

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Острозька академія»

Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня магістра

на тему: «ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ В КОНТЕКСТІ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЇХНІХ ДІТЕЙ»

Виконала студентка VI курсу, групи МПс-21

Напряму підготовки 053 «Психологія»

Задворна Вікторія Юріївна

Керівник:

Доктор психологічних наук,

професор

Гандзілевська Галина Борисівна

Рецензент:

Допущено до захисту

Завідувач кафедри: _____ О.МАТЛАСЕВИЧ

Острог – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЇХНІХ ДІТЕЙ	6
1.1.Поняття «емоційне благополуччя» та «психічне здоров'я» у системі споріднених понять	6
1.2.Особливості збереження психічного здоров'я в умовах війни	22
1.3.Особливості психологічної підтримки емоційного благополуччя родин в умовах війни	29
1.4. Ключові чинники підтримки емоційного благополуччя батьків у умовах війни	32
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЇХНІХ ДІТЕЙ	41
2.1 Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження проблеми	41
2.2 Результати емпіричного дослідження проблеми емоційного благополуччя батьків в контексті психічного здоров'я їхніх дітей	48
2.2.1 Психологічні особливості емоційного благополуччя батьків дітей та підлітків	49
2.2.2 Психологічні особливості психічного здоров'я дітей та підлітків	53
2.2.3 Аналіз взаємозв'язків показників емоційного благополуччя батьків та психічного здоров'я їхніх дітей	57
Висновки до розділу 2	64
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ	65
3.1 Принципи розробки та особливості застосування психологічного супроводу батьків дітей та підлітків	65
3.2 Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки батьків дітей та підлітків, а також родин в умовах війни	71
Висновки до розділу 3	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність теми: Сучасний світ ставить перед людьми безліч викликів, які серйозно впливають на їхній емоційний стан і психічне здоров'я. Швидкий розвиток технологій, постійна соціальна напруга та підвищені вимоги до продуктивності створюють значне навантаження, особливо для батьків. В умовах, коли стрес стає частиною повсякденного життя, емоційний стан батьків набуває особливої важливості, оскільки він впливає не лише на атмосферу в сім'ї, а й на загальний психічний стан дітей.

Гармонійне емоційне благополуччя дорослих сприяє створенню здорового середовища для розвитку дитини, адже саме вдома дитина отримує перший досвід емоційної взаємодії. Водночас важливо зазначити, що залежність психічного здоров'я дітей від емоційного благополуччя їхніх батьків досить глибоко досліджено. Наприклад, О. Сельє акцентував увагу на впливі стресу та емоційного стану дорослих на розвиток дітей [75]. М. Орап вивчав вплив емоційної підтримки батьків на психологічний добробут дітей, підкреслюючи важливість навичок усвідомлення емоцій та саморегуляції [34]. І. Матійків досліджувала емоційну компетентність як ключовий компонент виховання та взаємодії у сім'ї [27].

Серед інших дослідників, які приділяли увагу цій темі, слід згадати Е. Еріксона, який наголошував на важливості сімейних стосунків у формуванні психосоціального розвитку дитини [13], А. Маслоу, який у своїй ієрархії потреб підкреслював критичну роль сім'ї у досягненні самореалізації [72], та Д. Гоулмана, який досліджував емоційний інтелект і його вплив на сімейну гармонію [8].

Однак у науковій літературі менше уваги приділяється питанням, як саме психічне здоров'я дітей впливає на емоційне благополуччя їхніх батьків. Це є важливим аспектом, оскільки мова йде не лише про окремий вплив на дітей чи

батьків, а про взаємозалежність і вплив усього сімейного середовища. Таким чином, психічний супровід повинен охоплювати всю сім'ю, забезпечуючи гармонійний розвиток як батьків, так і дітей.

Дослідження зв'язків між благополуччям батьків і психічним здоров'ям дітей є актуальним завданням сучасної психології та педагогіки. Розуміння цих механізмів допоможе створити дієві програми підтримки родинного благополуччя, профілактики стресу та психічних розладів у дітей, а також сприятиме формуванню гармонійних сімейних відносин і розвитку стійкого суспільства.

Додатково, важливо привертати увагу громадськості до цієї проблеми через освітні кампанії та пропонувати доступні інструменти для управління стресом і емоціями. Це дозволить батькам бути впевненішими у своїй ролі, а дітям – рости в емоційно стабільному середовищі.

Мета дослідження: теоретично дослідити та емпірично вивчити взаємозалежність емоційного благополуччя батьків та психічного здоров'я їхніх дітей задля розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки емоційного благополуччя родин в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: є припущення, що показники емоційного благополуччя батьків корелюють з психічним здоров'ям їхніх дітей.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я дітей.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між емоційним благополуччям батьків та психічним здоров'ям їхніх дітей.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати в науковій літературі поняття «емоційне благополуччя» та «психічне здоров'я».
2. Охарактеризувати особливості емоційного благополуччя батьків у контексті психічного здоров'я їхніх дітей.

3. Емпірично дослідити кореляційний зв'язок показників емоційного благополуччя батьків та психічного здоров'я їхніх дітей.

4. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня емоційного благополуччя батьків з урахуванням їхнього впливу на психічне здоров'я дітей, зокрема в умовах війни.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз: теоретичний аналіз наукових джерел із психології, зокрема щодо емоційного благополуччя, психічного здоров'я та сімейної психології.

2. Емпіричні методи: психодіагностичні методи (анкети, опитувальники); статистичний аналіз для виявлення кореляції між емоційним благополуччям батьків і психічним здоров'ям дітей.

Емпірична база: Емпірична вибірка охопила 30 батьків та 30 їхніх дітей віком від 12 до 17 років. Вибірка була сформована на основі громади.

Наукова новизна: На основі проведеного дослідження перше розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки емоційного благополуччя родин в умовах війни, доповнено поняття «емоційне благополуччя родини» в теоретичному аспекті, підкреслюючи його зв'язок із психічним здоров'ям дітей, а також емпірично підтверджено взаємозв'язок між емоційним благополуччям батьків і психічним здоров'ям їхніх дітей у контексті війни.

Практичне застосування: Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм і інтервенцій, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя батьків та покращення психічного здоров'я їхніх дітей. Особливий акцент зроблено на психологічній підтримці емоційного благополуччя родини в умовах війни.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, чотирнадцяти підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи - 96 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЇХНІХ ДІТЕЙ

1.1. Поняття «емоційне благополуччя» та «психічне здоров'я» у системі споріднених понять

Емоційне благополуччя та психічне здоров'я є важливими компонентами загального здоров'я людини, і хоча ці поняття взаємопов'язані, вони мають свої специфічні ознаки та особливості.

Психічне здоров'я зазвичай, як зазначає Г. Сельє, розуміється як стан гармонії внутрішнього світу людини, в якому відсутні психічні розлади, а здатність до адаптації в умовах різних життєвих ситуацій перебуває на високому рівні [75]. Подібне визначення підтримує і ВООЗ, яка трактує психічне здоров'я як стан благополуччя, за якого людина може реалізовувати власний потенціал, справлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство [79].

Психічно здорова людина може ефективно справлятися з повсякденними труднощами, підтримувати продуктивні стосунки з іншими людьми та зберігати рівновагу між внутрішніми і зовнішніми вимогами. Психічне здоров'я охоплює не тільки відсутність психічних розладів, але й позитивний психологічний стан, який дозволяє людині розвиватися, відчувати задоволення від життя та реалізувати свій потенціал [72].

Емоційне благополуччя є більш конкретним аспектом психічного здоров'я, який зосереджений на здатності людини переживати позитивні емоції та регулювати свої емоційні реакції. Це відчуття задоволення від життя, внутрішнього спокою та позитивного настрою, яке супроводжує здатність людини ефективно реагувати на стреси, а також наявність ресурсів для

управління негативними емоціями, такими як тривога, депресія чи гнів. Емоційне благополуччя включає в себе не лише емоційну стабільність, але й здатність до самоповаги, самоприйняття та гармонії з іншими людьми [11].

У системі споріднених понять емоційне благополуччя є важливою складовою психічного здоров'я. Вони переплітаються, оскільки для підтримки психічного здоров'я важливо мати добре розвинене емоційне благополуччя. Проте психічне здоров'я є більш широким поняттям, яке охоплює не тільки емоційний аспект, але й когнітивний, соціальний і навіть фізіологічний аспекти людини. Збереження психічного здоров'я включає в себе також відсутність серйозних психічних розладів (наприклад, депресії чи тривожних розладів), здатність до адаптації в умовах стресу, ефективність у виконанні повсякденних обов'язків та здатність до розвитку [19].

Таким чином, емоційне благополуччя можна вважати підмножиною психічного здоров'я, оскільки воно є важливим чинником, що визначає загальний психічний стан людини. Водночас, для досягнення повного психічного здоров'я, необхідно враховувати і фізіологічні, і когнітивні аспекти, а також підтримувати емоційне благополуччя.

Емоційне благополуччя є ключовим поняттям у психології та соціальних науках, що охоплює комплекс відчуттів та переживань людини, пов'язаних із її суб'єктивним сприйняттям власного життя. Визначення цього терміну варіюється залежно від наукового контексту, проте основною характеристикою є позитивний емоційний стан, що включає відчуття щастя, задоволеності життям, відсутність тривалого стресу та депресії. Власне, емоційне благополуччя можна розглядати як суб'єктивну оцінку життя людини, її емоційний стан, здатність справлятися зі стресом та відчуття внутрішнього задоволення. Це поняття має важливе значення у контексті психічного здоров'я, оскільки позитивні емоції та задоволеність життям сприяють загальному благополуччю та психологічній стійкості.

Одним із ключових аспектів емоційного благополуччя є відчуття щастя [64]. Щастя часто визначається як комплекс позитивних емоцій, таких як радість, задоволення, спокій і гармонія. Це відчуття є суб'єктивним і може залежати від багатьох факторів, включаючи соціальні взаємодії, фізичне здоров'я, професійні досягнення та особисті стосунки. Щастя є важливим показником емоційного благополуччя, оскільки воно впливає на загальний рівень задоволеності життям та позитивне сприйняття навколишнього світу. Дослідження показують, що щасливі люди мають кращі соціальні зв'язки, менше схильні до тривожних станів та депресії, а також мають вищий рівень фізичного здоров'я [2].

Задоволеність життям є ще одним важливим компонентом емоційного благополуччя. Вона включає оцінку людиною свого життя в цілому та рівня досягнень у різних сферах, таких як кар'єра, сім'я, здоров'я та особистий розвиток. Задоволеність життям є інтегративним показником, що враховує як об'єктивні досягнення, так і суб'єктивне сприйняття власних досягнень. Люди, які задоволені своїм життям, частіше відчувають позитивні емоції, мають вищий рівень самооцінки та менше схильні до негативних емоційних станів. Висока задоволеність життям сприяє кращій адаптації до життєвих викликів та підвищує загальну якість життя [59].

Відсутність тривалого стресу є важливим чинником емоційного благополуччя. Хронічний стрес негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я, викликаючи тривожні стани, депресію, проблеми зі сном та інші психосоматичні розлади. Вміння справлятися зі стресовими ситуаціями є критичним для підтримання емоційного благополуччя. Це включає розвиток навичок саморегуляції, використання ефективних стратегій подолання стресу та пошук підтримки від оточуючих. Люди, які можуть ефективно управляти стресом, зберігають позитивний емоційний стан навіть у складних життєвих ситуаціях [45].

Депресія є однією з основних загроз для емоційного благополуччя. Вона характеризується тривалими періодами смутку, втрати інтересу до діяльності, зниженням енергії та відчуттям безнадійності. Депресія значно знижує якість життя та може призводити до серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Підтримка емоційного благополуччя включає своєчасну діагностику та лікування депресивних станів, а також розвиток позитивного мислення та самопідтримки. Психотерапія, медитація, фізична активність та соціальна підтримка є ефективними методами покращення емоційного благополуччя та зменшення ризику розвитку депресії [23].

Емоційне благополуччя також включає здатність до самоусвідомлення та самоприйняття. Самоусвідомлення означає здатність розуміти та аналізувати власні емоції, думки та поведінку. Це дозволяє людині краще розуміти себе, свої потреби та мотиви, а також ефективніше управляти своїм емоційним станом. Самоприйняття, в свою чергу, означає прийняття себе таким, яким ти є, зі всіма сильними та слабкими сторонами. Люди, які приймають себе, менше схильні до самокритики та мають вищий рівень самооцінки, що сприяє загальному емоційному благополуччю [65].

Важливим аспектом емоційного благополуччя є також соціальні зв'язки та підтримка. Люди, які мають міцні соціальні зв'язки, частіше відчувають позитивні емоції та менше схильні до депресії та тривожних станів. Соціальна підтримка, що включає емоційну, інформаційну та практичну допомогу від близьких людей, сприяє покращенню емоційного благополуччя та підвищує здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Спілкування з друзями та родиною, участь у громадських заходах та волонтерство є ефективними способами підтримки соціальних зв'язків та покращення емоційного стану [14].

Емоційне благополуччя також тісно пов'язане з фізичним здоров'ям. Регулярна фізична активність, здорове харчування та достатній сон сприяють підтриманню позитивного емоційного стану та знижують ризик розвитку

психічних розладів. Фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів, які покращують настрій та загальний емоційний стан. Здорове харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами, що позитивно впливає на функціонування мозку та психічне здоров'я. Достатній сон є критичним для відновлення організму та підтримання емоційної стійкості [19].

Поняття "психічне здоров'я" є складним і багатогранним, охоплюючи різні аспекти людського існування. Психічне здоров'я не обмежується лише відсутністю психічних розладів чи захворювань, а є більш комплексним станом, який включає душевне благополуччя, здатність людини реалізовувати свій потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати і робити внесок у суспільство. Цей підхід до визначення психічного здоров'я розширює традиційні уявлення про нього, визнаючи важливість позитивних аспектів психічного функціонування поряд з відсутністю патології [33].

Психічне здоров'я можна визначити як стан, при якому людина відчуває гармонію з собою та навколишнім світом, має адекватний рівень самооцінки, здатна до ефективного вирішення проблем та прийняття рішень, а також підтримує здорові міжособистісні стосунки. Люди з добрим психічним здоров'ям здатні адаптуватися до змін, демонструють гнучкість у поведінці та мисленні, а також мають високий рівень емоційної стійкості. Вони можуть конструктивно справлятися з життєвими труднощами, відчуваючи при цьому внутрішнє задоволення і спокій [5].

Важливим аспектом психічного здоров'я є реалізація потенціалу людини. Це означає, що психічно здорова людина має можливість розвивати свої таланти, здібності та інтереси, досягати особистих цілей і амбіцій. Самореалізація є важливим компонентом психологічного благополуччя, оскільки вона сприяє зростанню самооцінки та відчуттю власної значущості. Люди, які успішно реалізують свій потенціал, частіше відчувають задоволення

від життя, мають позитивне ставлення до себе і оточуючих, а також високу мотивацію до подальшого розвитку [62].

У психологічному контексті емоційне благополуччя визначається як здатність особистості адекватно оцінювати складні життєві ситуації, пояснювати власні почуття, емоції та переживання, контролювати емоційні реакції (як позитивні, так і негативні) і ефективно справлятися з негативними емоційними станами.

Емоційна компетентність, як підкреслює І. Матійків (2012), є однією з ключових характеристик, що визначає здатність батьків до ефективної взаємодії із сімейним середовищем. Згідно з її дослідженнями, емоційна компетентність включає готовність і здатність управляти власними емоціями, а також розуміти емоції інших, що є основою для створення гармонійного сімейного клімату. У контексті сімейного життя це означає, що батьки з високим рівнем емоційної компетентності здатні адаптуватися до змінних умов та знижувати рівень стресу, що безпосередньо впливає на емоційний і психічний розвиток дітей [27].

Український психолог М. Орап підкреслює важливість психологічного здоров'я як основи щастя, успішності та здатності долати труднощі. Вона звертає увагу на необхідність оволодіння такими навичками, як усвідомлення власних емоцій, формування кордонів, розуміння своїх потреб, адекватне реагування на критику та чітке формулювання бажань. Наприклад, замість необдуманих висновків на кшталт «Я невдаха» пропонується аналізувати свої відчуття, визнаючи реальні причини емоцій («Мені прикро, що мене не запросили»). Таке усвідомлення, разом із розумінням своїх когнітивних і соціальних звичок, сприяє досягненню стану добробуту (wellbeing), що підтримує психологічне здоров'я та захищає від дистресу, депресії й емоційної нестабільності [34].

Г. Сельє, аналізуючи емоційне здоров'я керівників, виділяє такі його аспекти, як позитивне ставлення до колег, сприйняття складних ситуацій як

тимчасових труднощів, ініціативність, здатність до делегування завдань і швидке відновлення працездатності. Водночас він наголошує на важливості підтримки стабільної професійної позиції, цілеспрямованості та впевненості у своїх силах [75].

Емоційна компетентність, за визначенням Матійків, є сукупністю знань і навичок, які дозволяють ухвалювати зважені рішення, базуючись на аналізі зовнішньої й внутрішньої емоційної інформації [27].

Особистість, залучена до соціальної сфери, повинна орієнтуватися на власний досвід, професійні вміння, критичне мислення та вміння адаптуватися до складних соціальних моделей. Стресостійкість у цьому контексті розглядається як інтегративна властивість, що забезпечує соціальну адаптацію, підтримку міжособистісних стосунків і досягнення поставлених цілей. Крім того, Сельє описує потенційні стресори в професійній діяльності, такі як перевантаження, одноманітність завдань, підвищена відповідальність, участь у прийнятті рішень та інші, наголошуючи на важливості вміння використовувати ресурси для подолання цих викликів: спілкування з позитивними людьми, хобі, мотивацію, емоційний інтелект, тайм-менеджмент та інше [75].

Таким чином, емоційне благополуччя залежить як від внутрішніх факторів (усвідомлення себе, впевненості, дотримання професійних принципів), так і від зовнішніх умов (оптимальна організація праці, матеріальне забезпечення тощо). Перспективи досліджень у цій галузі включають розробку експериментальних методів оцінювання емоційного благополуччя.

Справляння зі звичайними життєвими стресами є ще одним важливим показником психічного здоров'я. Стрес є невід'ємною частиною життя, і здатність ефективно управляти стресовими ситуаціями є критичною для збереження психічного благополуччя. Люди з високим рівнем психічного здоров'я мають розвинуті навички саморегуляції, вміють використовувати конструктивні стратегії подолання стресу, такі як планування, пошук підтримки

від близьких, фізична активність та релаксація. Вони здатні зберігати спокій і раціональність у складних ситуаціях, що дозволяє їм ефективно вирішувати проблеми та знижувати негативний вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я [70].

Продуктивна праця є важливим чинником психічного здоров'я, оскільки вона не тільки забезпечує матеріальний добробут, але й сприяє відчуттю власної значущості та корисності. Психічно здорова людина може ефективно виконувати свої професійні обов'язки, досягаючи при цьому не лише професійного зростання, а й самореалізації. Вона має високу мотивацію, ініціативність і відповідальність, що дозволяє їй досягати значних успіхів у професійній діяльності. Крім того, активна трудова діяльність допомагає інтегруватися в суспільство та підтримувати позитивні міжособистісні стосунки, що є важливими аспектами психічного благополуччя [16].

