційного контакту між батьком та дитиною; покращення навичок конструктивної комунікації у сім'ї; узгодження виховних позицій між матір'ю і батьком. Опосередкованим результатом програми є зниження ризиків психологічного неблагополуччя у дітей, пов'язаних із деформаціями батьківського ставлення.

Поряд із тренінговою програмою, яка є формою групової психологічної роботи, доцільно сформулювати конкретні рекомендації, адресовані батькам безпосередньо. Ці рекомендації ґрунтуються на результатах теоретичного аналізу та можуть бути використані як доповнення до тренінгу або як самостійний засіб психологічної просвіти.

Перша рекомендація стосується розвитку рефлексивної батьківської позиції. Батькам рекомендується регулярно виділяти час на усвідомлення власних реакцій у взаємодії з дитиною: «Чому я відреагував саме так?», «Що стояло за моїм гнівом – страх, втома, власний дитячий досвід?». Ведення «батьківського щоденника» впродовж 4–6 тижнів суттєво підвищує рівень рефлексії та допомагає виявляти повторювані деструктивні патерни.

Друга рекомендація пов'язана з практикою щоденного емоційного контакту з дитиною. Дослідження переконливо свідчать, що для формування безпечної прив'язаності принципово важливою є не тривалість, а якість

взаємодії. Рекомендується щодня виділяти не менше 15–20 хвилин для «ексклюзивного часу» з дитиною – без гаджетів, відволікань та виховних повчань, у режимі повної присутності та щирого інтересу до її внутрішнього світу.

Третя рекомендація стосується балансу між материнською і батьківською функціями у вихованні. Обом батькам рекомендується усвідомити та прийняти психологічну відмінність своїх ролей: материнська любов є джерелом безпеки, прийняття і емоційного живлення; батьківська – джерелом меж, виклику та підготовки до реального світу. Гармонійне виховання передбачає не злиття цих функцій, а їх свідоме і взаємоузгоджене поєднання.

Четверта рекомендація – турбота про власний психологічний ресурс. Виснажений, тривожний або емоційно недоступний батько не здатний повноцінно задовольняти емоційні потреби дитини незалежно від своїх намірів. Батькам рекомендується розглядати власне психологічне благополуччя не як розкіш, а як необхідну умову якісного батьківства, та своєчасно звертатися по психологічну допомогу у випадках хронічного стресу, емоційного вигорання або труднощів у стосунках із дитиною.

Таким чином, тренінгова програма «Усвідомлене батьківство: шлях до гармонії» є комплексним психологічним інструментом, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий виміри батьківства. Її теоретичною основою є сучасні концепції прив'язаності, усвідомленого батьківства та ненасильницької комунікації. Програма орієнтована на батьків дітей різного віку та може реалізовуватися як у системі психологічної служби закладів освіти, так і в умовах соціально-психологічних центрів, консультативних служб та громадських організацій. Системне впровадження подібних програм є перспективним напрямом профілактики порушень батьківсько-дитячих стосунків та сприяє формуванню психологічно здорового сімейного середовища для розвитку дитини.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей батьківської та материнської любові дозволило досягти поставленої мети, перевірити запропоновану гіпотезу та сформулювати узагальнені висновки, що охоплюють теоретичний, емпіричний та прикладний виміри досліджуваного феномену.

У першому розділі здійснено комплексний теоретико-психологічний аналіз феномену батьківської та материнської любові в контексті провідних наукових підходів – психоаналітичного, гуманістичного, теорії прив'язаності та системно-сімейного. Встановлено, що батьківська та материнська любов є складними, багатовимірними психологічними утвореннями, структура яких охоплює взаємопов'язані емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Їхня специфіка визначається не лише біологічними та гормональними чинниками, а й психологічними детермінантами – якістю ранніх відносин прив'язаності, рівнем рефлексивного функціонування, психологічним станом батьків та характером міжпоколінної трансмісії батьківських моделей.

