

Отримано: 3 листопада 2025 р.

Прорецензовано: 17 листопада 2025 р.

Прийнято до друку: 19 листопада 2025 р.

email: oksana.matlashevych@oa.edu.ua

valeriia.korniichuk@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-19-34-41>

Матласевич О. В., Корнійчук В. О. Роль комунікативної культури у дитячо-батьківській взаємодії та емоційній сепарації молодших школярів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : серія «Психологія». Острого : Вид-во НаУОА, 2025. № 19. С. 34–41.

УДК: 159.922.7:316.472.4

Матласевич Оксана Володимирівна,

доктор психологічних наук, доцент,

Національний університет «Острозька академія»

ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-8742-5161>

Корнійчук Валерія Олегівна,

здобувач другого рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»,

Національний університет «Острозька академія»

РОЛЬ КОМУНІКАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІЙ ВЗАЄМОДІЇ ТА ЕМОЦІЙНІЙ СЕПАРАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Стаття присвячена теоретичному й емпіричному аналізу ролі комунікативної культури батьків у дитячо-батьківській взаємодії та процесі емоційної сепарації молодших школярів в умовах війни. Показано, що повномасштабна війна є потужним травматичним чинником, який впливає не лише на емоційний стан дітей, а й на механізми формування автономності. Теоретичний огляд сучасних зарубіжних і вітчизняних підходів демонструє, що емоційна сепарація є багатовимірним процесом, що залежить від рівня комунікативної культури батьків та загалом емоційної атмосфери сім'ї. Особливу увагу приділено емоційній регуляції батьків як центральному компоненту комунікативної культури, що визначає безпечність та конструктивність взаємодії з дитиною. Представлено результати емпіричного дослідження за участю молодших школярів і їхніх матерів, які підтверджують, що розвинена комунікативна культура батьків створює умови для психологічної безпеки дитини, сприяє формуванню емоційної автономності та запобігає порушенням сепарації у стресованих умовах воєнного часу.

Ключові слова: комунікативна культура, емоційна регуляція, дитячо-батьківські взаємини, емоційна сепарація, молодші школярі.

Oksana Matlashevych,

Doctor of Psychology, Associate Professor at the Department of Psychology

of the National University of Ostroh Academy

ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-8742-5161>

Valeria Korniychuk,

second-level higher education student majoring in Psychology,

National University of Ostroh Academy

THE ROLE OF COMMUNICATIVE CULTURE IN CHILD-PARENT INTERACTION AND EMOTIONAL SEPARATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

The article is devoted to the theoretical and empirical analysis of the role of parents' communicative culture in child-parent interaction and the process of emotional separation of younger schoolchildren in wartime conditions. It is shown that full-scale war is a powerful traumatic factor that affects not only the current emotional state of children, but also the fundamental mechanisms of autonomy, self-regulation and subjectivity formation. It is emphasized that in primary school age, children go through an important stage of expanding their social environment, when the need for parental support is combined with a gradual increase in independence, which makes emotional separation a particularly sensitive process.

A theoretical review of current research shows that emotional separation is a multidimensional and lengthy process that depends on the level of parents' communicative culture, styles of interaction with the child, the quality of emotional contact, and the overall psychological atmosphere of the family. Particular attention is paid to the emotional regulation of parents as a central component of communicative culture, which determines the safety, sensitivity, and constructiveness of interaction with the child in stressful situations. It is argued that insufficient emotional regulation by adults can lead to increased anxiety, regressive reactions or, conversely, premature pseudo-autonomy in children.

The results of an empirical study involving primary school children and their mothers are presented, confirming that a developed communicative culture of parents contributes to the formation of psychological security in children, the maintenance of stable emotional bonds, the development of emotional autonomy, and the prevention of separation disorders in stressful wartime conditions.