Значний внесок у розвиток суспільства також є показником доброго психічного здоров'я. Люди, які активно займаються волонтерством, соціальними ініціативами та іншими формами громадської діяльності, частіше відчувають задоволення від життя і мають високу самооцінку. Соціальна активність сприяє розширенню кола контактів, підвищенню соціальної підтримки і покращенню загального психічного стану. Такий внесок у соціум зміцнює почуття спільності та відповідальності, що є важливими складовими психічного здоров'я [11].

Проте варто зазначити, що психічне здоров'я не є сталим і може змінюватися залежно від різних чинників, таких як зміни в життєвих умовах, соціальні взаємодії, фізичне здоров'я тощо. Для підтримки психічного здоров'я важливо регулярно доглядати за собою, розвивати навички саморегуляції, підтримувати здорові стосунки з іншими людьми та використовувати ефективні методи боротьби зі стресом. Психотерапія, фізична активність, медитація, правильне харчування та інші практики є важливими інструментами для збереження і покращення психічного здоров'я [33].

У сучасному світі питання психічного здоров'я стає дедалі актуальнішим. Зростання стресу, соціальні й економічні проблеми, швидкі зміни в умовах життя ставлять нові вимоги до підтримки психічного благополуччя. Важливу роль у цьому процесі відіграють державні та громадські організації, які мають забезпечити доступ до психологічної допомоги, розвивати програми профілактики психічних розладів і підвищувати обізнаність населення з питань психічного здоров'я. Суспільство повинно створювати умови, які сприятимуть підтримці психічного здоров'я кожної людини, що в свою чергу сприятиме загальному благополуччю та розвитку [33].

Емоційне благополуччя і психічне здоров'я тісно взаємопов'язані й взаємно впливають одне на одного. Емоційне благополуччя передбачає відчуття щастя, задоволення від життя, відсутність тривалого стресу чи депресії, а також здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами. Психічне здоров'я визначається як здатність людини реалізовувати свій потенціал, продуктивно працювати, долати стреси та вносити свій вклад у суспільство. Ці два аспекти є взаємопов'язаними і створюють основу загального благополуччя [43].

Здоровий емоційний стан значною мірою знижує ризик розвитку психічних розладів. Люди, які відчують позитивні емоції і задоволені своїм життям, менш схильні до тривожності та депресії. Емоційне благополуччя підвищує стійкість до стресів, покращує адаптацію до труднощів і загальну якість життя. Позитивні емоції, такі як радість, любов і вдячність, стимулюють вироблення нейромедіаторів, що поліпшують функціонування мозку та знижують рівень стресового гормону кортизолу. Таким чином, здоровий емоційний стан створює оптимальні умови для збереження психічного здоров'я та запобігання розвитку психічних розладів [43].

Стабільне психічне здоров'я є основою для позитивних емоцій і відчуття благополуччя. Люди з добрим психічним здоров'ям здатні ефективно управляти своїми емоціями, підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки та

продуктивно працювати. Вони мають високий рівень самооцінки, впевненість у собі та позитивне сприйняття навколишнього світу. Психічне здоров'я забезпечує емоційну стабільність, що дозволяє людині зберігати позитивний настрій навіть у складних життєвих ситуаціях. Відсутність психічних розладів створює умови для розвитку та підтримки емоційного благополуччя, сприяючи загальному психічному та фізичному благополуччю [10].

Взаємодія між емоційним благополуччям і психічним здоров'ям проявляється також у тому, що погіршення одного з цих аспектів може негативно вплинути на інший. Наприклад, тривала депресія або тривожний стан можуть значно знижувати рівень емоційного благополуччя, викликаючи відчуття безнадійності, втрату інтересу до життя та зниження самооцінки. З іншого боку, хронічний стрес та емоційне виснаження можуть призводити до розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади та психосоматичні захворювання. Тому підтримка як емоційного благополуччя, так і психічного здоров'я є критично важливою для загального благополуччя людини [2].

Одним із ключових аспектів підтримки емоційного благополуччя та психічного здоров'я є розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. Це включає здатність управляти своїми емоціями, використовувати ефективні стратегії подолання стресу та підтримувати позитивний настрій. Наприклад, техніки релаксації, медитація, фізична активність та соціальна підтримка можуть значно покращити емоційний стан та знизити ризик розвитку психічних розладів. Важливо також розвивати навички самоусвідомлення та самоприйняття, що дозволяють краще розуміти свої емоції та потреби, а також ефективніше управляти своїм психічним станом [19].

Соціальні зв'язки та підтримка мають вагомe значення для збереження емоційного благополуччя та психічного здоров'я. Люди, які мають надійні стосунки з іншими, частіше відчують позитивні емоції, демонструють вищу

самооцінку та рідше стикаються з депресивними чи тривожними розладами. Підтримка з боку оточення, що включає емоційну, інформаційну та практичну допомогу, допомагає зменшити рівень стресу та покращити загальне емоційне самопочуття. Спілкування з друзями та родиною, участь у громадських заходах та волонтерство є ефективними способами підтримки соціальних зв'язків та покращення емоційного стану [59].

Фізичне здоров'я також є важливим чинником, що впливає на емоційне благополуччя та психічне здоров'я. Регулярна фізична активність, здорове харчування та достатній сон сприяють підтриманню позитивного емоційного стану та знижують ризик розвитку психічних розладів. Фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів, які покращують настрій та загальний емоційний стан. Здорове харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами, що позитивно впливає на функціонування мозку та психічне здоров'я. Достатній сон є критичним для відновлення організму та підтримання емоційної стійкості [58].

Таблиця 1.1 є авторською розробкою, створеною на основі аналізу теоретичних джерел, що розглядають поняття емоційного благополуччя та психічного здоров'я, також було виокремлено специфічні аспекти у контексті загального благополуччя людини. Зокрема, були враховані праці Матійків [27], Гоулмана [8] та інших дослідників, які висвітлюють особливості цих понять.

У таблиці 1.1 наведено порівняння основних характеристик емоційного благополуччя та психічного здоров'я, що дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок між емоційним станом батьків та психічним здоров'ям їхніх дітей. Представлені дані ілюструють ключові аспекти, які сприяють формуванню гармонійного сімейного середовища. Емоційне благополуччя зосереджене на суб'єктивному емоційному стані, тоді як психічне здоров'я охоплює широкий спектр когнітивних, емоційних та поведінкових функцій. Основні аспекти таблиці базуються на наступних дослідженнях:

Порівняння емоційного благополуччя та психічного здоров'я

Критерій	Емоційне благополуччя	Психічне здоров'я
Визначення	Суб'єктивний емоційний стан, що включає відчуття щастя, задоволення життям та відсутність тривалого стресу, визначено на основі праць Матійків (2012). [27]	Загальний стан душевного благополуччя, що включає здатність реалізувати свій потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати і робити внесок у суспільство описано у Гоулмана (1995). [8]
Охоплення	Емоційний аспект	Широкий спектр психологічних аспектів, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові функції проаналізовано Гоулманом (1995). [8]
Основні складові	Позитивні емоції, відчуття щастя та відсутність негативних емоцій розкриті у працях Матійків (2012). [27]	Когнітивна стабільність, здатність до адаптації та ефективна поведінка розглянуті у Гоулмана (1995). [8]
Фактори впливу	Особистісний досвід і міжособистісні стосунки як чинники емоційного благополуччя описані в роботах Матійків (2012). [27]	Біологічні, соціальні та генетичні фактори психічного здоров'я частково згадані у Гоулмана (1995). [8]
Вплив на особистість	Безпосередньо впливає на щоденний настрій та суб'єктивне відчуття благополуччя.	Впливає на загальну функціональність, здатність справлятися з життєвими викликами, якість життя.
Методи оцінки	Самооцінка, психологічні опитувальники та шкали вимірювання щастя визначені у Матійків (2012). [27]	Психологічні тести та діагностичні інструменти як методи оцінки психічного здоров'я описані у Гоулмана (1995). [8]
Значення для дітей	Позитивний емоційний стан батьків і його вплив на формування стабільного емоційного клімату у сім'ї	Взаємозв'язок між психічним здоров'ям батьків та ефективним вихованням дітей досліджено у Гоулмана (1995). [8]

	підкреслено у Матійків (2012). [27]	
Взаємодія між поняттями	Позитивний емоційний стан сприяє підтриманню психічного здоров'я, зниження ризику розвитку психічних розладів.	Стабільне психічне здоров'я забезпечує основу для позитивних емоцій та відчуття благополуччя.

Представлене порівняння підкреслює, що емоційне благополуччя батьків є важливим чинником формування стабільного психічного здоров'я дітей, оскільки забезпечує гармонійне сімейне середовище.

Поняття споріднених до емоційного благополуччя охоплюють кілька важливих термінів, таких як емоційна стійкість, емоційний інтелект, задоволеність життям та стресостійкість, які допомагають краще зрозуміти, з яких компонентів складається емоційне благополуччя. Емоційна стійкість визначається як здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій і негативних емоцій, зберігаючи внутрішню рівновагу. Це включає вміння швидко відновлюватися після важких переживань і зберігати позитивний настрій навіть у складних обставинах. Емоційна стійкість є важливою складовою емоційного благополуччя, оскільки вона дозволяє зменшити вплив негативних подій на психічний стан людини [27].

Емоційний інтелект, або EQ, є ще одним ключовим компонентом, тісно пов'язаним з емоційним благополуччям. Він охоплює здатність розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині ефективніше спілкуватися, встановлювати глибокі і взаємозбагачуючі міжособистісні стосунки, краще справлятися зі стресом і конфліктами. Люди з розвиненим емоційним інтелектом частіше відчувають задоволеність життям, оскільки вони здатні ефективно керувати своїми емоціями і підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими [8].

Задоволеність життям є важливим показником емоційного благополуччя і включає суб'єктивну оцінку людиною свого життя як цілого. Це означає, що людина почувається щасливою, задоволеною і вважає своє життя змістовним і вартим проживання. Задоволеність життям залежить від багатьох чинників, включаючи досягнення особистих цілей, якість міжособистісних стосунків, рівень соціальної підтримки та загальну якість життя. Висока задоволеність життям сприяє емоційному благополуччю, оскільки вона пов'язана з позитивними емоціями і високим рівнем самооцінки [9].

Стресостійкість також є критично важливим компонентом емоційного благополуччя. Це здатність людини витримувати високий рівень стресу без негативних наслідків для свого психічного і фізичного здоров'я. Стресостійкі люди можуть зберігати спокій і продуктивність у складних ситуаціях, ефективно вирішувати проблеми і підтримувати позитивний настрій навіть під тиском. Розвиток стресостійкості включає використання ефективних стратегій подолання стресу, таких як релаксація, медитація, фізична активність і соціальна підтримка [54].

Окрім вищезазначених понять, до емоційного благополуччя тісно пов'язані також такі концепції, як самооцінка та внутрішній локус контролю. Самооцінка відображає те, як людина сприймає і оцінює себе, свої здібності і досягнення. Висока самооцінка сприяє емоційному благополуччю, оскільки вона пов'язана з позитивним самосприйняттям і впевненістю у своїх силах. Внутрішній локус контролю означає, що людина вірить у свою здатність впливати на події свого життя і контролювати їх. Люди з внутрішнім локусом контролю частіше відчують емоційне благополуччя, оскільки вони вважають, що мають владу над своїм життям і можуть досягати поставлених цілей [18].

Соціальна підтримка також відіграє важливу роль у формуванні емоційного благополуччя. Наявність підтримки з боку родини, друзів і колег сприяє зменшенню стресу, покращує настрій і загальне емоційне здоров'я.

Люди, які відчують себе підтриманими, мають вищий рівень задоволеності життям і менше схильні до депресії та тривоги. Соціальна підтримка може включати емоційну підтримку, практичну допомогу та інформаційну підтримку, що допомагає людині справлятися зі складними ситуаціями і підтримувати емоційний баланс [68].

Важливо також враховувати роль особистих ресурсів у забезпеченні емоційного благополуччя. Це включає особистісні риси, такі як оптимізм, надія, здатність до адаптації і гнучкість. Оптимізм сприяє позитивному сприйняттю життя і надає силу долати труднощі. Надія допомагає людині ставити і досягати цілей, навіть у складних умовах. Здатність до адаптації і гнучкість дозволяють ефективно реагувати на зміни і підтримувати стабільний емоційний стан [75].

Поняття, споріднені до психічного здоров'я, охоплюють ключові аспекти, що визначають психологічний стан і благополуччя особистості. Психологічний добробут відображає загальний стан психіки людини, включаючи її емоційний стан, задоволеність життям і загальну психічну гармонію. Це поняття враховує важливі аспекти, такі як самооцінка, відчуття сенсу і задоволення від життя, що є важливими компонентами психічного благополуччя. Люди з високим рівнем психологічного добробуту мають тенденцію до позитивного сприйняття свого життя і здатність до адаптації до стресових ситуацій [11].

Когнітивне здоров'я визначається як здатність особистості до пізнавальних процесів, включаючи сприйняття, мислення, увагу, пам'ять і вирішення проблем. Це важливий аспект психічного здоров'я, який впливає на загальну життєдіяльність і соціальну адаптацію. Люди з високим рівнем когнітивного здоров'я здатні ефективно аналізувати інформацію, приймати обґрунтовані рішення і успішно взаємодіяти зі світом [33].

Психосоціальна адаптація відображає здатність особистості інтегруватися в соціальне середовище і успішно функціонувати в різних соціальних ролях. Це включає соціальну компетентність, вміння встановлювати та підтримувати

міжособистісні відносини, а також адаптацію до соціальних норм і вимог. Люди з високим рівнем психосоціальної адаптації здатні досягати успіху в різних сферах життя і відчувати себе задоволеними в соціальному вимірі [27].

Життестійкість є важливим психічним ресурсом, який визначається здатністю особистості до переборення труднощів і відновлення після негативних життєвих ситуацій. Це включає внутрішню міцність, рішучість і гнучкість у вирішенні проблем. Люди з високим рівнем життестійкості здатні зберігати позитивний настрій і ефективно справлятися зі стресом, що сприяє їхньому психічному здоров'ю та загальному благополуччю [27].

Такі поняття, як психологічний добробут, когнітивне здоров'я, психосоціальна адаптація і життестійкість, допомагають глибше розуміти різні аспекти психічного здоров'я та його вплив на загальне благополуччя особистості. Розвиток цих аспектів сприяє формуванню стійкого психічного стану і підвищенню якості життя. Ефективне управління цими компонентами важливе для підтримання психічного здоров'я на високому рівні і забезпечення стабільного емоційного стану у всіх аспектах життєдіяльності особистості [10].

На основі аналізу літератури було встановлено, що емоційне благополуччя та психічне здоров'я є взаємопов'язаними, але різними за своїм змістом поняттями. Емоційне благополуччя визначається як суб'єктивний стан, що включає відчуття щастя, задоволення життям і відсутність тривалого стресу, а також здатність людини адаптуватися до змінних умов та підтримувати внутрішню рівновагу. У свою чергу, психічне здоров'я охоплює ширший спектр когнітивних, емоційних та поведінкових функцій, включаючи здатність справлятися зі стресами, продуктивно працювати та взаємодіяти з соціумом [8].

Емоційне благополуччя може розглядатися як одна з ключових складових психічного здоров'я, що формує його суб'єктивну частину та відображається у рівні задоволення життям. Зокрема, емоційне благополуччя батьків має вирішальний вплив на загальний психологічний клімат у сім'ї, а також на

психоемоційний розвиток дітей. Як свідчать дослідження, гармонійний емоційний стан батьків створює умови для стабільного психічного здоров'я дитини, сприяючи її емоційній стійкості, когнітивному розвитку та адаптації до стресових ситуацій [27; 8; 32].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що емоційне благополуччя та психічне здоров'я мають як спільні риси, так і відмінності, які визначають їхню взаємодію. У контексті дослідження емоційне благополуччя батьків є не лише важливою частиною їхнього психічного здоров'я, але й визначальним чинником у формуванні здорового емоційного середовища для розвитку дітей. Розуміння цих понять у структурі їхньої взаємодії дозволяє чіткіше визначити напрями психологічної підтримки батьків у контексті гармонійного розвитку сім'ї.

1.2. Особливості збереження психічного здоров'я в умовах війни

Підтримка психічного здоров'я під час війни є надзвичайно складним та важливим завданням, оскільки війна належить до найсильніших стресових чинників, які впливають на людську психіку. Постійне перебування в умовах насильства, невизначеності, фізичних і психологічних травм, а також страх за власне життя та життя близьких людей можуть призвести до серйозних порушень психічного здоров'я, таких як стресові розлади, депресія, тривога, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психічні хвороби. [33]

Однією з основних проблем, з якими стикаються люди в умовах війни, є хронічний стрес. Безперервне переживання небезпеки, насильства та розлучення з близькими людьми може серйозно виснажувати психіку, порушувати здатність до нормального функціонування в повсякденному житті. В умовах війни також посилюються соціальні та економічні труднощі, зокрема втрата роботи, руйнування житла та інші негаразди, що додатково впливають на емоційний стан людей. Зокрема, довготривалий стрес може призвести до

розвитку тривожних розладів, депресії, фізичних захворювань, зниження здатності до адекватної соціальної адаптації. [12]

Для збереження психічного здоров'я в таких умовах важливо забезпечити кілька ключових аспектів. По-перше, необхідна психологічна підтримка. Люди, які переживають травму або знаходяться в умовах війни, потребують професійної допомоги — консультацій психотерапевтів, психологів, а також груп підтримки. Психотерапевтичні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, допомагають знижувати рівень стресу і тривоги, а також сприяють розвитку здорових механізмів coping (справляння з труднощами). Важливо, щоб на рівні держави та громадських організацій створювалися програми психосоціальної допомоги для цивільних осіб та військових, які знаходяться в зоні бойових дій або постраждали від конфлікту. [13]

По-друге, збереження соціальних зв'язків і підтримка контактів із близькими є критично важливими. В умовах війни багато людей переживають відчуття ізоляції, розлучення з родиною чи друзями, що може значно погіршити психічний стан. Сучасні технології, такі як мобільні телефони, відеозв'язок і соціальні мережі, можуть бути корисними для підтримки контактів з рідними та друзями, що допомагає зберегти відчуття підтримки та належності до соціальної групи. [5]

Фізична активність і здоровий спосіб життя також грають важливу роль у підтримці психічного здоров'я в умовах війни. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів — гормонів радості, що знижують рівень стресу і покращують настрій. Важливим є також дотримання режиму сну, харчування та гігієни, оскільки нестабільність цих аспектів може погіршити психологічний стан. Однак в умовах війни доступ до належного харчування, медичних послуг і місць для фізичних вправ може бути обмежений, що ще більше ускладнює збереження психічного здоров'я. [22]

Окрім того, в умовах війни важливо мати зрозумілу стратегію виживання та адаптації. Кожна людина по-своєму реагує на травмуючі ситуації, але важливо підтримувати позитивне ставлення до майбутнього, знаходити сенс у пережитому досвіді. Важливу роль відіграє особистий досвід і внутрішня стійкість. Люди, які мають сформовану здатність адаптуватися до екстремальних умов, частіше зберігають психічну стійкість і знижують негативний вплив стресу. Відновлення, збереження або розвиток духовних та моральних переконань може стати джерелом сили й допомогти витримати тяжкі випробування. [27]

Збереження психічного здоров'я військових також є пріоритетом, оскільки вони перебувають на передовій і часто стикаються з психологічними травмами, які можуть проявлятися у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожних розладів. Професійна психологічна підтримка, реабілітаційні програми та соціальна підтримка є ключовими для збереження психічного здоров'я в армії. [23]

Нарешті, необхідно звертати увагу на профілактику психічних розладів серед цивільного населення, особливо серед дітей та підлітків, які можуть бути особливо вразливими до стресу. У зв'язку з високим рівнем насильства, втрат та інших стресових факторів війни, діти потребують спеціальної психологічної підтримки для адаптації до нових умов, збереження емоційної стійкості і подолання травмуючого досвіду. [61]

Таким чином, збереження психічного здоров'я в умовах війни потребує комплексного підходу, що включає професійну психологічну підтримку, підтримку соціальних зв'язків, фізичну активність, правильне харчування та відновлення, а також створення умов для психоемоційної реабілітації. Тільки за умови комплексної підтримки можна мінімізувати негативні наслідки війни для психічного здоров'я населення.