Теоретичний аналіз засвідчив, що материнська та батьківська любов, попри спільну базову функцію – забезпечення розвитку дитини через досвід прийняття і підтримки – мають власну функціональну специфіку. Материнська любов переважно реалізується через безпосередній емоційний контакт, тілесну близькість і афективну регуляцію, формуючи у дитини базову безпеку та довіру до світу. Батьківська любов частіше проявляється через спільну діяльність, стимулювання автономії та пізнавальної активності, слугуючи провідником дитини в ширший соціальний світ. Ці дві форми батьківського ставлення виконують взаємодоповнювальну функцію і в сукупності забезпечують більш багатовимірний розвивальний простір для дитини.

Виявлено, що якість батьківської та материнської любові формується під впливом багаторівневої детермінаційної системи. На інтраіндивідуальному рівні ключову роль відіграють власний досвід прив'язаності батьків, сформований у

сім'ї походження, рівень рефлексивного функціонування та психологічний стан (зокрема наявність тривожно-депресивної симптоматики). На інтерперсональному рівні визначальне значення має якість партнерських стосунків між батьками та характер їхньої взаємодії з дитиною. На соціокультурному рівні важливу роль відіграють структура батьківської сім'ї, доступність соціальної підтримки та культурні норми батьківства. Взаємодія цих рівнів унеможлиблює редукцію батьківського почуття до будь-якого одного чинника та визначає варіативність його проявів.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 45 підлітків віком 11–15 років та їхніх батьків на базі двох закладів загальної середньої освіти міста Луцька. Для досягнення мети дослідження використовувалися три валідизовані психодіагностичні інструменти: «Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна (ОБС), методика «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (ADOR) та методика визначення самооцінки підлітків Р. Овчарової.

Аналіз результатів за методикою ОБС виявив статистично значущі відмінності між показниками материнського і батьківського ставлення ( $p < 0,05$ ) за трьома шкалами. Матері демонструють достовірно вищий рівень емоційного прийняття дитини ( $8,6 \pm 1,5$  проти  $7,4 \pm 1,9$  у батьків), тоді як батьки отримали вищі показники за шкалами «Авторитарна гіперсоціалізація» ( $5,2 \pm 2,3$  проти  $3,8 \pm 2,0$ ) та «Маленький невдаха» ( $3,9 \pm 1,7$  проти  $2,7 \pm 1,4$ ). Ці дані свідчать про більш контролюючий і подекуди знецінюючий характер батьківської взаємодії порівняно з материнським стилем.

Результати методики ADOR підтвердили та поглибили виявлені закономірності з позиції самих підлітків. Матерів підлітки сприймають як значно більш емоційно теплих і доступних (показник «Позитивний інтерес»:  $8,1 \pm 1,7$  у матерів проти  $6,8 \pm 2,1$  у батьків,  $p < 0,05$ ), тоді як батькам приписують вищий рівень ворожості ( $4,2 \pm 2,0$  проти  $3,1 \pm 1,6$ ,  $p < 0,05$ ) та директивності. При цьому виявлено гендерні відмінності у сприйнятті: дівчата в цілому вище оцінюють

позитивний інтерес обох батьків, а хлопці частіше схильні сприймати батька як директивного.

Дослідження самооцінки підлітків за методикою Р. Овчарової виявило суттєві відмінності залежно від структури сім'ї. У повних сім'ях переважає висока (адекватна) самооцінка (44,1%), тоді як у неповних сім'ях значно вищою є частка підлітків із низькою самооцінкою (45,5%). Зафіксовано також гендерну різницю: серед дівчат частка низької самооцінки є вищою (29,2%), ніж серед хлопців (19,0%), що може пояснюватися більшою чутливістю дівчат до якості емоційного контакту з батьками.