Keywords: communicative culture, emotional regulation, child-parent relationships, emotional separation, primary school children.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні, яка триває уже четвертий рік, безумовно, є надзвичайно важким травмівним чинником, який залишає слід у психічному розвитку дітей та характері сімейної взаємодії загалом. Війна впливає не лише на безпосередній емоційний стан дитини, а й на фундаментальні механізми її особистісного становлення, формування автономії, здатності до емоційної регуляції та побудови стійких соціальних зв'язків. Невідрефлексований травмівний досвід може істотно деформувати траєкторію психічного розвитку особистості, спричиняючи як психологічні, так і віддалені соматичні наслідки. Особливо вразливою у цьому контексті є категорія дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме у цьому віковому періоді дитина виходить за межі сімейної системи, розширює свій соціальний простір, що, своєю чергою, потребує розвитку рефлексії, моральної свідомості та відповідальності за власні вчинки. Успішність цих процесів значною мірою залежить від комунікативної культури батьків та якості дитячо-батьківської взаємодії загалом.

Психологічна сепарація, зокрема її емоційний компонент, є однією з ключових задач розвитку особистості. Вона передбачає не фізичне відокремлення дитини від батьків, а трансформацію емоційних зв'язків, формування автономності за збереження близькості та безпечної прив'язаності. Порушення цього процесу, що часто зумовлене дисфункційністю батьківсько-дитячих стосунків, призводить до затримки особистісного дорослішання, зниження мотивації досягнень та відповідальності за власне життя.

В умовах війни ризики порушення емоційної сепарації істотно зростають. Підвищена тривожність батьків, нестабільність життєвих обставин часто відображаються на стилях спілкування з дітьми, посилюючи директивність, емоційну холодність, або ж навпаки – гіперопіку. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема комунікативної культури у дитячо-батьківській взаємодії, яка забезпечувала б умови для формування в дитини почуття психологічної безпеки, прийняття та визнання, що є базою для розвитку автономії, емоційної стійкості, а відтак і емоційної сепарації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема психологічної сепарації ґрунтовно розроблялася в межах психоаналітичного, гуманістичного та соціально-психологічного підходів (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Малер, П. Блос, Дж. Боулбі, Е. Еріксон та ін.), а також у працях сучасних зарубіжних і вітчизняних дослідників. Так, К. Sugimura, S. Nihara, K. Natano, R. Nakama, S. Saiga, M. Tsuzuki досліджували динаміку емоційної сепарації та довіри до батьків у підлітковому віці [18]; J. Zhao, T. Liu, L. Wang аналізували вплив тривалості та характеру сепарації на психічне здоров'я та ризики депресивних симптомів у дорослих [19]. Українська дослідниця Н. Цумарева досліджувала вплив відсутності емоційних зв'язків на розвиток та психологічну підтримку дітей у складних сімейних або соціальних контекстах [10].

Роль комунікації та комунікативної культури у дитячо-батьківській взаємодії з'ясовували Ю. Богдан, S. Kahraman, S. Kapetanovic, A. Rothenberg, J. Lansford та ін. Так, у дослідженнях S. Kahraman показано, що якість комунікації між батьками і дітьми може опосередковувати взаємозв'язок між обізнаністю батьків щодо поведінки дітей та рівнем батьківського стресу [15]. Результати кроскультурного дослідження, проведеного у 12 культурних групах 9 країн, засвідчили, що комунікаційні зусилля, зумовлені батьками, є важливими предикторами психологічних проблем підлітків, а також факторами, що сприяють спілкуванню між батьками та підлітками [16].

Як бачимо, наявні наукові розвідки здебільшого зосереджені на підлітковому та юнацькому віці. Водночас, дослідження, які б розкривали роль комунікативної культури батьків у процесі емоційної сепарації молодших школярів в умовах війни, практично відсутні.

Тому, **метою цієї статті** є теоретично з'ясувати та емпірично перевірити роль комунікативної культури у дитячо-батьківській взаємодії та емоційній сепарації молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що починаючи з другого півріччя життя дитина стає здатною до формування стійких емоційно-психологічних зв'язків з особами, які піклуються про неї, насамперед із матір'ю. Розрив цих зв'язків отримав назву сепарації (англ. окремих – розділяти). Це поняття було введено Дж. Боулбі в 1951 р. для позначення ситуації довготривалої розлуки дитини з матір'ю чи іншою особою, яка займає її місце. Так Джон Боулбі започаткував цілу низку досліджень, пов'язаних із механізмами впливу сепарації на розвиток особистості та її психологічне здоров'я [8].