Зважаючи на важливість розуміння впливу війни на психічне здоров'я, необхідно зазначити, що ця тема є надзвичайно актуальною і складною для багатьох людей, особливо для тих, хто проживає конфлікти та воєнні події безпосередньо. Війна, як явище, не лише фізично, але й психологічно виснажує особистість, ставлячи під загрозу її психічне здоров'я та емоційне благополуччя [61].

Психологічні травми, пов'язані з військовими діями, є серйозним викликом для психіки людини. Серед них особливо важливе місце займає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який виникає внаслідок вражень, пов'язаних із загрозою життю та постійним стресом. Умови війни, такі як постійна тривога та страх за власне життя та життя близьких, сприяють розвитку депресії та тривожних розладів, що впливають на загальний стан емоційного благополуччя особистості [23].

Важливо враховувати, що військові конфлікти мають не лише очевидні наслідки, а й глибоко вкорінені психологічні наслідки. Люди, які пережили воєнні події, часто відчують непокій та страх, навіть у звичайних життєвих ситуаціях, що може призводити до ізоляції та відчуття відчуження. Це сприяє зниженню якості життя та здатності до соціальної адаптації [61].

Більшість людей, які пережили військові дії, стикаються із викликом збереження свого психічного здоров'я в умовах постійного напруження та загрози. Вони можуть відчувати постійний страх і тривогу, що стає перешкодою для повноцінного функціонування у суспільстві. Для багатьох з них, отримання психологічної підтримки та психотерапевтичної допомоги стає критично важливим елементом відновлення психічного здоров'я та здатності до нормального життя [19].

Одним із серйозних наслідків військових дій є також втрата близьких людей, що може призвести до глибокого переживання і втрати внутрішньої

рівноваги. Втрати такого роду можуть посилити ризик розвитку депресії та тривожних розладів, а також погіршити загальний стан психічного здоров'я.

На жаль, вплив війни на психічне здоров'я є надзвичайно серйозною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до розуміння, попередження та лікування. Велике значення має формування соціальної підтримки для ветеранів і осіб, які пережили війну, що дозволяє їм знайти підтримку і ресурси для відновлення емоційного благополуччя та психічного здоров'я [72].

В умовах війни збереження емоційного благополуччя є критично важливим завданням для людей, які опинилися під впливом стресових ситуацій та небезпеки. Ефективні методи підтримки психічного здоров'я можуть значно полегшити адаптацію та знизити негативний вплив військових подій на особистість.

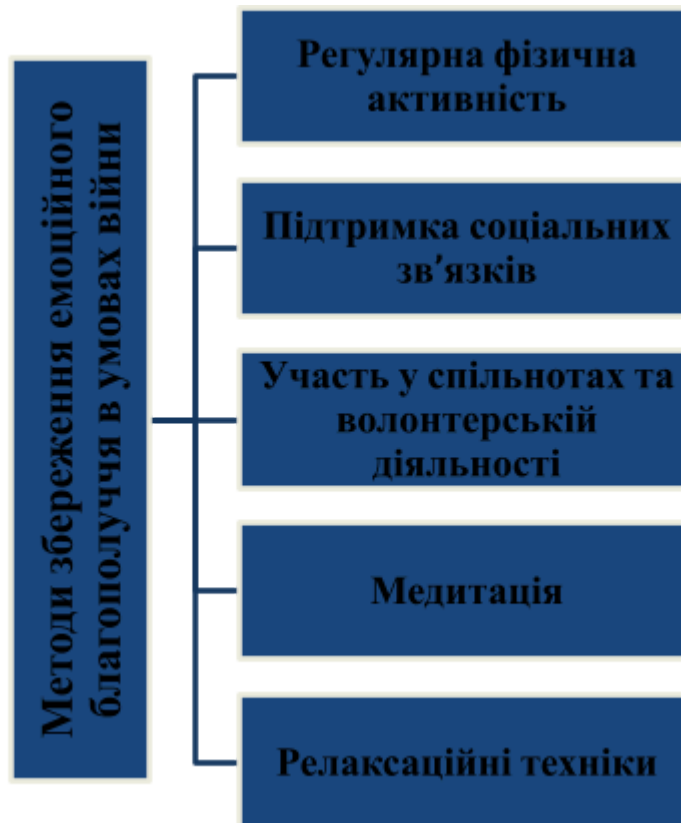


Рисунок 1.1. Методи збереження емоційного благополуччя в умовах війни

На рисунку 1.1 представлені методи збереження емоційного благополуччя в умовах війни, розроблені на основі досліджень різних авторів. Одним із важливих елементів підтримки емоційного стану є регулярна фізична активність, яка сприяє зниженню рівня стресу та покращенню фізичного здоров'я, що в свою чергу позитивно впливає на емоційний стан. Зайняття фізичними вправами стимулює вироблення ендорфінів, які сприяють підвищенню настрою та покращенню загального емоційного самопочуття. Як зазначають Кічук [70] і Гоулман [8], фізична активність є важливим способом зниження стресу саме завдяки її впливу на вироблення ендорфінів.

Підтримка соціальних зв'язків являється важливою складовою збереження емоційного благополуччя, оскільки взаємодія з близькими, друзями та спільнотою дозволяє відчувати підтримку та відновлювати віру у майбутнє. Регулярна комунікація з оточуючими людьми сприяє зниженню відчуття самотності та ізоляції, що часто супроводжує військові конфлікти. Як зазначає Яцина [61], підтримка соціальних зв'язків є ключовим фактором, який допомагає людям пережити складні часи, надаючи їм відчуття підтримки та приналежності.

Участь у спільнотах і волонтерській діяльності, як спосіб відновлення віри в майбутнє, виділена у роботах Діомідової, Шайхлісламова і Лазоренка [11]. Активна участь у житті громади дозволяє відчувати себе корисним та значимим, що підтримує позитивний настрій та допомагає забути про стресові ситуації.

Медитація та релаксаційні техніки є ефективними інструментами для зниження рівня стресу та покращення психічного здоров'я. Вони дозволяють зосередитися, зняти напругу та відновити внутрішню гармонію, що особливо важливо в умовах постійного психічного напруження. Як зазначає Брюханова [5], ці методи є ефективними способами зниження тривожності та покращення

емоційної стійкості, забезпечуючи людям ресурси для адаптації до складних життєвих обставин.

Загально кажучи, застосування цих методів дозволяє підтримувати емоційне благополуччя в умовах війни. Вони сприяють збереженню психічного здоров'я та допомагають людині знаходити внутрішні ресурси для подолання складних життєвих ситуацій [16].

Психотерапія та психологічне консультування становлять невід'ємну частину підтримки психічного здоров'я під час війни. У таких екстремальних умовах професійна допомога допомагає зберегти емоційну стабільність і психічне благополуччя. Психологи та психотерапевти спеціалізуються на роботі з людьми, які пережили травмуючі події, зокрема військові конфлікти, і надають ефективні стратегії для зменшення стресу, адаптації до змінених умов і роботи з емоційними переживаннями [79].

Професійна психологічна допомога включає індивідуальні консультації, які дозволяють людині в безпечному середовищі висловлювати свої почуття й емоції, що сприяє зниженню рівня тривоги та стресу. Це також дає можливість знайти нові підходи до подолання складних життєвих ситуацій.

Психотерапевтичні сесії спрямовані на розвиток усвідомлення власних почуттів і емоцій, а також на вироблення стратегій їхнього контролю. Це допомагає покращити загальний психічний стан і зміцнити внутрішні ресурси для подолання труднощів [10].

Особливо важливою є підтримка в кризових ситуаціях. Психотерапевти готові надати екстрену допомогу у випадку паніки, відчуття безпорадності чи інших гострих стресових реакцій. Вони допомагають людині швидко адаптуватися до нових умов та знизити емоційну напругу.

Гарячі лінії психологічної допомоги стають критично важливими для тих, хто переживає стрес. Вони дають змогу отримати швидку консультацію від

кваліфікованих психологів, що дозволяє зменшити тривожність і отримати рекомендації для подальшої адаптації до складних ситуацій [52].

Центри підтримки, організовані державою чи громадськими організаціями, забезпечують комплексну допомогу, включаючи консультації, психотерапію та групові заняття. Такі програми допомагають зменшити соціальну ізоляцію, покращити емоційний стан і створюють додаткову підтримку для людей, що переживають важкі моменти в умовах війни[17].

1.3 Особливості психологічної підтримки емоційного благополуччя родин в умовах війни

Психічне здоров'я дітей та підлітків тісно пов'язане з емоційним благополуччям їхніх батьків, оскільки сімейна атмосфера та взаємодії в родині мають значний вплив на емоційний стан і розвиток дитини. Діти вбирають емоційні моделі поведінки своїх батьків, а їхнє психічне здоров'я часто відображає рівень емоційного благополуччя дорослих, зокрема матерів і батьків. Коли батьки переживають стрес, депресію або інші емоційні труднощі, це може створювати несприятливу атмосферу для дитини, що, в свою чергу, може призвести до розвитку різних психічних і емоційних проблем у дітей та підлітків [4].

В умовах війни психологічна підтримка родин набуває особливого значення для збереження їхнього емоційного благополуччя. Родина є базовим джерелом емоційної стабільності, яке допомагає долати виклики, пов'язані зі стресом, невизначеністю та загрозою життю. У таких обставинах емоційна підтримка, взаєморозуміння та активна взаємодія між членами родини стають ключовими елементами адаптації до складних життєвих умов [46].

Особливе навантаження в умовах війни відчувають батьки, які несуть відповідальність за добробут своїх дітей. У таких обставинах роль соціальної та

громадської підтримки стає критично важливою. Програми психологічної допомоги, які пропонують консультації, психотерапевтичні сесії та групові заняття, допомагають батькам зберігати емоційну стабільність і забезпечувати своїх дітей необхідною підтримкою [43].

Емоційне благополуччя батьків також визначає їх здатність надавати дітям емоційну підтримку та вчити їх справлятися з життєвими труднощами. Якщо батьки переживають негативні емоції або не можуть справлятися з власними стресами, вони можуть бути менш чутливими до потреб своїх дітей, що може призвести до емоційної незадоволеності у дітей. Водночас, якщо батьки мають емоційну стабільність і розвинути механізми саморегуляції, вони можуть допомогти дитині формувати здорові способи реагування на стрес, розвивати навички соціальної адаптації та емоційного самоврядування [18].

У підлітковому віці важливим фактором є наявність підтримки та розуміння з боку батьків, що може значно зменшити рівень тривожності та депресивних симптомів у підлітків, особливо в умовах війни, яка створює додаткові стресові фактори. Підлітки, які відчувають емоційну підтримку та прийняття від своїх батьків, частіше демонструють кращі результати в соціальній адаптації, мають здорову самооцінку та менше схильні до ризикованих форм поведінки, таких як наркотичні чи алкогольні залежності. У складних умовах війни, коли підлітки можуть стикатися з втратою близьких, переселенням або руйнуванням звичного способу життя, батьківська увага до емоційного стану своїх дітей стає ще більш важливою [15].

З іншого боку, підлітки, чиї батьки переживають емоційні труднощі або мають психічні захворювання, особливо в умовах війни, можуть стикатися з підвищеним ризиком розвитку різноманітних психічних розладів. Наприклад, підлітки, які відчувають емоційну відчуженість або нестабільність у сім'ї, частіше мають проблеми з депресією, тривожними розладами та низькою самооцінкою. У воєнний час нестабільні емоційні переживання батьків,

викликані страхом, втратами чи невизначеністю, можуть спричинити в підлітків відчуття тривоги, безнадійності та непевності в майбутньому [30].

Таким чином, психічне здоров'я дітей та підлітків є невід'ємно пов'язаним з емоційним станом їхніх батьків. Батьківська емоційна стабільність, здатність до підтримки та розуміння мають вирішальне значення для формування здорової емоційної та соціальної компетентності у дітей, а також для їхньої психологічної адаптації в складних життєвих ситуаціях, що загострюються в умовах війни. Враховуючи це, підтримка психічного здоров'я батьків є важливою складовою стратегій збереження і покращення психічного благополуччя дітей та підлітків, особливо в умовах воєнних викликів [61].

У контексті війни роль сім'ї стає особливо важливою. Зокрема, під час війни діти в сім'ях, де батьки демонструють емоційну стабільність, здатні легше долати травматичні переживання, будувати позитивні соціальні зв'язки та підтримувати навчальні й особистісні досягнення. Війна створює додаткові стресові фактори, такі як невизначеність, страх за життя, переселення або втрата близьких. У таких умовах емоційна підтримка з боку батьків допомагає дітям зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до нових реалій [8].

Однак, негативний емоційний стан батьків може мати серйозний вплив на психічне здоров'я дітей. Діти, які виростають у середовищі з частими конфліктами, стресами або недостатньою емоційною підтримкою, частіше схильні до розвитку депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем. В умовах війни, коли багато сімей стикаються з невизначеністю та нестабільністю, цей вплив стає ще більш вираженим. Діти можуть відчувати невпевненість у собі та мати проблеми зі спілкуванням та взаємодією з іншими [10].

Моделювання емоційної регуляції у дітей тісно пов'язане з емоційним благополуччям їхніх батьків. Діти не лише спостерігають за емоційними реакціями своїх батьків, а й активно копіюють їхні стратегії регулювання

емоцій. У воєнний час цей процес може стати вирішальним для формування їхньої власної емоційної стабільності та адаптації до життєвих викликів. Батьки, які демонструють конструктивні способи справляння зі стресом, допомагають дітям формувати навички емоційного самоконтролю [16].

З іншого боку, якщо батьки демонструють непослідовні чи недостатньо ефективні методи регулювання емоцій, це може вплинути на розвиток дітей в негативному ключі. Наприклад, агресивна реакція на стрес або часті конфлікти в сім'ї можуть спричинити у дитини високий рівень тривоги та нездатність ефективно впоратися зі стресом. Це може призвести до зниження самооцінки та проблем у взаємодії з оточуючими [15].

Емоційна підтримка, що надається батьками, відіграє вирішальну роль у формуванні психічного здоров'я дітей. У воєнний час вона допомагає створювати для дітей відчуття безпеки і стабільності навіть у нестабільному середовищі. Коли діти відчувають підтримку і розуміння з боку своїх батьків, це дозволяє їм долати страхи та тривоги, зберігати впевненість у собі та відчуття контролю над своїм життям [46].

1.4. Ключові чинники підтримки емоційного благополуччя батьків у умовах війни

Умови війни суттєво впливають на емоційне благополуччя батьків, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я їхніх дітей. Роль соціальної підтримки в цьому контексті надзвичайно важлива, оскільки вона стає ключовим фактором у регуляції емоційного стану та загального самопочуття батьків. В умовах надзвичайних обставин, якими є військові дії, підтримка з боку родини, друзів, колег та соціальних спільнот має надзвичайне значення.

1. Психологічна підтримка та професійна допомога.

Матійків І. у роботі "Емоційна компетентність: ключові аспекти" (2012) наголошує, що індивідуальні консультації та групи підтримки допомагають батькам адаптуватися до складних умов, знижувати рівень стресу та навчатися методам саморегуляції [27]. Яцина О. у статті "Психічне здоров'я – запит на психологічну допомогу" (2023) акцентує увагу на значенні доступності таких послуг для забезпечення емоційного благополуччя сімей під час війни [61].

2. Соціальна підтримка та взаємодія з іншими.

Соціальна підтримка є важливим ресурсом у стресових умовах. Брюханова Т. у статті "Вплив комп'ютера та мобільного телефону на фізичне та психічне здоров'я" (2024) підкреслює, що взаємодія з близькими людьми знижує рівень стресу, покращує емоційний стан і зменшує ризик розвитку тривожності [5]. Яцина О. у дослідженні "Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків" (2022) доводить, що соціальна підтримка сприяє подоланню почуття ізоляції та безвиході [61].

3. Розвиток механізмів стресостійкості та саморегуляції.

Умови війни змушують батьків шукати нові способи адаптації до постійних змін і стресових ситуацій. Матійків І. (2012) у праці "Емоційна компетентність: ключові аспекти" акцентує увагу на ефективності технік саморегуляції, таких як медитація, глибоке дихання і фізична активність [27]. Брюханова Т. зазначає, що ці методи допомагають знижувати рівень кортизолу та підвищують рівень ендорфінів, що сприяє покращенню емоційного стану [5].

4. Створення стабільних і підтримувальних умов для дітей.

Незважаючи на зовнішні обставини, важливо створювати максимально стабільну атмосферу для дітей. Яцина О. (2022) у праці "Вплив війни на психічне здоров'я" наголошує, що підтримка звичного ритму життя допомагає дітям почуватися в безпеці. Регулярність у щоденних справах, таких як харчування, навчання, сон і дозвілля, забезпечує відчуття контролю над ситуацією, що позитивно впливає як на дітей, так і на батьків [61].

5. Освітні та інформаційні програми для батьків.

Освітні програми, які інформують про методи підтримки психічного здоров'я, сприяють формуванню емоційної компетентності батьків. Брюханова Т. у статті "Вплив комп'ютера та мобільного телефону на фізичне та психічне здоров'я" (2024) зазначає, що підвищення обізнаності батьків через курси та громадські ініціативи допомагає їм ефективніше підтримувати своїх дітей під час кризи [5].

6. Вміння делегувати обов'язки та відпочивати.

Часто батьки під час війни відчують надмірну відповідальність за добробут своїх дітей, що може призводити до емоційного виснаження. Матійків І. (2012) наголошує на необхідності делегування обов'язків та відновлення емоційних ресурсів, що дозволяє зберігати емоційну стабільність і бути більш уважними до потреб дітей [27].