Запропонована гіпотеза дослідження отримала статистичне підтвердження у результаті кореляційного аналізу. Встановлено, що позитивний інтерес матері є найбільш сильним предиктором адекватної самооцінки підлітка ( $r = +0,62$ ,  $p < 0,01$ ), а прийняття з боку матері також суттєво корелює з її рівнем ( $r = +0,58$ ,  $p < 0,01$ ). Батьківська ворожість виявила значущий зв'язок зі зниженою самооцінкою ( $r = +0,51$ ,  $p < 0,01$ ), а директивність батька – негативний зв'язок із самооцінкою підлітка ( $r = -0,39$ ,  $p < 0,05$ ). Таким чином, підтверджено, що якість батьківського ставлення – зокрема рівень емоційного прийняття й характер взаємодії – є значущим чинником формування самооцінки в підлітковому віці, причому вплив материнської любові є більш вираженим.

На основі узагальнення теоретичних і емпіричних даних розроблено тренінгову програму «Усвідомлене батьківство: шлях до гармонії», що складається з шести тематичних модулів загальним обсягом 18 академічних годин. Програма спрямована на підвищення рефлексивності батьків щодо власної позиції та її витоків, розвиток емоційної компетентності у сфері батьківсько-дитячої взаємодії, формування навичок ненасильницького спілкування та подолання деструктивних батьківських установок. Теоретичну основу програми становлять концепція прив'язаності Дж. Боулбі, транзактний аналіз Е. Берна, майндфулнес-підхід та принципи когнітивно-поведінкової терапії. Програма може реалізовуватися як у системі психологічної служби

закладів освіти, так і в умовах соціально-психологічних центрів та консультативних служб.

Сформульовані практичні рекомендації для батьків охоплюють: розвиток рефлексивної батьківської позиції через практику усвідомленого самоспостереження; щоденне забезпечення якісного емоційного контакту з дитиною («ексклюзивний час»); збалансоване поєднання материнської і батьківської функцій у вихованні; а також пріоритетну турботу про власне психологічне благополуччя як необхідну умову якісного батьківства.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байєр О. , Глушко О. Актуальні питання психології сім'ї. Дніпро : РВВ ДНУ, 2020. 44 с.
2. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 10–15. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-2>
3. Біда О., Орос І., Чичук А. Формування усвідомленого батьківства молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 203. С. 8–11. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-203-8-11>
4. Булгакова О., Азаркіна О. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 3. С. 100–103. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/17>
5. Володарська Н. Роль матері у становленні психологічного благополуччя дитини. *Актуальні проблеми психології. Серія: Психологія обдарованості*. 2020. Т. 17. № 6. С. 77–83.
6. Волошенко М., Азаркіна О. Формування відповідального батьківства при роботі з молоддю. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2023. № 3. С. 79–84. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.3.12>
7. Волошенко М. Вплив складу батьківської сім'ї на сформованість у підлітків та молоді образу майбутньої сім'ї. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Серія: педагогіка*. 2022. № 1(2). С. 154–161. DOI: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.21.2.20>
8. Волошенко М. Гендерні відмінності в питанні батьківства. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С. 29–33. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-4-6>
9. Волошенко М. Сучасне батьківство як предмет дослідження в закордонній науковій літературі. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 77, Т. 1. С. 24–28. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.77-1.4>

10. Волошина О., Гайдібаді О. Проблеми сучасного батьківства: трансформації традиційних сімейних ролей в сучасній родині. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2019. Вип. 54. С. 9–13. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2019-54-9-13>

11. Галян О. І. Психологічний контекст культури батьківства. Гуманітарний форум. 2024. Т. 2, № 2. С. 14–20. DOI: [https://doi.org/10.60022/3\(2\)-2GF](https://doi.org/10.60022/3(2)-2GF)

12. Гура Н. Батьківська родина як джерело формування умовних реакцій та поведінкових патернів дорослих жінок. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, № 6. С. 114–126. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6.12>

13. Дворецька О., Потапчук Є. Причини розвитку синдрому недолюбленої дитини. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 180–190. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-17>

14. Журат Ю., Тернавська Т. Теоретичні аспекти особливостей впливу батька й матері на формування особистості дошкільника. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2022. Вип. 37. С. 83–90. DOI: <http://dx.doi.org/10.30970/vpe.2022.37.11645>

15. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 12 (57). С. 38–52. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12\(57\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12(57).04)

16. Калюжна П., Денисенко А. Батьківська любов та її вплив на дитячо-батьківські взаємини. *Актуальні проблеми практичної психології*: зб. наук. праць Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (16 травня 2025 р., м. Одеса). Одеса, 2025. С. 341–344.