М. Малер ввела в науковий простір термін «сепарація-індивідуація», що описує два взаємопов'язані процеси, які поступово розгортаються в ході психічного розвитку. Терміном «сепарація» або «розділення» М. Малер називає процес, у ході якого дитина поступово формує внутрішньо-психічну репрезентацію самої себе, відмінну й відокремлену від репрезентації її матері [17]. Йдеться не про фізичне, просторове відокремлення від батьків або про розрив міжособистісних стосунків, а про розвиток внутрішнього почуття можливості нормального та повноцінного психічного функціонування незалежно від матері. Індивідуація означає зусилля маленької дитини, спрямовані на формування власної унікальної ідентичності, сприйняття своїх індивідуальних характеристик, сприйняття самої себе як такої, яка відрізняється від усіх інших людей.

Е. Еріксон вибудував свою періодизацію розвитку особистості на основі формування еґо-ідентичності, як психосоціальної тотожності, що дозволяє особистості приймати себе у всьому багатстві відносин із навколишнім світом. Він також вважав це умовою психічного здоров'я. Якщо ідентичність не сформується, – то людина не знаходить себе, свого місця, переживає «розгубленість», зупиняється у своєму розвитку [12].

Психолог Дж. Хоффман виділяє такі види сепарації, які варто пройти кожній людині, щоб стати психологічно дорослою [13]:

- 1) емоційна сепарація – зменшення залежності від батьківської оцінки (як негативної, так і позитивної);
- 2) аттюдна сепарація – здатність оцінювати навколишній світ не батьківськими категоріями, а своїми власними, формувати власні судження, позицію;
- 3) функціональна сепарація – передбачає можливість жити окремо від батьківської сім'ї, фінансову незалежність особистості, вміння своїми силами забезпечувати себе, а з часом і свою сім'ю;
- 4) конфліктна сепарація – здатність не відчувати себе негідником тільки через те, що ти відокремився від батьків, вміння жити своїм життям без почуття провини.

Услід за зарубіжними концепціями, українські дослідниці С. Полікарчик та А. Кульчицька розглядають сепарацію як здатність особистості відокремлювати себе, свої почуття, думки, емоції від значимої близької людини (наприклад батьків), а згодом від будь-якої іншої людини [7].

Отже, емоційна сепарація розглядається не як одномоментна подія, а як складний, багатовимірний процес поступового психологічного відокремлення дитини від первинних об'єктів прив'язаності, батьків, що супроводжується формуванням власного емоційного простору, розвитком саморегуляції та становлення суб'єктності. Важливо усвідомлювати, що емоційна сепарація є системним процесом, оскільки відбувається не тільки у дитини, а й у її батьків, які також проходять через трансформацію своїх ролей і стосунків із дитиною [3]. Іноді буває, що коаліція матері з дитиною настільки сильна, материнська турбота настільки інтенсивна, що не дає дитині розвиватися психологічно й набувати автономності.

Специфіка емоційної сепарації у молодших школярів полягає в тому, що вона відбувається на тлі збереження базової потреби у безпеці та емоційній підтримці з боку батьків. Це створює своєрідну парадоксальність розвитку: дитина прагне до самостійності та автономії, водночас, потребуючи стабільного емоційного зв'язку з дорослими, які її оточують, як надійну базу для дослідження нової сфери життя. М. Віцінська у своїй роботі про страх розлуки з батьками підкреслює, що саме в період адаптації до школи особливо гостро може проявитися сепараційна тривога, яка демонструє складність балансування потреби між прив'язаністю та прагненням до незалежності [2].

Саме тому, у контексті емоційної сепарації дитини молодшого шкільного віку особливої уваги заслуговують параметри батьківсько-дитячої взаємодії, як індикатори реагування батьків на прояв дитини, що можуть як сприяти, так і перешкоджати процесу емоційної сепарації.