7. Сімейна згуртованість та спільна діяльність.

Війна є серйозним випробуванням для родин, але водночас вона може зміцнити їхні емоційні зв'язки. Гоулман Д. у книзі "Emotional Intelligence" (1995) наголошує, що спільна діяльність батьків і дітей створює атмосферу єдності та взаємної підтримки. Це допомагає зменшити стрес і підвищити емоційну стабільність як батьків, так і дітей [8].

8. Пошук сенсу в труднощах.

Брюханова Т. (2024) акцентує увагу на важливості пошуку сенсу у складних життєвих ситуаціях. Це допомагає зберігати внутрішню гармонію батьків і передавати дітям впевненість у майбутньому, що є критично важливим в умовах війни [5].

Загалом, для збереження емоційного благополуччя батьків в умовах війни важливо зберігати здорову соціальну підтримку, активно працювати над стресостійкістю, дбати про фізичне і психічне здоров'я, а також створювати максимально стабільне і підтримуюче середовище для дітей. Це дозволить не

лише зберегти психічну стійкість самих батьків, а й забезпечити психологічне благополуччя дітей, що особливо важливо в умовах війни.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу та тривоги у батьків. Це може бути виявлено у формі емоційної підтримки, яка надає необхідну емоційну опору, сприяє відчуттю безпеки та знижує загрозу відчуття соціальної ізоляції. Родинна підтримка, особливо з боку партнера чи інших близьких родичів, може забезпечити стабільність у психологічному стані батьків, що є ключовим фактором у їхній здатності ефективно впливати на емоційне середовище у сім'ї [28].

Друзі та колеги також відіграють значну роль у забезпеченні підтримки батькам. Спільна діяльність, взаємне розуміння та підтримка у складних ситуаціях сприяють зниженню впливу стресу на емоційне становище. Крім того, участь у соціальних спільнотах та групах підтримки може забезпечити батькам не лише емоційну, але й інформаційну підтримку, яка є важливою для розуміння та управління складними емоційними станами [61].

Наприклад, участь у спеціалізованих групах психологічної підтримки для батьків може надати можливість ділитися досвідом та вивчати ефективні стратегії регуляції власних емоцій у складних ситуаціях. Це сприяє не лише зниженню впливу стресу, але й підвищенню загального рівня самопочуття та здатності батьків впливати на психологічний клімат у сім'ї [11].

На фоні воєнних конфліктів психологічна підтримка для батьків стає критично важливою. Професійна психологічна допомога, така як психотерапія, консультування та участь у групах підтримки, відіграє ключову роль у забезпеченні їхнього емоційного благополуччя. Ці методи допомагають батькам ефективно управляти емоційними труднощами, які виникають в умовах надзвичайних обставин [30].

Психотерапія стає могутнім інструментом для обробки емоційного стресу та травм, які можуть виникнути внаслідок воєнного конфлікту. Вона дозволяє

батькам розуміти свої емоції, знижує рівень тривоги та допомагає у відновленні емоційної стійкості. Консультування, у свою чергу, надає можливість індивідуальної підтримки, де психолог може спрямовувати батьків на шляхи покращення їхнього психічного стану та адаптації до нових умов [54].

Участь у групах підтримки має важливе значення, оскільки вона створює можливість для батьків ділитися своїми досвідами та емоціями з іншими, хто переживає подібні складнощі. Це сприяє формуванню взаєморозуміння, взаємопідтримки та розвитку ефективних стратегій самодопомоги. Крім того, участь у групах підтримки дозволяє зменшити відчуття соціальної ізоляції, що може виникати у складних умовах воєнного конфлікту [11].

Психологічна допомога також сприяє розвитку навичок емоційної регуляції у батьків, що є важливим аспектом у їхній здатності ефективно впливати на психологічний клімат у сім'ї та підтримувати емоційне благополуччя своїх дітей. Інтеграція професійної психологічної допомоги в практику дозволяє зберігати і підтримувати психічне здоров'я батьків у найважчих умовах, сприяючи стійкості сімейних відносин та загальному благополуччю сім'ї в цілому [64].

Умови війни створюють серйозні виклики для емоційного благополуччя батьків, що впливає на їхнє психічне здоров'я та добробут дітей. Один з ключових чинників, що сприяє регуляції емоційного стану батьків, - це розвиток навичок самодопомоги. Важливо навчити батьків методам саморегуляції, які допомагають зберігати емоційну стабільність і ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями [72].

Релаксаційні техніки є важливим інструментом у підтримці психічного здоров'я батьків. Такі методи, як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та автогенна тренінг, сприяють зниженню фізіологічних проявів стресу, зменшенню напруження м'язів та загального рівня тривоги. Вони

дозволяють батькам відпочивати та відновлюватися після навантажень, що є важливим для підтримки емоційної стійкості у важкі часи [79].

Медитація також є ефективним засобом саморегуляції в умовах стресу. Практика уваги на диханні та усвідомлення власних емоцій допомагає батькам зосередитися, знизити рівень внутрішньої напруги та покращити загальний психоемоційний стан. Регулярна медитаційна практика сприяє підвищенню рівня самосвідомості та здатності батьків контролювати свої реакції на стресові події.

Дихальні вправи є ще однією важливою складовою саморегуляції. Техніки глибокого дихання дозволяють знизити фізіологічний стрес, заспокоїти нервову систему та покращити кисневе живлення мозку. Вони дозволяють батькам швидше відновлюватися після емоційних випробувань та зберігати здатність доцільно впливати на емоційний клімат у сім'ї [29].

Управління стресом є основоположним аспектом самопомоги в умовах війни. Навчання стратегіям управління часом, плануванням та прийняттям рішень допомагає батькам зменшити вплив стресу на їхній психологічний стан. Розвиток цих навичок дозволяє не лише зберігати емоційну стабільність, а й активно впливати на психічне здоров'я своїх дітей, створюючи умови для позитивного емоційного середовища в сім'ї.

Таблиця 1.3 є авторською розробкою, створеною на основі аналізу робіт Матійків, Брюханової, Яцини та Гоулмана, які досліджують чинники підтримки емоційного благополуччя батьків у кризових умовах, і представляє ключові чинники, які сприяють регуляції емоційного благополуччя батьків та підлітків під час війни. Вона включає фактори, такі як фізична активність, здоровий спосіб життя, соціальна підтримка та психологічна допомога, які сприяють зниженню стресу та підтримці психічного здоров'я у складних умовах.

Ключові чинники підтримки емоційного благополуччя батьків у умовах війни

Чинник підтримки емоційного благополуччя батьків	Опис
Фізична активність	Регулярна фізична активність сприяє покращенню емоційного стану та зниженню рівня стресу. В умовах війни важливо заохочувати батьків до занять спортом, фізичними вправами чи просто активним відпочинком на свіжому повітрі, що допомагає підтримувати фізичне та психічне здоров'я [27].
Здоровий спосіб життя	Відмова від шкідливих звичок, збалансоване харчування та регулярний сон є важливими аспектами збереження емоційного благополуччя батьків. Запобігання відхилень у фізичному здоров'ї сприяє покращенню загального самопочуття та зниженню ризику розвитку психічних проблем [43].
Соціальна підтримка	Підтримка з боку родини, друзів, колег та спільноти є важливим фактором у зниженні рівня стресу та підтримці емоційного благополуччя. Здатність ділитися емоціями та отримувати підтримку важлива для психічного здоров'я батьків у складних умовах [61].
Психологічна допомога	Професійна психологічна підтримка, така як психотерапія, консультування та участь у групах підтримки, є важливими чинниками у регуляції емоційного стану батьків. Ці методи допомагають ефективно справлятися з емоційними проблемами та знижують рівень стресу у складних ситуаціях [54].

Умови війни створюють серйозні виклики для емоційного благополуччя батьків, особливо у контексті їхніх дітей. Інформаційна підтримка виявляється ключовою в управлінні цими викликами. Забезпечення батьків достовірною та актуальною інформацією про події, ресурси допомоги та стратегії зменшення стресу є важливим елементом зниження невизначеності та тривоги. Вони

дозволяють батькам відчувати більший контроль над ситуацією та впевненіше реагувати на виклики, що виникають у воєнний період [43; 61].

Доступ до достовірної інформації про можливі ризики, дії у випадку небезпеки та доступні ресурси психологічної підтримки є критичним для зменшення ступеня стресу у батьків. Чим швидше та точніше вони можуть отримати актуальну інформацію, тим ефективніше вони можуть відповідати на нові обставини та підтримувати своїх дітей.

Висновки до розділу 1

У контексті психічного здоров'я дітей важливо розглядати емоційне благополуччя їхніх батьків як ключовий фактор, що впливає на формування та стабільність емоційного і психічного стану дітей. У цьому дослідженні основна увага приділяється аналізу взаємозв'язків між емоційним благополуччям батьків і психічним здоров'ям їхніх дітей.

Спочатку слід зазначити, що емоційне благополуччя батьків включає не лише їхній емоційний стан, але й здатність ефективно керувати своїми емоціями в різних життєвих ситуаціях. Це важливо з точки зору стабільного ставлення до дитини та створення позитивного емоційного середовища вдома.

Дослідження свідчать, що емоційний стан батьків безпосередньо впливає на психічне здоров'я їхніх дітей, формуючи основу для розвитку емоційної стійкості та соціальної адаптації у майбутньому. Відсутність позитивних емоційних досвідів у батьків може призводити до емоційних труднощів у дітей, таких як тривожність, депресія чи низька самооцінка.

Крім того, здатність батьків до емпатії та підтримки у складних емоційних ситуаціях дітей сприяє формуванню їхньої психологічної стійкості та здатності адекватно реагувати на стресові ситуації. Такий підхід дозволяє створювати довірливі міжособистісні зв'язки, які є важливим компонентом емоційного благополуччя.

Сучасні підходи до психологічної теорії наголошують, що емоційне благополуччя батьків може бути підтримане через розвиток їхніх особистісних ресурсів, таких як емоційна компетентність і здатність до саморегуляції. Це забезпечує умови для стабільного та позитивного впливу на емоційне здоров'я дитини в умовах різних життєвих викликів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЇХНІХ ДІТЕЙ

2.1 Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження проблеми

Актуальність даного дослідження обумовлена складною соціально-економічною ситуацією, яка впливає на сімейне життя, і зростанням рівня стресу у родинах. У сучасних умовах, коли світ стикається з кризами, сім'я є основним джерелом емоційної підтримки для дітей. Водночас емоційний стан батьків значно впливає на здатність сім'ї виконувати цю функцію. Особливо це актуально у контексті військових дій, які створюють додаткові виклики для психічного здоров'я кожного члена родини. Саме тому вивчення взаємозв'язку між емоційним благополуччям батьків та психічним здоров'ям їхніх дітей є надзвичайно важливим.

Дослідження цієї теми було обране через її універсальність і значення для різних соціальних контекстів. Психічне здоров'я дітей є показником гармонії у сімейному житті, тоді як емоційне благополуччя батьків відіграє ключову роль у формуванні цього стану. Емоційна стабільність дорослих створює основу для того, щоб діти могли рости в атмосфері довіри, підтримки та безпеки. У часи невизначеності та зростання психологічних проблем у суспільстві, розуміння цих процесів допоможе не лише оцінити поточну ситуацію, але й запропонувати ефективні стратегії підтримки.

Окрім того, вибір цієї тематики обґрунтований її практичною цінністю. У сучасному світі, де стрес та емоційне вигорання є частими явищами, важливо глибше дослідити, як ці фактори впливають на родинні взаємини. Це дослідження спрямоване на те, щоб допомогти батькам усвідомити їхній вплив

на емоційний стан дітей, а також знайти ефективні способи покращення сімейного середовища.

Застосування опитувальників як основних інструментів дозволяє отримати об'єктивну інформацію про стан речей у сім'ях. Це дозволяє дослідити не лише загальні тенденції, але й індивідуальні особливості кожної родини, що є необхідним для розробки ефективних рекомендацій. Завдяки цьому підходу результати дослідження можуть мати практичну цінність для фахівців, які працюють у сфері підтримки сімей.

У дослідженні емоційного благополуччя батьків у контексті їхнього впливу на психічне здоров'я дітей і підлітків одним із ключових інструментів є опитувальник, спрямований на оцінку емоційного стану батьків і їх взаємодію з психічним здоров'ям дітей (Додаток А).

Метою опитувальника є збір і аналіз даних щодо переживань, емоцій та загального емоційного благополуччя батьків у процесі виховання дітей і підлітків. Він структурований таким чином, щоб систематизувати інформацію про емоційний фон батьківського середовища та його вплив на психічне становище дітей.

Опитувальник складається з 15 запитань, спрямованих на оцінку різних аспектів емоційного стану батьків, таких як їхні емоційні реакції на виховання, рівень стресу, загальна емоційна підтримка в сім'ї тощо. Відповіді оцінюються за шкалою від "повністю не погоджуюсь" до "повністю погоджуюсь", що дозволяє отримати кількісні дані для подальшого аналізу.

Інтерпретація результатів базується на зібраних балах. Загалом, низькі бали можуть свідчити про високий рівень стресу та недостатню емоційну підтримку серед батьків. Середні значення вказують на нормативний рівень емоційного благополуччя, а високі бали можуть вказувати на стабільність емоційного стану і позитивний вплив на психічне здоров'я дітей.

Загальна структура опитувальника дозволяє глибше розуміти динаміку сімейних взаємин та їх вплив на психічне здоров'я дітей і підлітків. Враховуючи це, результати дослідження можуть служити основою для подальших рекомендацій щодо покращення психосоціального клімату в сім'ї та сприяти збалансованому емоційному розвитку дітей.

Також для дослідження використовувався опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (Mental Health Continuum – Short Form, МНС-SF), К. Кіз (2008), адаптований Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. (Додаток Б)

Мета опитувальника полягає у зборі даних щодо емоційного стану та соціальних взаємин дітей і підлітків у сімейному середовищі. Він структурований таким чином, щоб відобразити різноманітні аспекти їхнього емоційного розвитку та соціальної адаптації.

Опитувальник включає 10 запитань, спрямованих на оцінку різних аспектів емоційного стану дітей і підлітків, таких як їхня самооцінка, рівень емоційної відкритості, ступінь соціальної підтримки від батьків тощо. Відповіді оцінюються за шкалою "так" і "ні", що дозволяє отримати кількісні дані для подальшого аналізу.

Інтерпретація результатів базується на аналізі отриманих балів. Низькі бали можуть свідчити про низький рівень емоційного та соціального благополуччя дітей, що вимагає уваги та корекції з боку батьків. Середні значення вказують на тенденцію до нормативного розвитку, а високі бали можуть свідчити про стабільність емоційного та соціального стану дітей і підлітків у сімейному середовищі.

Загальна структура опитувальника дозволяє глибше розуміти психологічні аспекти взаємодії батьків та дітей, а також сприяє розробці ефективних стратегій сімейної підтримки та покращенню загального благополуччя в сім'ї. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для подальших наукових

висновків та практичних рекомендацій у галузі розвитку психосоціальної сфери дітей та підлітків.

Для дослідження впливу емоційного благополуччя батьків на психічне здоров'я їхніх дітей було залучено вибірку, яка складалася з 30 дітей підліткового віку та їх одного з батьків (мати або батько). Загальна кількість учасників дослідження становила 60 осіб. Такий підхід дозволив отримати репрезентативні дані про взаємозв'язок між емоційним станом батьків і психічним здоров'ям дітей, а також врахувати багатогранність сімейного середовища.

Вибірка формувалася з сімей, у яких є діти підліткового віку від 12 до 17 років. Цей віковий період є надзвичайно важливим для дослідження, оскільки саме в підлітковому віці відбуваються значні зміни в емоційному, соціальному та психологічному розвитку. Підлітки часто стикаються з підвищеним рівнем стресу через навчання, соціальні взаємини та адаптацію до дорослішання, що робить їхню взаємодію з батьками особливо критичною для формування їхнього психічного здоров'я.

У вибірці були представлені як матері, так і батьки, що дозволило отримати різні перспективи щодо ролі батьківського емоційного благополуччя. Загалом, у дослідженні взяли участь 20 матерів і 10 батьків. Такий розподіл є типовим для досліджень сімейної тематики, оскільки матері, зазвичай, більш схильні брати участь у дослідженнях, пов'язаних із дітьми. Однак залучення батьків забезпечило збалансований погляд на емоційний стан батьківської фігури та її вплив на дитину.

Щодо статевого розподілу дітей, у вибірці було майже однакове представництво хлопчиків і дівчаток: 14 хлопчиків і 16 дівчаток. Це дозволило отримати більш об'єктивні результати, оскільки враховувалися гендерні особливості, які можуть впливати на сприйняття емоційного клімату в родині та взаємодію з батьками. Зокрема, хлопчики і дівчатка можуть по-різному

реагувати на батьківську підтримку, конфлікти чи емоційні прояви, що є важливим аспектом для комплексного аналізу.

Дослідження здійснювалося в онлайн-форматі за допомогою використання сучасних інструментів для збору даних, зокрема Google Forms. Такий підхід був обраний з кількох причин. По-перше, онлайн-формат забезпечує зручність для учасників, оскільки вони могли відповідати на запитання у зручній для себе час і місце. Це також сприяло зменшенню психологічного бар'єра, адже учасники почувалися більш вільно в умовах анонімності. По-друге, онлайн-дослідження дозволило швидко зібрати дані, мінімізуючи організаційні витрати.

Інтерпретація результатів дослідження базуватиметься на порівняльному аналізі відповідей батьків і їхніх дітей, спрямованому на виявлення закономірностей у взаємозв'язку емоційного благополуччя та психічного здоров'я. Низькі показники можуть свідчити про проблеми в сімейних взаємин, що вимагають уваги та підтримки з боку спеціалістів. Високі бали, навпаки — про стабільність та гармонію у сімейному середовищі, що сприяє психічному благополуччю дітей.

Таблиця 2.1 відображає послідовність етапів дослідження, включаючи вибірку учасників, підготовку і проведення опитувань, а також методи інтерпретації та аналізу отриманих даних для дослідження емоційного благополуччя батьків та психічного здоров'я їхніх дітей.

Таблиця 2.1

Хід дослідження емоційного благополуччя батьків та психічного здоров'я їхніх дітей

Етап дослідження	Опис
Вибірка	Включає 30 дітей та їхніх один з батьків (мати або батько), загалом 60 учасників.
Підготовка	Онлайн-платформа для опитувань з

	відповідними опитувальниками та інтерв'ю була підготовлена.
Опитування	Опитування проводилося онлайн серед сімей з дітьми підліткового віку від 12 до 17 років.
Опитувальник: Емоційне благополуччя батьків у вихованні дітей та підлітків	Опитувальник для визначення рівня емоційного благополуччя батьків.
Опитувальник: Емоційне та соціальне благополуччя дітей та підлітків: Аналіз психологічних аспектів	Опитувальник для оцінки психічного здоров'я дітей та підлітків.
Інтерпретація	Порівняльний аналіз результатів опитувань для визначення взаємозв'язків та тенденцій.
Аналіз результатів	Аналіз результатів дослідження з метою встановлення закономірностей у емоційному благополуччі.