17. Комплієнко І. Психологічні передумови становлення гармонійних сімейних взаємостосунків. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. V, вип. 20. С. 81–91.

18. Коханова О. Дитячо-батьківські стосунки як умова психологічної безпеки дитини. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 94–99.

19. Ліхницька Л., Старовойт Л. Материнське ставлення як чинник афективної поведінки дитини. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія.* 2024. № 78. С. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-78-76-82>

20. Малина О. Психологічні особливості готовності чоловіків до батьківства. *Проблеми сучасної психології.* 2019. № 2 (16). С. 74–79. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368-2019-2-16-11>

21. Редько С., Савченко Ю., Антипін Є. Материнське ставлення як фактор психічного розвитку дитини. *Перспективи та інновації науки.* 2025. № 56 (10). С. 1872–1884.

22. Скиба С., Дмитришин М. Вплив батьківських концепцій та поведінки на формування негативного «Я-образу» та заниженої самооцінки у дітей: Монографія. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. 100 с.

23. Скларова Г. Аналіз практики використання термінів "прихильність" та "прив'язаність" у науковій психологічній літературі. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2024. № 1 (73). С. 254–259. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-254-259>

24. Томаржевська І. Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до материнства в молодих жінок. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2021. Т. 32 (71). № 1. С. 141–146. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/24>.

25. Федоренко Р. Психологія сім'ї: навч. посіб. 3-тє вид., змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 624 с.

26. Хавула Р. Психологічні особливості реалізації конструктивної стратегії батьківства. *Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць ДДПУ імені Івана Франка. Серія : Психологія.* Дрогобич : РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2022. Вип. 50. С. 57–66.

27. Харченко В. Роль батька у формуванні сімейних цінностей дитини. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій.* 2024. № 51 (2). С. 156–172. DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2024.51\(2\).13](https://doi.org/10.37203/kibit.2024.51(2).13)

28. Шавровська Н., Смалиус Л. Усвідомлене батьківство як інтегративне утворення юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2, Т. 2. С. 158–162.

29. Яцина О. Практики батьківства і «не-батьківства»: реалії постмодерної соціальності. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. 2019. Вип. 12. С. 6–13.

30. Bokhan T. Mothers' and Fathers' Experiences of Family Relations and Parenting During the First Year of Parenthood. *PsyCh Journal*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1002/pchj.823>

31. Kirsch A. Paternal bonding is influenced by prenatal paternal depression and trait-anxiety. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 2023. Vol. 41(2). P. 136–150. DOI: <https://doi.org/10.1080/02646838.2023.2223608>

32. Kushnick G. Romantic love evolved by co-opting mother-infant bonding. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1176067>

33. Lee Y. The Role of Mother-Father Relationship: Pathways to Parenting and Children's Social-Emotional Adjustment : doctoral dissertation. University of Massachusetts Boston, 2022. URL: [https://scholarworks.umb.edu/doctoral\\_dissertations/728](https://scholarworks.umb.edu/doctoral_dissertations/728)

34. Rodriguez C. Child and Parent Factors Predictive of Mothers' and Fathers' Perceived Family Functioning. *Journal of Family Psychology*. 2023. Vol. 37(1). P. 121–131. DOI: <https://doi.org/10.1037/fam0000971>

35. Taccini F., Rossi A., Mannarini S. Intergenerational Transmission of Relational Styles: Current Considerations. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.672961>