Роль сім'ї у формуванні особистості зрозуміла давно. А в умовах війни сім'я набуває ще більшого значення – вона стає буфером, що захищає дитину від травматичного впливу зовнішніх факторів. О. Коляда та Н. Онищенко у своїх працях зазначають про те, що воєнні події призводять до загострення емоційних реакцій у дітей, підвищення рівня тривожності, страхів, що не може не позначитися на перебігу сепараційних процесів. Війна створює хронічну загрозу безпеці, що може призвести до регресивних проявів у поведінці дітей, посилення залежності від батьків, актуалізації страхів розлуки [6].

Під час війни діти стикаються з двома типами травматичних подій: тип I (раптова травматична подія) та тип II (тривалий вплив несприятливих подій, що призводить до дисфункції механізмів подолання) [1]. Українські діти, на превеликий жаль, стали свідками не тільки жорстоких бомбардувань, ракетних обстрілів, масштабних пожеж, вибухів, руйнувань, вбивств та насильства, але й того, що війна вкрала в мільйонів дітей святкування днів народження, час з родиною та зустрічі з друзями, позбавила власного ліжка, улюблених речей, домашніх тварин. За даними опитування, проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» серед матерів українських дітей віком від трьох до десяти років, 60% дітей були свідками або учасниками різних подій, пов'язаних з війною. Деякі діти зазнавали таких травмуючих подій: розлука з рідними та близькими (28%), переїзд в інший регіон країни (25%), обстріли та бомбардування (24%), тривале перебування на окупованій території (17%) [4].

В. Злишков, С. Лукомська, Н. Євдокимова, С. Ліпінська у монографії «Діти і війна» комплексно аналізують психологічні аспекти впливу воєнних дій на дітей різного віку, підкреслюючи, що молодші школярі перебувають у критичній точці розвитку, коли відбувається перехід від домінування сімейного середовища до активного входження в більший соціальний контекст через навчання в школі. Саме в цей період діти особливо гостро реагують не тільки на стресові фактори, а й на психоемоційний стан значущих дорослих (батьків, педагогів) [4].

Як уже зазначалося, здатність диференціювати власні емоції від емоцій близьких дорослих, усвідомлювати межі свого та батьківського емоційного світу є необхідною умовою формування емоційної автономії. Однак, під впливом надмірних стресорів війни дитина часто втрачає доступ до власних

переживань, що унеможлиблює їх усвідомлення та відокремлення від емоційних станів батьків. Більше того, через механізм психологічного злиття, хвилювання батьків, які самі перебувають під впливом травматичних подій, шкодять дитині, утворюючи загальну нервову систему, в якій неможливо зрозуміти, де закінчуються переживання одного члена сім'ї та починаються переживання інших.

З іншого боку, екстремальні обставини можуть парадоксально привести до передчасної псевдосепарації, коли дитина змушена швидко дорослішати, брати на себе відповідальність, яка не відповідає її віковим можливостям [14]. Діти, які пережили евакуацію, розлуку з батьками, можуть продемонструвати зовнішні ознаки самостійності, проте ця автономія є хибною, продовжує формуватися не на основі поступового дозрівання емоційної сфери та впевненості в надійності батьківської підтримки, а як захисна реакція на травматичний досвід. Така псевдонезалежність маскує незрілість справжньої автономії та може призвести до серйозних проблем у подальшому розвитку особистості [4].

Відтак, для здорового процесу емоційної сепарації молодших школярів в умовах війни, особливого значення набувають дитячо-батьківські взаємини, основу яких створюють процеси комунікації, зокрема комунікативна поведінка та культура батьків, як значимих дорослих.

Під комунікативною поведінкою (термін Й. Стерніна, вжитий у 1989 р.), зазвичай, розуміють консенсус, який забезпечує сукупність вербальних і невербальних дій у комунікативній ситуації [5]. Як зазначають О. Шинкарук і Л. Гейдар, комунікативна поведінка може мати нормативний і ненормативний характер. Нормативна поведінка відображає прийняті у спільноті правила й зразки взаємодії, яких більшість учасників спілкування дотримується у типових ситуаціях. Натомість ненормативна поведінка виявляється у порушенні цих норм – як навмисно, так і внаслідок недостатнього соціального досвіду чи емоційної зрілості [11]. У ситуації надмірного психоемоційного напруження батьки можуть проявляти недостатній рівень комунікативної культури, нездатність до конструктивного діалогу та емпатійного реагування, що, своєю чергою, перешкоджатиме процесам емоційної сепарації.