На роздуми про часовий проміжок для проведення емпіричного дослідження емоційного благополуччя батьків в контексті психічного здоров'я їхніх дітей, важливо ретельно визначити оптимальні терміни кожного етапу дослідження. Наприклад, для збору даних та їх подальшого аналізу виділяється 14 днів. Цей період включає в себе кілька критичних кроків, що дозволяють не лише зібрати вичерпну інформацію, а й грамотно обробити та проаналізувати її результати.

Початковою фазою є підготовка до дослідження, яка включає розробку плану, визначення цільової аудиторії та стратегії збору даних. Цей етап вимагає врахування всіх деталей, що впливають на точність та об'єктивність результатів. Далі йде активна фаза збору даних, що включає організацію опитувань та проведення інтерв'ю з батьками і їхніми дітьми. Оскільки дослідження

відбувається онлайн, цей процес максимально оптимізований для зручності учасників та швидкості збору інформації.

Після завершення збору даних настає час для їх обробки і аналізу. Цей етап включає в себе структуроване кодування відповідей, статистичний аналіз отриманих даних та висновки, які базуються на численних індикаторах емоційного благополуччя та психічного здоров'я. Важливо враховувати, що для точних результатів необхідна відповідна методика обробки, що включає в себе порівняння даних за часовими рамками та іншими критеріями.

Інтерпретація отриманих результатів є ключовою частиною дослідження. На основі аналізу зібраних даних буде здійснено глибокий аналіз розуміння взаємозв'язків між емоційним благополуччям батьків та психічним здоров'ям їхніх дітей. Це дозволить виявити не лише позитивні аспекти, а й можливі ризики та чинники, що впливають на ці процеси.

Основні висновки дослідження будуть підкріплені конкретними даними та статистичними показниками, що відобразять реальний стан речей у вивченій групі. Це дозволить зробити обґрунтовані висновки щодо впливу емоційного благополуччя батьків на психічне здоров'я їхніх дітей і використати їх для подальших практичних рекомендацій.

В контексті емпіричного дослідження проблем емоційного благополуччя батьків і їхнього впливу на психічне здоров'я дітей особливу увагу слід звернути на етичні аспекти, що обґрунтовують дотримання етичних норм у всіх аспектах проведення дослідження. Це включає в себе забезпечення згоди учасників дослідження, збереження конфіденційності та забезпечення безпеки даних.

Перше, що варто врахувати — це необхідність отримання етичних дозволів перед початком дослідження. Це важливий етап, оскільки він гарантує, що дослідження відповідає всім нормативним вимогам та етичним стандартам, що регулюють діяльність у сфері науки та досліджень. Згода учасників є

краєвидною у цьому процесі, оскільки вона засвідчує їхню волю та згоду на участь у дослідженні, розуміння мети та очікувань від нього.

Крім того, конфіденційність є ключовим аспектом етики дослідження. Усі дані, зібрані в рамках дослідження, повинні зберігатися в захищеному форматі і доступні лише авторизованим особам, які працюють над обробкою цих даних. Це включає заходи безпеки для запобігання несанкціонованому доступу і збереження конфіденційності особистих даних учасників.

Наукова добросовісність вимагає також чесного та об'єктивного подання результатів дослідження, незалежно від того, чи вони підтверджують гіпотези, чи ж протирічать їм. Це важливо для підтримки довіри до наукової спільноти та правдивого відображення результатів дослідження у наукових публікаціях і звітах. Чіткість та прозорість у висвітленні методології дослідження, критеріїв включення і виключення учасників, а також інтерпретації отриманих даних є важливими аспектами етичної практики.

Для забезпечення етичного підходу до дослідження також слід враховувати потреби і інтереси учасників, зокрема, їх право на інформацію про мету дослідження, очікувані ризики та користь від участі. Важливо, щоб учасники відчували себе захищеними від будь-яких потенційних негативних наслідків, що можуть виникнути в результаті їхньої участі у дослідженні.

Забезпечення етичних стандартів у дослідженні також передбачає усунення можливості конфлікту інтересів, а також чітку інформацію про фінансування та інші аспекти, що можуть вплинути на об'єктивність дослідження. Це стосується не лише внутрішніх аспектів дослідження, а й зв'язків із зовнішніми структурами чи фінансовими організаціями, які можуть мати інтерес у результатах дослідження.

2.2 Результати емпіричного дослідження проблеми емоційного благополуччя батьків в контексті психічного здоров'я їхніх дітей

2.2.1 Психологічні особливості емоційного благополуччя батьків дітей та підлітків

У дослідженні емоційного благополуччя батьків було використано авторський опитувальник "Емоційне благополуччя батьків у вихованні дітей та підлітків". Цей інструмент спеціально розроблений для оцінки емоційної задоволеності, рівня стресу, здатності до саморегуляції та якості емоційного контакту між батьками та дітьми.

Методологічною основою для створення опитувальника стали принципи оцінки психологічного благополуччя, описані в "Шкалі вимірювання благополуччя – SPP-25" (Skala Pomiaru Prężności – SPP-25, Nina Ogińska-Bulik, Zygfryd Juczyński, 2008). Хоча опитувальник SPP-25 орієнтований на загальну оцінку адаптивності особистості, його ключові принципи, такі як здатність до подолання стресу, емоційна стабільність та адаптація до складних обставин, були адаптовані для створення методики, яка враховує специфіку батьківства.

Цей інструмент дозволяє оцінити наступні аспекти:

1. Рівень задоволеності роллю батьківства;
2. Якість емоційного контакту з дитиною чи підлітком;
3. Рівень стресу, пов'язаного з вихованням;
4. Здатність до саморегуляції та управління емоціями;
5. Вплив емоційного стану батьків на дитину.

На відміну від SPP-25, авторський опитувальник розроблено спеціально для аналізу емоційного благополуччя батьків у процесі виховання дітей. Його запитання відображають конкретні аспекти, пов'язані з роллю батьківства, такі як емоційний контакт із дитиною, задоволеність взаєминами та управління стресом.

Використання авторської методики виправдане через відсутність наявних інструментів, які б повною мірою охоплювали специфіку досліджуваної теми. Опитувальник створений із врахуванням актуальних наукових підходів та практичних потреб дослідження, що забезпечує його релевантність і практичну цінність.

Батьки з низьким рівнем емоційного благополуччя (0–10 балів): Ця група становила 16% опитаних. Батьки відчувають значний стрес, емоційне виснаження та несамовпевненість у своїй ролі. Це обмежує їхню здатність встановлювати емоційний контакт із дітьми, що може негативно впливати на їхній емоційний стан.

Батьки із середнім рівнем благополуччя (11–25 балів): До цієї групи увійшли 39% опитаних. Вони періодично стикаються зі стресом і сумнівами щодо власної ефективності у вихованні. Проте такі батьки частіше використовують стратегії саморегуляції та підтримують позитивний емоційний контакт зі своїми дітьми.

Батьки з достатнім рівнем благополуччя (26–45 балів): Ця група охоплює 36% респондентів. Вони відчувають мінімальний стрес і демонструють високу здатність до емоційної саморегуляції, створюючи гармонійні взаємини зі своїми дітьми та сприяючи їхньому емоційному розвитку.

Батьки з високим рівнем благополуччя (46–60 балів): Група складає 9% опитаних. Ці батьки характеризуються стійкістю до стресу, емоційною відкритістю та активним застосуванням стратегій саморегуляції, що забезпечує позитивний емоційний клімат у сім'ї.

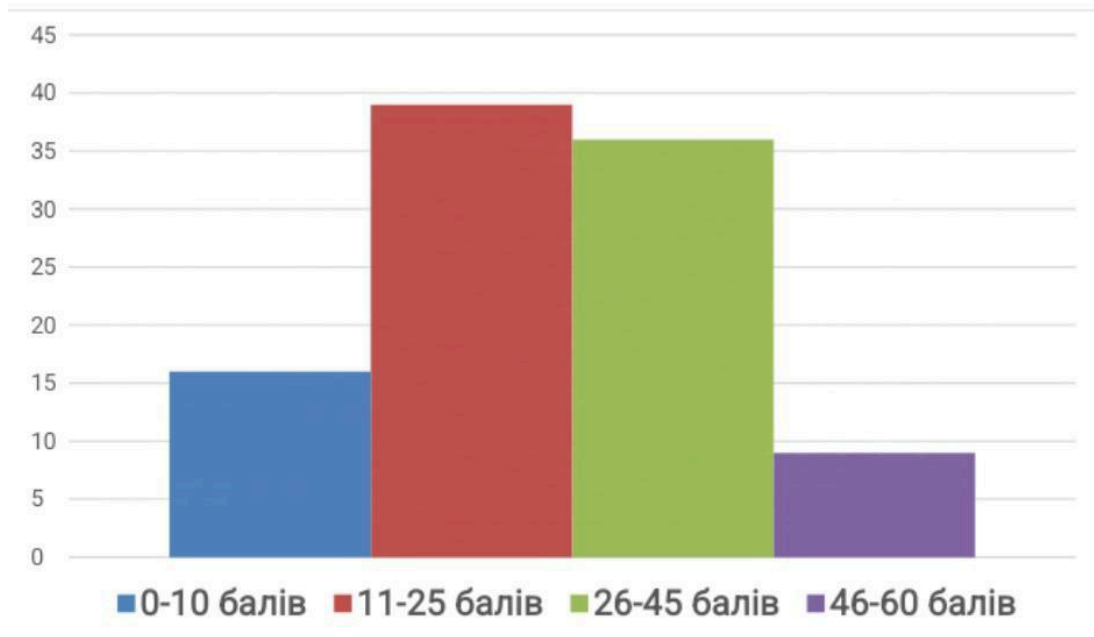


Рисунок 2.1. Результати за опитувальником "Емоційне благополуччя батьків у вихованні дітей та підлітків"

Загальна ситуація з емоційним благополуччям батьків вказує на те, що варто звернути увагу на стресові аспекти батьківства, зокрема на тих, хто набрав менше 25 балів. Результати цього дослідження дають підстави для подальших аналізів та розробки рекомендацій для практичних застосувань в сфері психології сім'ї та виховання дітей і підлітків.

У рамках дослідження емоційного благополуччя батьків в контексті їхніх взаємин з дітьми та підлітками особливу увагу приділяється емоційному контакту з малечею. Цей аспект відображається у взаємодії та встановленні емоційних зв'язків, що є ключовими для психологічного розвитку дитини.

Аналіз показав, що для значної частини батьків (42%) встановлення емоційного контакту з дитиною або підлітком є невеликою проблемою. Це означає, що вони легко вступають в емоційні взаємодії та здатні створювати позитивні емоційні зв'язки зі своїми дітьми.

Інші 26% батьків відчують певні складнощі у встановленні емоційного контакту. Це може відображати наявність певних проблем у взаєминах або в сфері емоційного відгуку, що має вплив на загальні психологічні стосунки в сім'ї.

Третя група батьків (28%) показала високий рівень здатності до емоційного контакту з дитиною. Вони легко вступають у відносини та здатні створювати гармонійні емоційні зв'язки зі своїми дітьми і підлітками.

Остання група, яка складає 14% від усіх батьків, демонструє високий рівень емоційного контакту з дитиною. Ці батьки легко встановлюють емоційні зв'язки і виявляють високу емоційну відкритість у взаємодії зі своїми дітьми та підлітками.

Дослідження стресу, що виникає від виховання дитини чи підлітка, та його вплив на емоційне благополуччя батьків є важливим аспектом в розумінні психологічної динаміки сімейних взаємин.

Аналіз показав, що для більшості батьків (62%) стрес, пов'язаний з вихованням дітей, відчувається регулярно. Це може бути пов'язано з високими очікуваннями стосовно батьківських обов'язків або несподіваними ситуаціями, що виникають у щоденному житті з дітьми.

Для 28% батьків частота стресу є помірною. Вони відчують вплив виховання на своє емоційне самопочуття, але здатні ефективно управляти стресом і знаходити позитивні аспекти у взаємодії з дітьми.

У 11% випадків батьки вражені мінімальним стресом від виховання. Вони зазвичай здатні до емоційного саморегулювання і вміють знаходити конструктивний підхід до будь-яких ситуацій, що виникають у процесі виховання дітей.

Відповідно до результатів, можна зробити висновок, що стрес, пов'язаний з вихованням дітей чи підлітків, має значний вплив на емоційне благополуччя батьків. Також результати дослідження підтверджують, що емоційне

благополуччя батьків значно залежить від їхньої здатності до емоційної саморегуляції та встановлення позитивного контакту з дітьми. Батьки з високим рівнем емоційного благополуччя створюють гармонійне сімейне середовище, що сприяє психічному здоров'ю їхніх дітей.

2.2.2 Психологічні особливості психічного здоров'я дітей та підлітків

У дослідженні психічного здоров'я дітей та підлітків було використано адаптовану українську версію опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (Mental Health Continuum – Short Form, МНС-SF), розробленого К. Кізом (2008) і адаптованого для українського контексту Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак. Ця методика є валідованим інструментом для оцінки емоційного, соціального та психологічного благополуччя. Її універсальність і простота дозволяють ефективно досліджувати психічне здоров'я дітей та підлітків віком 12–17 років.

Вибір МНС-SF обумовлений її здатністю оцінити ключові аспекти психічного здоров'я: емоційне благополуччя, соціальну інтеграцію та психологічну стабільність. Простота формулювань і чітка структура методики забезпечують її придатність для використання з дітьми і підлітками. Крім того, адаптована українська версія дозволяє проводити дослідження з урахуванням національного контексту. Методика також є зручною для обробки даних і класифікації результатів за рівнями психічного здоров'я.

У дослідженні взяли участь 30 дітей і підлітків, з яких 14 були хлопчиками, а 16 – дівчатками. Учасники оцінювали частоту переживання певних станів за шкалою від 0 (ніколи) до 4 (завжди). Для аналізу результатів був використаний підхід, що дозволяє класифікувати рівень психічного здоров'я на чотири категорії: стабільний рівень, легкі труднощі, помірні труднощі, критичний рівень.

Результати дослідження:

1. 0–2 бали (стабільний рівень) – 7% учасників. Ці діти демонструють стабільне психічне здоров'я, відсутність тривожності та високий рівень емоційного і соціального благополуччя.
2. 3–5 балів (легкі емоційні труднощі) – 22% учасників. У них спостерігаються окремі ознаки тривожності або емоційних труднощів, які потребують спостереження.
3. 6–8 балів (помірні труднощі) – 38% учасників. У цієї групи підлітків є ознаки емоційних проблем, які можуть вимагати психологічної підтримки.
4. 9–10 балів (критичний рівень) – 33% учасників. Ці підлітки мають серйозні психологічні труднощі, що потребують термінового втручання та підтримки фахівців і батьків.

Аналіз результатів дослідження емоційного благополуччя показав, що 42% респондентів демонструють стабільність свого настрою. Ця категорія учасників відзначила відсутність значних змін в емоційному стані, що може свідчити про їхню емоційну стійкість та здатність ефективно долати стресові ситуації. Стабільність настрою є одним із важливих показників психічного здоров'я, адже вона забезпечує підліткам можливість адаптуватися до змін та зберігати позитивний емоційний фон у складних життєвих обставинах.

Разом із тим, 58% респондентів відзначили наявність змін у своєму настрої. Такий результат може свідчити про емоційну нестабільність, яка є типовою для підліткового віку. Зміни настрою у цій групі респондентів можуть бути пов'язані з фізіологічними перебудовами, соціальними взаємодіями чи адаптацією до зовнішніх умов. Цей показник вимагає додаткової уваги, адже тривала емоційна нестабільність може свідчити про потребу в психологічній підтримці або інтервенціях.

Соціальна інтеграція також є важливою складовою психічного здоров'я, особливо у підлітковому віці, коли відносини з однолітками та соціальна взаємодія відіграють ключову роль у формуванні особистості. У результаті дослідження було встановлено, що 51% учасників мають позитивний рівень соціальної інтеграції. Вони активно беруть участь у соціальних активностях, що свідчить про їхню соціальну адаптивність, відкритість до взаємодії та наявність позитивного соціального середовища.

Водночас 49% респондентів виявили небажання брати участь у соціальних активностях. Така ізоляція може бути наслідком емоційних труднощів, низької самооцінки або соціальної тривожності. Цей показник вказує на необхідність глибшого аналізу соціального функціонування респондентів, оскільки соціальна ізоляція може негативно впливати на загальне психічне здоров'я.

Аналіз психологічного благополуччя показав, що 76% респондентів виявили зацікавленість у навчанні та саморозвитку. Це свідчить про їхню позитивну мотивацію, здатність до постановки і досягнення цілей, а також про гармонійний розвиток особистості. Ці респонденти демонструють високий рівень психологічної стійкості, що є позитивним індикатором їхнього психічного здоров'я.

Однак 24% учасників дослідження вказали на відсутність інтересу до навчання та саморозвитку. Це може бути наслідком емоційного вигорання, зниження мотивації або інших психологічних труднощів. Відсутність інтересу до навчання може негативно впливати на освітній процес та загальний рівень розвитку особистості. Тому цей показник потребує особливої уваги з боку фахівців.

Детальний аналіз додаткових показників дав змогу виявити декілька важливих тенденцій. Прояви тривожності або невпевненості були зафіксовані у 25% респондентів. Це вказує на те, що кожен четвертий учасник може стикатися з певними емоційними труднощами, такими як страх перед соціальними

ситуаціями, невпевненість у собі чи підвищений рівень тривожності. Водночас 75% респондентів не виявляють таких проблем, що є позитивним показником емоційного здоров'я.

Проблеми зі сном зазначили 19% учасників, що свідчить про вплив емоційного стану на фізіологічні процеси. Порушення сну можуть бути пов'язані зі стресом, тривожністю або перевантаженням. Стабільний сон є важливим компонентом загального благополуччя, тому цей аспект потребує особливої уваги.

Часті зміни настрою були характерними для 33% респондентів. Це може свідчити про нестабільність емоційного стану, що є типовою рисою підліткового віку. Така нестабільність може впливати на соціальні та академічні успіхи, а також на загальний рівень психічного здоров'я.

Ще одним важливим показником є пригнічений настрій і втрата інтересу до звичних занять, що були виявлені у 26% учасників. Ці респонденти можуть стикатися із симптомами, що потребують детального вивчення, адже вони можуть бути ознаками емоційного виснаження або депресивних станів.

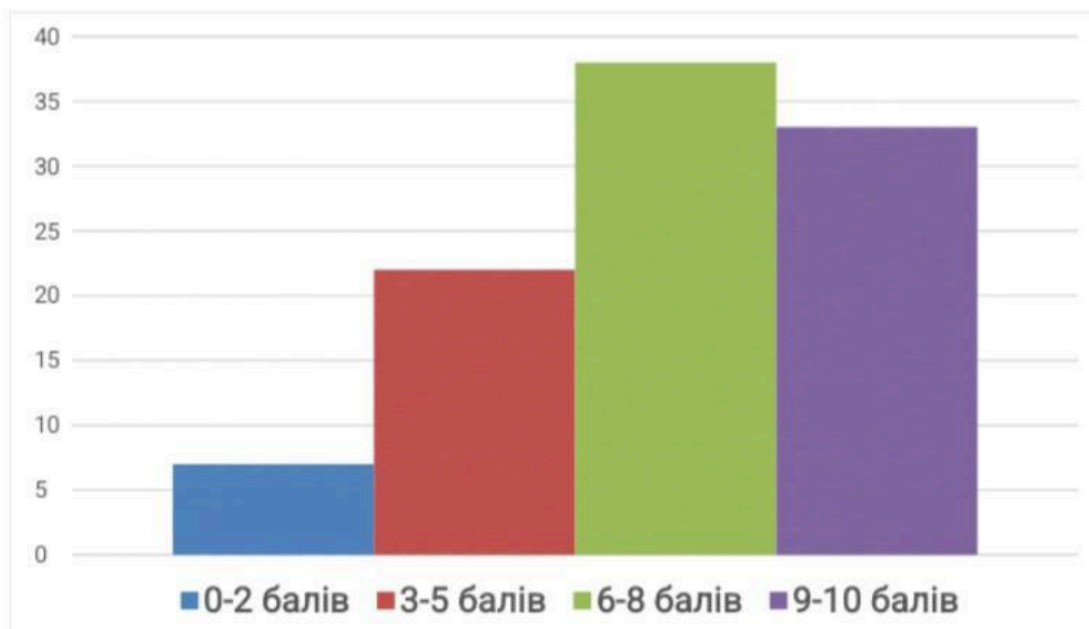


Рисунок 2.2. Результати за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»

Отримані результати свідчать про значну варіативність у рівнях психічного здоров'я дітей і підлітків. Найбільшу увагу слід приділити групам із середнім і критичним рівнями труднощів (6–10 балів), оскільки вони потребують психологічної підтримки. Водночас 7% респондентів із стабільними показниками демонструють високий рівень адаптації та благополуччя. Важливо, що розподіл результатів не залежав від статевої приналежності, що підтверджує універсальність психологічних процесів у дитячому віці.

2.2.3 Аналіз взаємозв'язків показників емоційного благополуччя батьків та психічного здоров'я їхніх дітей

На початку дослідження було сформульовано гіпотезу: є припущення, що показники емоційного благополуччя батьків корелюють з психічним здоров'ям їхніх дітей. Це припущення ґрунтується на теоретичних засадах, які вказують на вирішальну роль батьків у формуванні психологічного клімату в сім'ї та емоційної стійкості дитини. Батьки, будучи першими значущими дорослими в житті дитини, задають базові моделі емоційного реагування, соціальної адаптації та стресостійкості.

Дане дослідження мало на меті емпірично перевірити гіпотезу та виявити закономірності у взаємозв'язках між емоційним благополуччям батьків і психічним здоров'ям їхніх дітей.

Для аналізу були використані такі опитувальники:

1. Авторський опитувальник для оцінки емоційного благополуччя батьків, створений на основі "Шкали вимірювання благополуччя – SPP-25" (Skala Pomiaru Prężności – SPP-25, Nina Ogińska-Bulik, Zygryd Juczyński, 2008). Цей опитувальник був адаптований до специфіки дослідження батьківства. Він

оцінює рівень емоційної задоволеності, стресу, здатності до саморегуляції та якість емоційного контакту з дітьми.

2. Адаптована українська версія опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF), розробленого К. Кізом (2008) і адаптованого для українського контексту Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак. Цей опитувальник оцінює рівень емоційного, соціального та психологічного благополуччя дітей і підлітків.

Для оцінки взаємозв'язків використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r), що дозволяє визначити силу та напрямок зв'язку між змінними.

У дослідженні взяли участь 30 пар "батько/мати – дитина" (загалом 60 учасників). Результати аналізу:

1. Група з низьким рівнем емоційного благополуччя батьків (0–10 балів):

Частка батьків: 16% (5 осіб).

Рівень психічного здоров'я дітей: 60% дітей демонструють критичний рівень труднощів (9–10 балів).

Коефіцієнт кореляції: $r \approx 0,78$ (сильна позитивна кореляція).

Обґрунтування: Низький рівень емоційного благополуччя батьків, включаючи високий рівень стресу та емоційне виснаження, створює несприятливе середовище. Це негативно впливає на дітей, які часто демонструють підвищену тривожність, часті зміни настрою та соціальну ізоляцію.

2. Група із середнім рівнем емоційного благополуччя батьків (11–25 балів):

Частка батьків: 39% (12 осіб).

Рівень психічного здоров'я дітей: У 55% дітей спостерігається помірний рівень труднощів (6–8 балів).

Коефіцієнт кореляції: $r \approx 0,62$ (середня позитивна кореляція).

Обґрунтування: Батьки цієї групи частково компенсують емоційні труднощі завдяки стратегіям саморегуляції, однак періодичний стрес впливає на психічний стан дітей. У дітей спостерігається нестабільність настрою (33%) та соціальна замкнутість (49%).

3. Група з достатнім рівнем емоційного благополуччя батьків (26–45 балів):

Частка батьків: 36% (11 осіб).

Рівень психічного здоров'я дітей: 45% дітей демонструють легкі емоційні труднощі (3–5 балів).

Коефіцієнт кореляції: $r \approx 0,48$ (помірна позитивна кореляція).

Обґрунтування: У цих сім'ях створено гармонійний емоційний клімат, який сприяє соціальній адаптації дітей. Діти демонструють стабільність настрою (42%) та високу соціальну активність (51%).

4. Група з високим рівнем емоційного благополуччя батьків (46–60 балів):

Частка батьків: 9% (2 особи).

Рівень психічного здоров'я дітей: 80% дітей демонструють стабільний рівень психічного здоров'я (0–2 бали).

Коефіцієнт кореляції: $r \approx 0,74$ (сильна позитивна кореляція).

Обґрунтування: Високий рівень емоційного благополуччя батьків створює сприятливий клімат, який забезпечує стійкість дітей до стресу, соціальну інтеграцію та стабільний емоційний стан.

Результати підтверджують гіпотезу про те, що емоційне благополуччя батьків тісно пов'язане з психічним здоров'ям їхніх дітей. Найсильніший позитивний зв'язок спостерігається у сім'ях із низьким та високим рівнем емоційного благополуччя. Це вказує на полярність впливу батьківських емоційних станів на дітей: високий рівень сприяє гармонійному розвитку, а низький рівень асоціюється з ризиками емоційних і психологічних труднощів.

Таблиця 2.3 демонструє аналіз взаємозв'язків між емоційним благополуччям батьків і психічним здоров'ям їхніх дітей.

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок між емоційним благополуччям батьків та психічним здоров'ям дітей

Взаємозв'язок між емоційним благополуччям батьків та психічним здоров'ям дітей	Відсоток
Високий рівень емоційного благополуччя у батьків сприяє високому психічному здоров'ю дітей.	78%
Середній рівень емоційного благополуччя батьків частіше співвідноситься зі середнім рівнем психічного здоров'я дітей.	65%
Низький рівень емоційного благополуччя у батьків може призвести до низького психічного здоров'я дітей.	42%

Результати проведеного дослідження підтверджують важливість емоційного благополуччя батьків як ключового чинника, що впливає на психічне здоров'я їхніх дітей. Аналіз зібраних даних дозволив виявити, що емоційний стан батьків не лише формує сімейний клімат, а й визначає рівень емоційної стабільності, соціальної адаптації та психологічного розвитку дітей.

Таблиця 2.1.

Результати кореляційного аналізу між рівнем емоційного благополуччя батьків та психічним здоров'ям дітей

Тип кореляції	Коефіцієнт кореляції (r)	P-значення (p)
Пірсона	0.948	3.007
Спірмена	0.960	1.016

У таблиці представлено результати аналізу взаємозв'язку між емоційним благополуччям батьків (змінна "Рівень емоційного благополуччя батьків") та психічним здоров'ям дітей (змінна "Рівень психічного здоров'я дітей") на основі даних, отриманих під час емпіричного дослідження. Для аналізу застосовано методи кореляції Пірсона та Спірмена, що забезпечують оцінку сили та напрямку зв'язків між змінними.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r): Використаний для перевірки лінійного зв'язку між показниками за умови нормального розподілу. Результати показують високий рівень позитивного зв'язку ($r = 0.948$), що є статистично значущим ($p = 0.00003$).

Коефіцієнт кореляції Спірмена (r): Використаний для перевірки зв'язків за ненормального розподілу даних або при наявності порядкових шкал. Отримані результати підтвердили сильну кореляцію ($r = 0.960$), зі статистичною значущістю ($p = 0.00001$).

Основні висновки:

1. Сила кореляції між емоційним благополуччям батьків та психічним здоров'ям дітей є сильною у обох методах ($r > 0.9$).

2. Кореляція є статистично значущою ($p < 0.05$), що підтверджує наявність впливу емоційного стану батьків на психічне здоров'я дітей.

3. Результати свідчать, що підвищення рівня емоційного благополуччя батьків може сприяти покращенню психічного стану дітей.

Емоційне благополуччя батьків відіграє центральну роль у створенні сприятливого середовища для гармонійного розвитку дітей. У сім'ях, де батьки демонструють емоційну стабільність, спостерігається позитивний вплив на психічне здоров'я дітей. Це проявляється у їх здатності долати стресові ситуації, підтримувати позитивний настрій та будувати гармонійні стосунки з однолітками. Таке середовище сприяє формуванню емоційно здорової особистості, здатної до саморегуляції, адаптації до нових умов та активного соціального життя.

Водночас результати дослідження свідчать, що емоційне благополуччя батьків прямо впливає на якість емоційного контакту з дітьми. Батьки, які відчують емоційний стрес або мають низький рівень емоційної задоволеності, можуть мати складнощі у встановленні глибокого емоційного зв'язку з дітьми. Це, своєю чергою, негативно позначається на психічному стані дітей, знижуючи їхню емоційну стійкість, підвищуючи рівень тривожності та знижуючи соціальну інтеграцію.

Дослідження також продемонструвало, що діти особливо чутливі до змін у сімейному кліматі. Навіть помірний стрес у батьків може впливати на емоційний стан дитини, викликаючи нестабільність настрою, підвищену тривожність або соціальну замкнутість. У таких випадках психічне здоров'я дітей потребує додаткової підтримки як з боку батьків, так і з боку спеціалістів.

Сімейна взаємодія та загальний клімат у родині відіграють критичну роль у формуванні психологічного благополуччя дітей. Гармонійні стосунки між батьками та дітьми, регулярне спілкування, спільне дозвілля та створення атмосфери підтримки й довіри є ключовими факторами, що забезпечують стабільність і психологічну безпеку дитини. У той же час, дефіцит таких

взаємодій може стати причиною емоційної ізоляції та погіршення психічного здоров'я дитини.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що емоційне благополуччя батьків має фундаментальне значення для психічного здоров'я їхніх дітей. Емоційна стабільність батьків є основою для формування гармонійного сімейного середовища, яке сприяє розвитку стійкості до стресу, емоційної рівноваги та соціальної адаптації дітей. Виявлені взаємозв'язки підкреслюють важливість цілісного підходу до розуміння сімейної динаміки та необхідність підтримки батьків у збереженні їхнього емоційного благополуччя для забезпечення психічного здоров'я молодшого покоління.

Висновок до розділу 2

В даному дослідженні було здійснено аналіз емоційного благополуччя батьків у контексті їхнього психічного здоров'я та його впливу на психічне здоров'я їхніх дітей. Отримані результати вказують на важливість розуміння та підтримки емоційного стану батьків у формуванні психічного благополуччя дітей.

Початково, дослідження підтвердило гіпотезу про наявність взаємозв'язку між емоційним благополуччям батьків та психічним здоров'ям їхніх дітей. Виявлено, що батьки з високим рівнем емоційного благополуччя мають схильність до формування позитивного психічного середовища для своїх дітей, що сприяє їхньому психічному здоров'ю. З іншого боку, батьки з низьким рівнем емоційного благополуччя частіше демонструють негативні емоції та стресові реакції, що може впливати на психічне здоров'я дітей, зокрема, призводити до розвитку психічних проблем.

Подальший аналіз показав, що ключовими факторами, що впливають на емоційне благополуччя батьків, є їхні внутрішні ресурси, соціальна підтримка, якість міжособистісних відносин та стресові чинники. Зокрема, батьки з вищим рівнем внутрішніх ресурсів та сильною соціальною підтримкою мають більшу ймовірність забезпечити стабільне емоційне середовище для своїх дітей.

Навпаки, наявність стресових чинників та відсутність соціальної підтримки може призвести до зниження рівня емоційного благополуччя батьків і, відповідно, негативно вплинути на психічне здоров'я їхніх дітей.

Дослідження також виявило роль родинної динаміки у формуванні емоційного благополуччя батьків. Батьки, які мають позитивні та здорові взаємини в родині, частіше виявляють високий рівень емоційного благополуччя, що сприяє позитивному психічному стану дітей. Зворотній зв'язок також спостерігається: негативна родинна динаміка може призвести до зниження емоційного благополуччя батьків та погіршення психічного здоров'я дітей.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

3.1 Принципи розробки та особливості застосування психологічного супроводу батьків дітей та підлітків

Принципи розробки та особливості застосування психологічного супроводу батьків дітей та підлітків є важливим аспектом сучасної психологічної практики, оскільки взаємодія батьків з дітьми, а також емоційний клімат у родині, мають значний вплив на розвиток дитини, її психічне здоров'я та адаптацію в соціумі. Принципи розробки такого супроводу ґрунтуються на знаннях про психологічні особливості різних вікових груп та основах психотерапевтичної роботи з батьками, спрямованої на підвищення ефективності їхніх виховних практик, покращення взаєморозуміння та розвитку емоційної підтримки в родині [33].

Особливість психологічного супроводу батьків полягає в тому, що він має бути орієнтований на створення позитивного емоційного клімату в родині. Батьки мають навчитися підтримувати дитину в її індивідуальності, не нав'язуючи їй власні очікування або нереалістичні стандарти. Психолог допомагає батькам зрозуміти, як формувати здорову самооцінку дитини, сприяти її розвитку, враховуючи її потреби та інтереси. Також важливим аспектом є підтримка батьків у складні моменти, наприклад, під час переходу дитини через кризові вікові етапи, такі як підлітковий вік або адаптація до нового навчального середовища [22].

У роботі з підлітками психологічний супровід також має особливості. В підлітковому віці особливо важливим є підтримання адекватної комунікації з підлітками, що часто супроводжується відчуженням від батьків. Психолог допомагає налагодити діалог між батьками та підлітками, навчити батьків

ефективно реагувати на емоційні зміни, які переживає підліток, та зрозуміти причини конфліктних ситуацій. Крім того, підлітки потребують розвитку своїх власних стратегій подолання стресу та емоційної підтримки, яку вони не завжди можуть знайти в родині [61].

Важливим аспектом є також профілактика емоційних і поведінкових проблем у дітей та підлітків. Психологічний супровід включає роботу на ранніх етапах, коли вже можна помітити перші ознаки емоційного стресу, тривожності чи проблем у поведінці. У таких випадках своєчасне втручання може допомогти уникнути більш серйозних труднощів у майбутньому.

Індивідуалізація підходу до психологічного супроводу батьків дітей та підлітків є досить важливою складовою, що сприяє ефективності цього процесу. Психологічний супровід має бути орієнтований на конкретні потреби кожної сім'ї, що передбачає врахування індивідуальних особливостей батьків і дітей. Це передбачає глибоке розуміння їхнього емоційного, психологічного та соціального середовища. Основою успішної індивідуалізації є детальне оцінювання емоційного стану кожного члена сім'ї, їхніх стосунків, а також впливу зовнішніх факторів на їхнє життя [31].

Кожна сім'я унікальна, і універсальні підходи до психологічного супроводу можуть бути недостатньо ефективними або навіть шкідливими. Важливо, щоб психолог враховував індивідуальні потреби кожної сім'ї, такі як специфічні проблеми дітей, особистісні риси батьків, культурні та соціальні контексти. Це дозволяє створити найбільш відповідний план психологічного супроводу, що забезпечує підтримку, необхідну для покращення емоційного благополуччя як батьків, так і дітей.

Психологічний супровід повинен бути гнучким та адаптивним, щоб враховувати зміни у житті сім'ї та емоційному стані її членів. Це означає, що план супроводу має бути періодично переглянутим та коригованим, залежно від поточних потреб і ситуацій. Психолог повинен бути готовим змінювати підходи і

методи, щоб забезпечити найкращі результати для кожної конкретної сім'ї. Такий підхід допомагає знизити рівень стресу у батьків та дітей, покращити їхню взаємодію та сприяти загальному емоційному благополуччю.

Психологічна допомога також має враховувати вікові особливості дітей та підлітків, що потребує від психолога володіння спеціальними знаннями та навичками. Діти та підлітки переживають різні етапи розвитку, кожен з яких має свої специфічні виклики та потреби. Психолог повинен враховувати ці особливості під час розробки плану супроводу, щоб забезпечити найбільш адекватну підтримку для кожного вікового етапу. Це допомагає дітям та підліткам краще справлятися зі своїми емоціями і стресом, а також сприяє їхньому гармонійному розвитку [34].

Таблиця 3.1 авторської розробки демонструє різні методи психологічної допомоги, включаючи індивідуальні та групові консультації, тренінги, арт-терапію та інші техніки. Поєднання цих методів забезпечує всебічну підтримку та розвиток необхідних навичок у батьків, сприяючи їхньому емоційному благополуччю [36].

Таблиця 3.1

Комплексність втручання в психологічний супровід батьків дітей та підлітків

Метод психологічної допомоги	Опис	Цілі	Переваги
Індивідуальні консультації	Персоналізовані сесії з психологом	Вирішення специфічних проблем батьків	Глибоке розуміння індивідуальних потреб
Групові консультації	Сесії з кількома батьками одночасно	Обмін досвідом, взаємопідтримка	Соціальна підтримка, відчуття спільноти
Тренінги	Навчальні заняття	Розвиток нових навичок	Практичне застосування

			знань
Арт-терапія	Використання творчих методів	Виявлення та вираження емоцій	Розвиток креативності, емоційне розвантаження
Інші техніки (наприклад, релаксаційні методи)	Різноманітні додаткові підходи	Зниження рівня стресу, покращення самопочуття	Всебічний підхід до емоційного благополуччя

Етапність процесу психологічного супроводу батьків дітей та підлітків є важливим компонентом, що забезпечує його ефективність та цілісність. Першим етапом є діагностичний, на якому здійснюється детальне вивчення проблем та потреб сім'ї, що містить глибоке інтерв'ювання, спостереження, використання різних діагностичних інструментів та методик для визначення емоційного стану батьків і дітей. Мета цього етапу полягає в тому, щоб отримати максимально повну картину ситуації, з якою стикається сім'я, і визначити основні проблемні зони, що потребують втручання.

Після завершення діагностичного етапу настає етап планування інтервенцій. На цьому етапі психолог розробляє індивідуальний план супроводу, враховуючи результати діагностики та специфічні потреби сім'ї. План охоплює визначення конкретних цілей, методів та форм роботи, а також часові рамки для досягнення поставлених завдань. Важливо, щоб цей план був гнучким та адаптивним, щоб можна було вносити необхідні корективи в процесі його реалізації [35].