Одним із центральних компонентів комунікативної культури батьків, на нашу думку, є їхня емоційна регуляція, яка фактично виконує роль «внутрішнього механізму», що забезпечує якість, безпечність і конструктивність взаємодії з дитиною. Без розвиненої емоційної регуляції зростає частота неконтрольованих реакцій (крики, сарказм, покарання), порушується здатність чути дитину. Натомість, регульований дорослий здатен витримувати дитячі емоції, не реагувати «дзеркально» на страх, лють чи тривогу, що створює безпечну рамку для здорової емоційної сепарації, в якій дитина почувається прийнятою і може вчитися автономії.

Для перевірки гіпотези про роль комунікативної культури батьків в емоційній сепарації молодших школярів нами було проведено емпіричне дослідження.

Вибірку дослідження склали 48 учнів молодшого шкільного віку (6-7 років), а також 48 їхніх матерів. Ми обрали матерів, оскільки носіями емоційної культури сім'ї, зазвичай, є саме жінки. Крім того, проблема емоційної сепарації молодших школярів – це найчастіше проблема сепарації від матері.

В емпіричному дослідженні було використано: методика «Взаємодія батьки-дитина» (ВБД) (за матеріалами М.Миколайчук, А.Квасюк [9]) (для діагностики параметрів батьківсько-дитячої взаємодії та характеру емоційних зв'язків у родині); проєктивну методика «Баранчик у пляшці» (з метою виявлення рівня психологічної автономії дитини, її здатності до самостійного ухвалення рішень і визначення ступеня емоційної залежності від батьків); та шкалу емоційної регуляції Гросса (ERQ) (з метою оцінки стратегії емоційної регуляції, як центрального компонента комунікативної культури (когнітивна переоцінка та придушення експресії).

У рамках цього дослідження нас цікавила шкала «симбіоз» методики ВБД, яка відображає міжособистісну дистанцію у спілкуванні батьків з дитиною. Узагальнені дані за цією шкалою представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Узагальнені дані дослідження дитячо-батьківської взаємодії за шкалою «симбіоз»

Високі бали за шкалою «симбіоз» (злиття)		Середні бали за шкалою «симбіоз» (емоційна сепарація)		Низькі бали за шкалою «симбіоз» (відчуження)	
Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
38	79,16	7	14,58	3	6,25

Високі бали за шкалою «симбіоз» свідчать про те, що батьки (мами) прагнуть до симбіотичних стосунків із дитиною. Мама відчувають себе з дитиною одним цілим, прагнуть задовольняти всі потреби дитини, відгороджувати її від життєвих труднощів і неприємностей. Вони постійно відчувають тривогу за дитину, сприймають її маленькою та беззахисною. Тривога батьків підвищується, коли дитина починає автономізуватися у силу обставин, оскільки з власної волі мами поки не можуть надати дитині

самостійності. Низькі бали за цією ж шкалою є ознакою відчуження, тобто дорослий, навпаки, встановлює значну психологічну дистанцію між собою і дитиною, мало піклується про неї. Середні бали за цією шкалою свідчать про оптимальну психологічну дистанцію між мамою та дитиною, мама розмежує власні психологічні кордони та кордони дитини, але при цьому залишається уважною до її потреб та переживань, піклується про неї.

Згідно із визначенням М. Малер, сепарація – це протилежність як симбіозу, злиттю, так і відчуженню, психологічній глухоті та сліпоті. Сепарація – це оптимальна психологічна дистанція між батьками та дитиною, яка не блокує психологічного розвитку дитини.

Виходячи з визначення М. Малер, можемо зробити висновок, що лише 14,58% матерів у нашій вибірці готові сепаруватися.

Що стосується безпосередньо діагностики емоційної сепарації у молодших школярів, то ми надали перевагу проєктивній методиці, виходячи із вікових можливостей респондентів. Зокрема, для діагностики емоційної сепарації у дітей молодшого шкільного віку ми обрали проєктивну методику «Баранчик у пляшці», яка показує взаємозв'язок дитини із близьким оточенням, ранні стосунки з мамою і готовність дитини до сепарації.