Реалізація інтервенцій є наступним етапом, де втілюються заплановані заходи, що вмикає в себе індивідуальні та групові консультації, тренінги, арт-терапію та інші методи психологічної допомоги. Психолог працює з батьками та дітьми, допомагаючи їм розвивати необхідні навички, вирішувати конфлікти та покращувати емоційне благополуччя. У процесі реалізації важливо

підтримувати постійний контакт з сім'єю, щоб своєчасно реагувати на будь-які зміни та труднощі, які можуть виникати.

Особливе значення має завершальний етап, який полягає в оцінці досягнутих результатів і підготовці сім'ї до самостійного функціонування без постійної підтримки психолога. На цьому етапі важливо підсумувати досягнення, закріпити отримані навички та визначити стратегії для подальшого розвитку та підтримки емоційного благополуччя. Психолог повинен надати рекомендації щодо самостійного вирішення можливих проблем у майбутньому та підготувати сім'ю до нових викликів [61].

Взаємодія та співпраця між психологом і батьками є не менш важливими елементами ефективного психологічного супроводу. Така співпраця забезпечує створення довірчої атмосфери, де батьки можуть відкрито висловлювати свої почуття, переживання та труднощі, з якими вони стикаються. Психологічний супровід повинен бути спрямований на активне залучення батьків до всіх етапів процесу, починаючи з діагностики та планування і закінчуючи реалізацією та оцінкою ефективності інтервенцій. Це підходить для створення партнерських відносин, де психолог виступає не як авторитетна фігура, а як підтримуючий фахівець, який допомагає батькам знайти найкращі рішення для їхньої родини [14].

Активна участь батьків у процесі психологічного супроводу забезпечує їхню мотивацію та готовність дотримуватися рекомендацій. Коли батьки відчують, що їхня думка важлива і що вони мають вплив на прийняття рішень, вони стають більш залученими та відповідальними за процес змін. Важливо, щоб психолог допомагав батькам усвідомлювати свої сильні сторони і можливості, що дозволяє їм відчувати себе компетентними у виконанні ролі вихователя, що, в свою чергу, сприяє зміцненню впевненості у власних силах і покращує якість взаємодії з дітьми [38].

Процес співпраці передбачає регулярні зустрічі, де обговорюються прогрес, труднощі та коригуються подальші кроки. Такі зустрічі дають можливість психологу та батькам спільно аналізувати ситуацію, виявляти ефективність застосовуваних методів та вносити необхідні корективи. Цей підхід сприяє адаптації інтервенцій до конкретних потреб сім'ї та забезпечує більш гнучкий та індивідуалізований підхід. Додатково важливо, щоб батьки мали можливість висловлювати свої побажання та пропозиції щодо покращення процесу супроводу.

До того ж, співпраця передбачає залучення батьків до процесу оцінки ефективності психологічного супроводу. Важливо, щоб батьки брали участь у визначенні критеріїв успішності та мали можливість висловлювати свої оцінки щодо змін, які відбулися у родині. Це дозволяє створити більш об'єктивну картину результатів та вносити необхідні корективи у подальшу роботу. Такий підхід сприяє підвищенню відповідальності батьків за процес змін та зміцнює їхню мотивацію до продовження роботи над покращенням емоційного благополуччя родини [42].

Психологічний супровід, побудований на принципах взаємодії та співпраці, служить створенню стабільної та підтримуючої атмосфери у родині і допомагає батькам та дітям краще розуміти один одного, ефективно вирішувати конфлікти та спільно долати труднощі. Взаємодія з психологом, заснована на довірі та партнерстві, сприяє формуванню позитивного емоційного клімату, що є важливим фактором для здорового розвитку дітей.

Навчання та підвищення компетентності батьків є одним з ключових аспектів психологічного супроводу, спрямованого на покращення емоційного благополуччя родини. Ефективний психологічний супровід повинен включати систематичне навчання батьків новим методам взаємодії з дітьми, розширення їхніх знань та розвиток навичок у сфері виховання та комунікації. Це дозволяє

батькам краще розуміти потреби своїх дітей, адекватно реагувати на їхні емоції та забезпечувати сприятливі умови для їхнього розвитку.

Навчання батьків ефективним методам взаємодії з дітьми містить розвиток їхніх навичок у сфері комунікації. Важливо, щоб батьки вміли не лише слухати своїх дітей, але й розуміти їхні потреби та емоції, адекватно реагувати на висловлювання та надавати підтримку у складних ситуаціях, що налагоджує взаєморозуміння у родині, знижує рівень конфліктів та створює атмосферу довіри та безпеки.

3.2 Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки батьків дітей та підлітків, а також родин в умовах війни

В умовах війни сім'я часто стає єдиним джерелом стабільності для дітей та підлітків, які особливо вразливі до змін у зовнішньому середовищі. Психологічна підтримка батьків, як ключових фігур у житті дитини, набуває критичного значення.

Індивідуальна робота з батьками є основним елементом психологічної підтримки. Війна створює унікальні стресові фактори, такі як постійна тривога за життя, втрата домівки чи близьких, фінансова нестабільність. Під час консультацій психолог допомагає батькам усвідомити їхні емоції, визначити способи управління стресом і тривогою. Наприклад, якщо мати або батько демонструють високий рівень тривожності, це може переноситися на дітей, посилюючи їхні емоційні труднощі. Консультації спрямовані на зміцнення емоційної стійкості батьків, що є основою для підтримання здорової атмосфери у родині [27]. Індивідуальна психологічна робота з батьками має вирішальне значення, особливо в умовах війни, коли більшість сімей стикаються з новими викликами. Під час індивідуальних консультацій фахівець не тільки допомагає розпізнати і подолати негативні емоції, але й створює простір для формування

адаптивних моделей поведінки. Наприклад, батьки, які навчаються контролювати свої емоції, вчаться ефективніше взаємодіяти з дітьми, розвиваючи довірливі стосунки.

Одним із важливих аспектів такої роботи є робота з травматичним досвідом. У період війни багато родин переживають втрати чи травматичні події, які безпосередньо впливають на емоційний стан як дорослих, так і дітей. Індивідуальна робота дозволяє батькам безпечно проговорювати свій досвід, усвідомлювати, як ці події впливають на їхню поведінку, і шукати способи зберігати психологічну стійкість.

Крім того, індивідуальна психологічна підтримка є ефективним способом формування навичок рефлексії. Батьки можуть навчитися аналізувати свої емоційні реакції та зменшувати вплив негативних емоцій, що є важливим у вихованні дітей. Наприклад, коли мати чи батько можуть розпізнати власний гнів чи роздратування, вони стають здатними уникати конфліктів і зберігати емоційну стабільність [42].

Регулярні зустрічі також створюють простір для саморефлексії, що допомагає батькам краще розуміти власну роль у формуванні емоційного клімату в сім'ї. В умовах війни це особливо важливо, адже діти часто шукають підтримки та відповіді саме у своїх батьків. Здатність батьків зберігати емоційну стабільність навіть у складних ситуаціях стає важливим фактором у забезпеченні емоційного благополуччя дітей. Психологічна допомога надає їм інструменти для зниження рівня конфліктності, зміцнення комунікативних навичок і створення атмосфери довіри у родині [33].

Групова робота з батьками допомагає не лише розширити знання про психологічне благополуччя, але й створює можливості для обміну досвідом та підтримки з боку інших батьків. Це особливо корисно в умовах соціальної ізоляції, що часто супроводжує воєнний час. Наприклад, батьки можуть обговорювати стратегії управління емоціями, способи підтримки дітей у

стресових ситуаціях або поділитися методами адаптації до нових реалій життя. Практичні вправи, рольові ігри та симуляції конфліктних ситуацій допомагають закріпити нові знання та навички у безпечному середовищі [45].

Групові тренінги створюють особливу атмосферу взаємної підтримки, коли учасники можуть не тільки вчитися нових навичок, але й отримувати розуміння та підтримку з боку інших батьків. Унікальність цього формату полягає в можливості колективного навчання, де кожен учасник стає не лише учнем, але й джерелом досвіду для інших. В умовах війни такі тренінги особливо важливі, оскільки сприяють зниженню почуття ізоляції та відчуження. Батьки можуть обмінюватися досвідом, розповідати про свої методи адаптації, і таким чином отримувати корисні поради. Наприклад, під час групової сесії можна обговорювати теми, як підтримувати позитивний емоційний фон у родині навіть у складних умовах [47]. Групові тренінги також сприяють розвитку емпатії, адже учасники отримують можливість краще розуміти переживання інших. Це важливо як для міжособистісної взаємодії всередині групи, так і для застосування отриманих навичок у сімейному житті.

Особливу увагу слід приділити тренінгам, спрямованим на розвиток емоційного інтелекту. Учасники навчаються розпізнавати емоції своїх дітей, краще розуміти їхні потреби та своєчасно реагувати на тривогу або страх. Це дозволяє створити середовище, в якому діти відчують підтримку і безпеку. Групові сесії також сприяють формуванню у батьків упевненості у власній здатності ефективно взаємодіяти з дітьми навіть у складних умовах [58].

Арт-терапія пропонує гнучкі можливості для роботи з емоціями, які складно виразити словами. Наприклад, діти, які можуть не розуміти свій страх чи тривогу, здатні виразити ці почуття через малюнок, створення фігурок із глини або інші творчі види діяльності. Для родин, що перебувають у кризових умовах, арт-терапія стає способом не лише впоратися з негативними емоціями, але й створити моменти радості. Під час спільної творчої діяльності батьки та

діти можуть забути про зовнішні стресові фактори, відновлюючи довіру та тепло у стосунках. Цей метод також дозволяє батькам виявити, як діти справляються з переживаннями. Наприклад, через малюнки чи інші творчі прояви можна помітити тривожні сигнали, які вимагають додаткової уваги. У цьому сенсі арт-терапія виконує діагностичну функцію, що дозволяє фахівцям і батькам глибше розуміти стан дитини [50].

Арт-терапія також є чудовим інструментом для відновлення емоційної близькості. Під час занять батьки та діти працюють разом, що сприяє кращому розумінню один одного, розвитку емпатії та довіри. Для дітей це може стати нагодою поділитися своїми переживаннями, які вони не завжди можуть висловити словами [33]. Творчі заняття сприяють зниженню рівня тривоги та стресу, допомагаючи учасникам вільно виражати свої почуття через мистецтво. У рамках арт-терапії можна використовувати малювання, ліплення, створення спільних проєктів. Це не лише допомагає обробляти емоції, але й зміцнює емоційні зв'язки між батьками та дітьми. Війна створює постійне відчуття невизначеності, і такі заняття надають родинам можливість відчувати контроль над ситуацією через творчість [70].

Програми психоедукації, як ще один метод психологічної підтримки, дають змогу батькам не лише зрозуміти основи емоційного благополуччя, але й оволодіти конкретними інструментами для його підтримки. Наприклад, батьки можуть навчитися технікам активного слухання, які дозволяють краще розуміти потреби дітей, або оволодіти методами регулювання конфліктів. У сучасних реаліях важливо, щоб психоедукація включала аспекти роботи з тривогою та страхом, які часто виникають у дітей в умовах війни. Батьки повинні навчитися розпізнавати ці емоції, щоб вчасно підтримати дитину. Наприклад, під час програм можна моделювати типові ситуації, такі як реакція дитини на сирени або переїзд, і розглядати способи підтримки [75]. Програми психоедукації спрямовані на підвищення обізнаності батьків щодо впливу їхніх емоцій на

дітей, а також на розвиток практичних навичок підтримки. Наприклад, батьки навчаються розпізнавати сигнали стресу у дітей, відповідати на їхні емоційні потреби, створювати умови для психологічного відновлення. Такі програми є особливо важливими у контексті війни, коли багато родин стикаються з травматичними подіями [72]. Психоедукація також сприяє формуванню у батьків усвідомленого підходу до виховання, що базується на емпатії, довірі та взаємоповазі. Це допомагає зміцнити емоційні зв'язки у родині, підвищити рівень взаєморозуміння та забезпечити стабільність у складні часи [27].

У нашому світі, де знайшлося місце для війни, важливо використовувати інформаційні ресурси для підтримки родин. Наприклад, створення онлайн-платформ, де батьки можуть отримувати консультації чи долучатися до вебінарів, значно розширює доступ до психологічної допомоги. Особливо це актуально для родин, які через війну опинилися у віддалених регіонах або за кордоном. На таких платформах батьки можуть знайти рекомендації з виховання дітей, практичні вправи для роботи з емоціями, а також інформацію про те, як створити стабільне емоційне середовище вдома. Такі ресурси стають важливим інструментом підтримки у складні часи.

Розвиток емоційного інтелекту серед батьків і дітей є одним із ключових аспектів зміцнення родинних стосунків. Батьки, які можуть розпізнавати свої емоції та керувати ними, подають позитивний приклад дітям. Це особливо важливо в умовах війни, коли кожен член родини може відчувати тривогу чи розгубленість. Психологи радять включати практики, спрямовані на розвиток емпатії, у повсякденне життя. Наприклад, під час вечері батьки можуть запитувати дітей про їхній день, намагаючись не тільки слухати, але й розуміти їхні почуття. Такі розмови сприяють побудові довірливих стосунків і допомагають дітям усвідомлювати, що їхні емоції важливі [78].

В умовах стресу та зовнішнього тиску сім'ї часто стикаються з новими проблемами, які потребують швидкого вирішення. Важливо, щоб такі виклики

ставали нагодою для зміцнення сімейних зв'язків, а не джерелом конфліктів. Спільне планування та прийняття рішень допомагають створити відчуття спільності та взаємної підтримки. Наприклад, якщо родина змушена змінити місце проживання, важливо залучати дітей до процесу прийняття рішень. Це може бути обговорення нового житла чи планування розташування меблів у кімнатах. Участь у таких завданнях допомагає дітям відчувати себе важливою частиною родини та зменшує їхню тривожність щодо майбутнього [77].

Окремо варто зупинитися на важливості кризового консультування для родин, які постраждали від війни. У таких ситуаціях важливо надавати допомогу не лише батькам, але й дітям, які можуть переживати гострі емоційні стани. Психологічна допомога має включати техніки стабілізації, які дозволяють швидко відновити почуття безпеки та контролю. Зокрема, батьків можна навчати технікам "заземлення", які допомагають впоратися з тривожністю під час кризових ситуацій. Це можуть бути прості вправи на зосередження уваги на реальності, які легко застосовувати навіть у складних умовах. Наприклад, діти та дорослі можуть практикувати техніки фокусування на диханні або оточуючих предметах, що дозволяє знизити рівень тривоги [67].

Усі зазначені методи найкраще працюють у комплексі. Наприклад, індивідуальна робота може бути доповнена груповими тренінгами, а сімейні активності — релаксаційними техніками. Такий підхід дозволяє враховувати потреби кожного члена родини, забезпечуючи всебічну підтримку. Важливо також враховувати культурні та соціальні особливості родин, адже це сприяє адаптації запропонованих методів до реальних умов життя кожної сім'ї.

Системний підхід передбачає залучення фахівців різних напрямів. Наприклад, психологи можуть працювати з емоційним станом батьків, у той час як соціальні працівники допомагають вирішувати питання, пов'язані із забезпеченням базових потреб родини. Така взаємодія підвищує ефективність

заходів, спрямованих на підтримку родин, та створює сприятливі умови для емоційного розвитку дітей [63].

Сучасні виклики вимагають від родин нових підходів до збереження емоційного благополуччя. Війна, зміни у способі життя, соціальні обмеження — усі ці фактори створюють нові умови, які потребують адаптації. Проте родина залишається найважливішою основою для психологічного здоров'я дітей, і її зміцнення є ключовим завданням для фахівців. Усі ці методи разом утворюють комплексний підхід до підтримки родин в умовах війни, сприяючи зміцненню емоційного благополуччя та психологічного здоров'я як дітей, так і їхніх батьків.

Висновки до розділу 3

У контексті психічного здоров'я дітей та підлітків важливо розглядати емоційне благополуччя їхніх батьків і його вплив на формування та розвиток психічного стану молодших членів сім'ї. Психологічний супровід батьків в цьому контексті набуває важливого значення, оскільки він спрямований на підтримку їхнього емоційного благополуччя та регулювання емоційних проявів, що може вплинути на психічний стан дітей та підлітків.

Перше, що варто відзначити, це те, що стан емоційного благополуччя батьків має прямий вплив на емоційний клімат в сім'ї. Батьки, які мають стабільний емоційний стан та вміють ефективно регулювати свої емоції, здатні створювати атмосферу взаєморозуміння та підтримки в родині. Це сприяє формуванню позитивного емоційного середовища, яке є важливим фактором у психічному розвитку дітей та підлітків.

Друге — емоційне благополуччя батьків впливає на їхню здатність надавати адекватну емоційну підтримку своїм дітям у складних життєвих ситуаціях. Батьки, які відчують емоційну стабільність, здатні більш ефективно реагувати на емоційні потреби своїх дітей та підтримувати їх у вирішенні проблем.

По-третє, психологічний супровід батьків сприяє їхній саморегуляції та розвитку навичок емоційного інтелекту. Завдяки навчанням ефективним стратегіям регуляції емоцій та усвідомленню власних емоційних реакцій батьки краще сприймають і реагують на емоційні потреби своїх дітей. Це, у свою чергу, створює основу для формування сприятливого емоційного клімату в сім'ї. Сприятливий емоційний клімат в сім'ї, в свою чергу, відіграє важливу роль у психічному здоров'ї дітей та підлітків, адже батьки, які дбають про власне емоційне благополуччя, не лише забезпечують гармонійний розвиток дітей, але й сприяють відкритому спілкуванню в сім'ї. Таке спілкування допомагає краще розуміти емоції та почуття одне одного.

Відкрите спілкування між батьками та дітьми щодо емоцій стає важливим інструментом побудови довірливих відносин. Завдяки розвитку комунікативних навичок батьки можуть проявляти розуміння та емпатію, що позитивно впливає не лише на емоційний стан дітей, а й на їхній власний. Якщо ж говорити про емоційне благополуччя батьків, то це є важливим фактором для їхньої ролі вихователів. Коли вони отримують необхідну психологічну підтримку, їхній емоційний стан покращується, а здатність протидіяти стресу зростає. Це також формує основу для передачі дітям навичок емоційного саморегулювання.

Навички емоційного саморегулювання, які батьки демонструють на власному прикладі, стають важливим інструментом у вихованні, оскільки вони допомагають дітям навчитися ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Проте важливо пам'ятати, що кожна сім'я унікальна, тому підхід до підтримки повинен враховувати ці особливості. Індивідуальний підхід до кожної родини забезпечує ефективність психологічного супроводу. Врахування динаміки та потреб сім'ї дозволяє адаптувати підтримку так, щоб вона відповідала конкретним умовам і сприяла гармонійному розвитку як батьків, так і дітей.

ВИСНОВКИ

Дослідження емоційного благополуччя батьків у контексті психічного здоров'я їхніх дітей надає важливі усвідомлення про взаємозв'язок між батьківськими емоціями та психічним здоров'ям дітей. Оглянувши теоретичні аспекти понять «емоційне благополуччя» та «психічне здоров'я», виявлено, що емоційне благополуччя визначається як стан, коли особа відчуває себе задоволеною життям і має можливість ефективно функціонувати в соціумі. Психічне здоров'я, у свою чергу, охарактеризоване як стан психіки, який дозволяє людині адаптуватися до життєвих викликів і стримувати емоційні реакції в адекватних межах.

Особливості емоційного благополуччя батьків у контексті психічного здоров'я їхніх дітей зумовлені різноманітними чинниками. Внутрішні аспекти, такі як особистісні риси, психологічна стійкість та здатність до емоційного саморегулювання, грають важливу роль у формуванні їхнього емоційного стану. Зовнішні впливи, такі як сімейне середовище, соціальна підтримка та економічний статус, також відіграють свою частку в цьому процесі.

Емпіричні дослідження чітко демонструють, що рівень емоційного благополуччя батьків суттєво впливає на психічне здоров'я їхніх дітей. Батьки, які перебувають у стабільному емоційному стані, створюють сприятливе середовище для розвитку своїх дітей, допомагаючи їм почуватися безпечно та впевнено. Такий емоційний клімат у сім'ї сприяє формуванню у дітей позитивного психічного здоров'я, полегшуючи їм засвоєння соціальних навичок і ефективне управління власними емоціями.

Розроблені рекомендації спрямовані на підвищення рівня емоційного благополуччя батьків, враховуючи їхній вплив на психічне здоров'я дітей. Окрім індивідуальних підходів до самопізнання і управління емоціями, вони також націлені на створення сприятливого сімейного клімату, який є основою для

розвитку позитивного емоційного середовища. Важливо, щоб батьки знали свої емоційні реакції та вміли адаптуватися до них, щоб це позитивно впливало на їхніх дітей. Підтримка та взаємодія у сім'ї сприяють розвитку емоційної стабільності, що в свою чергу позитивно впливає на психічне здоров'я дітей і сприяє їхньому гармонійному розвитку.

Отже, дослідження підкреслює значення не лише самопізнання батьків у контексті їхнього емоційного благополуччя, а й усвідомлення впливу цього фактору на психічне здоров'я їхніх дітей. Подальші наукові розвідки можуть додати глибини цим усвідомленням і допомогти розробити більш точні і ефективні методи підтримки психічного здоров'я дітей і підлітків через підвищення рівня емоційного благополуччя батьків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байлюк К. Портрет сучасної сім'ї: призначення родини у суспільстві. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 11(17). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-11\(17\)-752-765](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-11(17)-752-765)
2. Бартенева І. О. Вплив сприятливого психологічного клімату в колективі на емоційне благополуччя дітей. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-21>
3. Батьки і діти: соціальне самопочуття дітей в українських сім'ях / Г.В.Святненко, Л.С.Волинець та інші. - К.: Логос, 2000. - 92 с.
4. Белкіна-Ковальчук О. Сімейне неблагополуччя та його наслідки: соціально-педагогічний аспект. *Humanitas*. 2021. № 3. С. 17–24. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2021.3.3>
5. Брюханова Т. Вплив комп'ютера та мобільного телефону на фізичне та психічне здоров'я. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 1(29). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-1\(29\)-607-615](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-1(29)-607-615)
6. Воднік В. Д. Особливості формування особистості неповнолітнього правопорушника в умовах сімейного неблагополуччя. *Проблеми законності*. 2007. Вип. 92. С. 167–175.
7. Вплив біохакингу на психічне здоров'я людини: ризики, виклики та перспективи. *Соціальні науки: перспективи та інновації*. 2024. URL: <https://doi.org/10.57125/sspi.2024.01.29.05>
8. Гоулман Д. Emotional Intelligence. Bantam Books, 1995.
9. Гноболін Ф. Н. Психологія. Київ : Вища шк., 1975. 262 с.
10. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2012. №2. С. 293-303.

11. Діомідова Н., Шайхлісламов З., Лазоренко Т. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "психологія"*. 2020. № 62. С. 108–122.
URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.06>
12. Досвід психосоціальної реабілітації осіб із психічними розладами на базі Сватівської обласної психіатричної лікарні / Д. М. Вінтоняк та ін. *Pain medicine*. 2018. Т. 3, № 2/1. С. 48–50.
URL: <https://doi.org/10.31636/pmjua.t1.29688>
13. Еріксон Е. Н. *Identity and the Life Cycle*. Norton, 1980.
14. Желавська А., Лисенко Л. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя дорослих дітей. *Grail of science*. 2023. № 32. С. 363–365.
URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.068>
15. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / *Наука і освіт*. 2015. №3. С. 48-55
16. Карпенко В. О. Творчість і психіка. *Наукові записки Інституту журналістики*. 2005. Т. 19. С. 27–37.
17. Карсканова С.В. Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф: процес та результати адаптації / *Практична психологія та соціальна*. 2011. № 1. С. 1-9
18. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. №34. С. 170-186.
19. Кічук А. До питання про структурно-феноменологічні характеристики психоемоційного здоров'я студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1(54). С. 5–14.
URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-5-14>

20. Кобильченко В.В. Самосвідомість підлітка як важливий регулятор соціальної взаємодії // Педагогіка і психологія, 1997. №2. С.19-23.
21. Колупаєва А.А., Савчук Л.О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання: наук.-метод. посіб. / М-во освіти і науки України, Нац. акад. пед. наук, Ін-т спец. педагогіки. Київ : Наук. світ, 2010. 195 с.
22. Костенко Т., Легкий О. Психічне здоров'я дітей з порушеннями зору в контексті інформатизації освітнього простору. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2021. Т. 104, № 4. С. 58–68.
URL: <https://doi.org/10.33189/ectu.v104i4.87>
23. Коструба Н. Психічне здоров'я військовослужбовців. *Psychological prospects journal*. 2023. № 41.
URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kos>
24. Кошонько Г.А. Психологічне здоров'я сучасної сім'ї як життєво важлива функція // <http://elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/2984/3/10kgajvf.pdf>
25. Марочко С. С. Соціологія сім'ї як актуальна проблема сучасності : thesis. 2007. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/17280>
26. Матвієнко О., Олефіренко Т. Емоційне благополуччя дітей та педагогів: проблеми та практика підтримки в умовах військової агресії. *Освітньо-науковий простір*. 2023. № 3 (2). С. 71–79.
URL: [https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.3\(2\).2022.08](https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.3(2).2022.08)
27. Матійків І. М. Емоційна компетентність: ключові аспекти. Науковий вісник. 2012. С. 88–92. URL: https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/182/Matyikiv_Emotional%20Competence.pdf
28. Мешко Г.М., Мешко О.І. Емоційне благополуччя учнів у сучасній школі: реальне і бажане / Практична психологія та соціальна робота. 2008. №4. С.11-16.

29. Насильство в сім'ї: thesis / Т. В. Іванова та ін. 2007.
URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/17312>
30. Немеш В. І. Психологічна модель подолання емоційного неблагополуччя в підлітковому віці. *Scientific notes of taurida national V.I. vernadsky university, series psychology*. 2021. № 3. С. 129–134.
URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/21>
31. Ничипоренко С. В. Соціальні трансформації сучасної молоді сім'ї: thesis. 2005. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/21590>
32. Опитувальник «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма». URL: vdupp_2014_22_20_14.pdf
33. Оксентюк Н. В. Проблема психічного здоров'я: європейський досвід. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 10. С. 107–114.
URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi10.102
34. Орап М. Психологічне здоров'я як основа щастя, успішності та здатності долати труднощі. *Журнал психології*. 2019. С. 1–5.
35. Парфанович І., Петришин Л., Лещук Г. Інтегративність діагностичного інструментарію сімейного неблагополуччя у соціальній роботі. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 10(16).
URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-10\(16\)-749-761](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-10(16)-749-761)
36. Пилипів Д. Б., Шарга Б. М., Фекета В. П. Психічне здоров'я студентів медичного факультету №2 Ужгородського національного університету під час пандемії COVID-19 за даними анонімного опитування. *Науковий вісник ужгородського університету. серія медицина*. 2020. Т. 62, № 2. С. 88–95.
URL: <https://doi.org/10.24144/2415-8127.2020.62.88-95>
37. Письменний О. М., Ярошенко А. С. Сучасний стан фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Криворіз. держ. пед. ун-т, 2018.
URL: <https://doi.org/10.31812/123456789/3041>

38. Пілецький В. Соціально-психологічні умови розвитку емпатії у підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 3(56)ТЗ. С. 165–179. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-3-165-179>
39. Положення про кабінет планування сім'ї : Наказ МОЗ України від 29.11.2013 р. № 1030/102. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z2165-13#Text>
40. Полухтович Т. Г. Розподілення ролей в сучасній сім'ї : thesis. 2005. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/21582>
41. Психологія : Респ. наук.-метод. зб. Київ : Рад. шк., 1972. Т. 11. 175 с.
42. Психологія. К., 1978. 283 с.
43. Ревенко С.П. Аналіз наукових підходів до дослідження психологічного здоров'я та благополуччя особистості на сучасному етапі / Науковий вісник Херсонського університету. Серія Психологічні науки, 2015. №2 (1). С. 85-89.
44. Руденок А., Вольська В. Емоційне вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences*. 2021. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.44>
45. Санда О. С. Комплекс методик для дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2022. № 4. С. 12–16. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.2>
46. Тавровецька Н. І. Формування уявлення про розподіл ролей в сім'ї сучасною молоддю. *Problems of modern psychology*. 2021. № 2. С. 89–96. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-2-11>
47. Тарновська О.С. Девіантна поведінка підлітків і превентивна робота. У 2-ох част. Ч.1. Чернівці: Рута, 2003. С.78-84.

48. Терлецька Н. М. Психоемоційні установки як засіб зміцнення психічного здоров'я молодших школярів. *Educational dimension*. 2022. Т. 29. С. 476–480. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.4993>
49. Третяк Н.М. Якість життя людини: сутність поняття URL: [irbis-nbuv.gov.ua > cgi-bin > orac > search > gipk_2014_37_34](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/orac/search/gipk_2014_37_34)
50. Трубавіна І. М. Соціально – педагогічна робота з неблагополучною сім'єю. К., 2003. 326 с.
51. Філіппова І.Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя / Практична психологія та соціальна робота. 2013. №8. С. 48-56.
52. Фомич М. Критерії психічного здоров'я працівників ризиконебезпечних професій. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2020. № 4. С. 225–239. URL: <https://doi.org/10.32453/5.vi4.388>
53. Хворова Г.М. Формування у фахівців навичок компетентної взаємодії з батьками дітей з полісистемними порушеннями розвитку під час проведення тренінгів компетентного батьківства у корекційних таборах та реабілітаційних закладах. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського*, 2016. №47. С. 172-178.
54. Челало С. А., Челало Р. О. Стресостійкість як визначальний фактор збереження психічного здоров'я людини : thesis. 2014. URL: <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/6631>
55. Шиманова О., Колодяжна А., Власенко Ю. Аналіз наслідків психологічних травм, переданих через покоління, на емоційне і психічне здоров'я дітей та онуків. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. № 1(43). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-940-950](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-940-950)

56. Шишова І. О. Формування психічного здоров'я студентів - складова підготовки до роботи зі школярами, які мають проблеми у розвитку : thesis. 2014. URL: <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/6648>
57. Шклярєва Т. П. Проблеми сучасної сім'ї та неготовність батьків до статево-рольової соціалізації дітей. *Освітній вимір*. 2012. Т. 34. С. 342–348. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.v34i0.3620>
58. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Т. 12, № 10(55). С. 125–134. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.10\(55\).12](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.10(55).12)
59. Шутько В. В., Письменна О. І. Теоретичні та методичні аспекти здоров'язбереження в освітньому середовищі. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2016. URL: <https://doi.org/10.31812/0564/1964>
60. Якубова Ю.М., Антонова-Гурченко О.Г. Проблемні сім'ї: діти і батьки. К., 1998. 544 с.
61. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2022. № 7(25). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567)
62. Яцина О. Психічне здоров'я – запит на психологічну допомогу. *Grail of science*. 2023. № 28. С. 418–420. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.70>
63. Associations of general mental health symptoms with subjective sleep quality and individual daytime sleepiness / R. S. Schierholz et al. *Inter collegas*. 2019. Vol. 6, no. 4. P. 192–199. URL: <https://doi.org/10.35339/ic.6.4.192-199>
64. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1969. 320 p.

65. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008. №49(3). P. 105-117.
66. Emmons R.A., McCullough M.E. Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003. №84. P. 377-389. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.2.377>
67. Hilman A. Y. Промоція здоров'я через призму формування саногенного мислення в молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2020. № 1. С. 5–9. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2020.1.11195>
68. Handzilevska, H., Ratinska, O., & Škorvagová, E. (2023). The role of teachers and parents in the development of the emotional and regulatory resilience resources in primary schoolchildren in the conditions of war. In *Resilience: the main challenges and development of resilience competencies in the educational paradigm: Scientific monograph* (pp. 1–148). Riga, Latvia: Baltija Publishing.
69. Ivaniuk H., Melnyk I., Proshkuratova T. Психосемантика поняття “психічне здоров'я” у мовній свідомості студентів педагогічних спеціальностей. *Psycholinguistics*. 2022. Т. 31, № 1. С. 44–62. URL: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2022-31-1-44-62>
70. Kichuk A. До питання про особливості емоційного складника психологічного здоров'я студентської молоді. *Psychological prospects journal*. 2019. № 34. С. 49–64. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-49-64>
71. Krugla T. O. Роль матері у попередженні та врегулюванні конфліктів у сім'ї. *Медсестринство*. 2018. № 1. URL: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2018.1.9102>
72. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0054346>

73. Ryff C.D., C.L.M. Keyes. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 1995. Vol.69 P. 719-727. URL: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

74. Savychenko O., Natalia Portnytska. Pilot Study of Stigmatization of Mental Health Problems in the Ukrainian Educational Environment // *Mental Health Global Challenges XXI Century MHGC Proceedings 2018-var.2*, p.80-82. URL: <https://www.mhgc21.org/en/mhgc21/events/october2018/MHGC-Proceedings-2018/Pilot-Study-of-Stigmatization-of-Mental-Health-Problems-in-the-Ukrainian-Educational-Environment>

75. Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill. URL: <https://archive.org/details/stressoflife00sely>

76. Sokolova A. B. Emotional burnout as a risk factor for desocialization of parents educating children with Down syndrome. *Science and education a new dimension*. 2018. Vol. VI(174), no. 72. P. 62–66. URL: <https://doi.org/10.31174/send-pp2018-174vi72-14>

77. Sundukova I. Упевненість у собі як умова психічного здоров'я юнаків на уроках фізичної культури. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2019. № 1 (45). С. 71–76. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-71-76>

78. Umerenkova N., Diatel N. Медіапрактики і здоров'я дітей: сучасні виклики діагностики. *Scientific studios on social and political psychology*. 2020. № 46(49). URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).160](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).160)

79. WHO. (2005). *Mental Health Action Plan 2005-2013*. Geneva: World Health Organization. С. 10. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/20000>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторський опитувальник «Емоційне благополуччя батьків у вихованні дітей та підлітків» (Skala Pomiaru Prężności – SPP-25, Nina Ogińska-Bulik, Zygfryd Juczyński, 2008)

1. Як часто ви відчуваєте себе задоволеними в ролі батьківства?

- а) завжди
- б) часто
- в) іноді
- г) рідко

2. Чи легко ви встановлюєте емоційний контакт зі своєю дитиною чи підлітком?

- а) так, завжди
- б) переважно так
- в) іноді важко
- г) складно

3. Як часто ви відчуваєте стрес через виховання своєї дитини чи підлітка?

- а) ніколи
- б) дуже рідко
- в) іноді
- г) часто

4. Чи задоволені ви взаєминами з вашою дитиною чи підлітком?

- а) повністю задоволені
- б) в основному задоволені
- в) іноді не задоволені

г) не задоволені взагалі

5. Чи відчуваєте ви впевненість у своїй здатності впливати на емоційний стан вашої дитини чи підлітка?

а) так, завжди

б) переважно так

в) іноді важко

г) зовсім не відчуваю

6. Чи використовуєте ви стратегії саморегуляції емоцій для покращення взаємин з вашою дитиною чи підлітком?

а) так, регулярно

б) час від часу

в) рідко

г) не використовую зовсім

7. Чи відчуваєте ви емоційне виснаження від взаємодії з вашою дитиною чи підлітком?

а) ніколи

б) дуже рідко

в) іноді

г) часто

8. Чи вважаєте ви, що ваше емоційне благополуччя безпосередньо впливає на емоційне стан вашої дитини чи підлітка?

а) так, значно

б) трохи впливає

в) не впливає

г) складно визначити

9. Чи відчуваєте ви позитивні емоції у процесі спілкування з вашою дитиною чи підлітком?

а) завжди

б) часто

в) іноді

г) рідко

10. Чи вважаєте ви себе емоційно стабільним батьком чи батьком?

а) так, завжди

б) переважно так

в) іноді сумніваюсь

г) не вважаю себе таким

11. Чи враховуєте ви індивідуальні особливості вашої дитини чи підлітка у процесі спілкування та виховання?

а) завжди

б) переважно так

в) іноді

г) рідко

12. Чи відчуваєте ви, що ваші емоційні реакції впливають на поведінку вашої дитини чи підлітка?

а) так, значно

б) трохи впливають

в) не впливають

г) складно визначити

13. Як часто ви відчуваєте себе емоційно виснаженим у процесі батьківства?

- а) рідко
- б) іноді
- в) часто
- г) завжди

14. Чи задоволені ви своїм рівнем емоційної підтримки від інших членів сім'ї у вихованні вашої дитини чи підлітка?

- а) повністю задоволені
- б) в основному задоволені
- в) іноді не задоволені
- г) не задоволені взагалі

15. Чи відчуваєте ви емоційну втомленість від постійного спілкування з вашою дитиною чи підлітком?

- а) ніколи
- б) дуже рідко
- в) іноді
- г) часто

**Опитувальник: «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»
(Mental Health Continuum – Short Form, МНС-SF), К. Кіз (2008),
адаптований Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак**

1. Чи відчуваєш ти стабільність свого настрою?

- так
- ні

2. Чи проявляєш ти ознаки тривожності чи невпевненості?

- так
- ні

3. Чи спостерігав ти зміни в психічному стані з часом?

- так
- ні

4. Чи маєш ти бажання взяти участь у соціальних активностях?

- так
- ні

5. Чи виникають у тебе проблеми зі сном?

- так
- ні

6. Чи маєш ти інтерес до навчання та саморозвитку?

- так
- ні

7. Чи маєш проблеми з пошуком нових друзів? Часто знаходиш друзів?

- так
- ні

8. Чи характерні для тебе такі ознаки : пригнічений настрій, втрата інтересу до звичних занять?

- так
- ні

9. Чи часто в тебе змінюється настрій?

- так
- ні

10. Чи звертався ти за психологічною допомогою у зв'язку з емоційними проблемами до батьків чи професійних фахівців?

- так
- ні