Працюючи з кожною дитиною індивідуально, ми пропонували таку інструкцію: «Намалюй баранчика у пляшці». Після завершення роботи над малюнком ми проводили бесіду з дитиною за такими питаннями: *Як Баранчик там опинився? Як йому там у пляшці? Яким він бачить навколишній світ із пляшки? Чи хоче він з неї вибратися? Чи може він з неї вибратися і як?* Інтерпретація результатів відбувалася шляхом внутрішньогрупового порівняння, виходячи зі змісту відповідей школярів.

У результаті проведеної психодіагностичної роботи було одержано показники емоційної сепарації в межах від 0 до 10 балів, які свідчать про готовність дитини сепаруватися від матері (таблиця 2).

Таблиця 2

Інтерпретація даних за проєктивною методикою «Баранчик у пляшці»

Запитання до дитини	Варіанти відповіді	Присвоєння балів
1. Як Баранчик себе почуває в пляшці? Йому там добре?	А) так, Баранчику там добре, тепло, зручно / радіє, веселиться, посміхається.	-
	Б) ні, не подобається. Там тісно, жарко / злиться, плаче.	+
2. Як Баранчик бачить оточуючий світ із пляшки? Чи подобається він йому?	А) світ йому подобається, там весело, добре, можна гратися з іншими.	+
	Б) ні, там страшно, сумно, він буде плакати. Там немає мами.	-
3. Чи хоче Баранчик вибратися з пляшки?	А) так, хоче! Він хоче бігати, гратися, стрибати!	+
	Б) ні, він не хоче нікуди. Йому тут дуже добре, у пляшці.	-
4. Баранчик чекає чись до-помоги? Він зможе вибратися сам?	А) так, він може вибратися і сам, він уже великий, дорослий!	+
	Б) ні, він сам не може вибратися, він ще маленький.	-
5. Звертаємо увагу, куди повернута пляшка.	А) пляшка повернута вгору.	-
	Б) пляшка повернута вниз, вліво, вправо.	+
За кожен позитивну відповідь умовно присвоюємо 2 бали, за негативну – 0 балів.		

У нашій вибірці жодна дитина не набрала високих балів, 58,33% молодших школярів мають середні показники та 41,66% – низькі показники емоційної сепарації.

Співставляючи одержані дані дітей із результатами діагностики матерів, попередньо можемо зробити висновок, що матері, порівняно з дітьми, менш готові емоційно сепаруватися.

Як зазначає М. Малер, аби дитина змогла успішно пройти друге народження, батькам необхідно: мати надійний зв'язок із дитиною; приймати дитину такою, якою вона є, а не такою, якою би їм хотілося її бачити; не забороняти їй відкрито виражати свої почуття, визнавати та розуміти ці почуття; заохочувати вираження незалежних думок, почуттів і дій відповідно до віку дитини; бути здатним виразити розуміння, підтримку та забезпечити виховання, коли дитині це знадобиться; демонструвати ефективну психологічну незалежність, питаючи дитину прямо, чого вона хоче, відкрито висловлюючи їй власні почуття, визначаючи та прямо вказуючи на те, чого ви домагаєтесь; бути прикладом для дитини; визначати, що ви забороняєте робити дитині, прямо говорити, чому, а не вдаватися до силових методів. Досвід показує, що маленькі діти навчаються правильній поведінці, спостерігаючи за поведінкою дорослих людей.

Емоційна регуляція дорослих істотно визначає рівень комунікативної культури та якість емоційної взаємодії у сім'ї загалом, а відтак, за нашим припущенням, формує загальний фон для становлення

емоційної автономії дитини. Для дослідження емоційної регуляції матерів нами було використано опитувальник Гросса (ERQ). Методика ґрунтується на процесуальній моделі емоційної регуляції Дж. Гросса, яка описує п'ять регулятивних стратегій: вибір ситуації, модифікація ситуації, переключення уваги, зміна когніцій та перетворення відповіді. У фокусі опитувальника залишаються дві базові шкали: *когнітивної переоцінки* – конструктивне переосмислення ситуації з метою зниження емоційної інтенсивності переживань; та *придушення експресії* – свідоме подавлення зовнішніх проявів емоцій при збереженні їхньої внутрішньої інтенсивності.

Після обробки даних було одержано середні значення за кожною зі шкал.

Таблиця 3

Результати діагностики емоційної регуляції матерів молодших школярів за опитувальником Гросса ERQ (n=48)

Шкала	Мін./макс. діапазон	Середнє значення (М)	Рівень
Когнітивна переоцінка	6–42	31.2	Високий
Придушення експресії	4–28	18.5	Середній – підвищений рівень

Загалом, досліджувані матері продемонстрували високий рівень когнітивної переоцінки. Це означає, що більшість матерів активно використовують адаптивні когнітивні стратегії переробки емоційного досвіду: намагаються переосмислювати ситуації, знижувати суб'єктивну напругу шляхом зміни інтерпретації подій, шукати новий контекст розуміння власних емоцій. Для умов війни та хронічного стресу така стратегія є однією з найефективніших умов психологічної стійкості, оскільки вона дозволяє не лише зменшувати негативний вплив емоційних стимулів, а й підтримувати функціональний контроль над поведінкою.

Показники за шкалою придушення експресії виявились у середньому підвищеними, що вказує на тенденцію частини респондентів стримувати зовнішні прояви переживань. Ця стратегія, хоч і може тимчасово сприяти соціальній адаптивності (особливо в умовах необхідності зберігати «зовнішню стійкість» перед дітьми), водночас, у довшій перспективі має ризики емоційного виснаження та зниження емоційної доступності для дитини. В умовах війни це може формувати подвійний тиск – з одного боку, матері намагаються бути стабільними для дітей, з іншого – накопичують внутрішню напругу, не маючи можливості безпечно її проживати.

Висока когнітивна переоцінка матерів є ресурсним фактором, що сприяє формуванню у дитини безпечних моделей емоційного реагування, адже матері, які здатні переосмислювати складні ситуації, часто демонструють більш послідовну та передбачувану емоційну поведінку. Це створює сприятливий фон для емоційної автономії та здорової сепарації.

Натомість схильність до придушення емоцій може стати фактором ризику, оскільки дитина отримує сигнал про те, що емоції небажані, їх варто приховувати, що може ускладнювати розпізнавання власних переживань та формування самостійних емоційних стратегій. У таких умовах сепарація може бути більш тривожною чи оманливо-незалежною.

Таблиця 4

Коротка характеристика шкал за методикою ERQ у контексті емоційної сепарації

Характеристика	Когнітивна переоцінка	Придушення експресії
Середній рівень	Висока	Підвищений
Тип стратегії	Адаптивна	Компенсаторно-захисна
Вплив на взаємодію з дитиною	Полегшує емоційну сепарацію	Може ускладнювати сепарацію
Потенційні ризики	Мінімальні	Емоційне виснаження, приховане напруження

Узагальнюючи, можемо зробити висновок про те, що емоційна регуляція матерів, як центральний компонент їхньої комунікативної культури, визначає умови для емоційної сепарації дитини. Як показують результати емпіричного дослідження, використання матерями когнітивної переоцінки дає потенціал для безпечної сепарації дітей, а підвищене придушення експресії та високий симбіоз цей потенціал блокують. У результаті виникає ситуація, коли матері мають інструмент для сепарації, але не мають готовності її здійснювати, що й пояснює високий рівень симбіозу у матерів (79,16%), відсутність високих показників сепарації у дітей, дисбаланс між ресурсами та реалізацією сепарації.

Висновки. Отже, якість емоційної регуляції, як центральна характеристика комунікативної культури матерів, опосередковано визначає рівень емоційної автономії дитини, зокрема:

1) емоційна регуляція забезпечує емоційну доступність матері для дитини, у результаті чого дитина відчуває більшу психологічну безпеку, що, своєю чергою, сприяє автономності, сепарації;

2) або, у випадку придушення емоцій, мама стає емоційно недоступною для дитини, що призводить до підвищення тривожності, а відтак – і психологічної залежності дитини.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі буде збільшення вибірки емпіричного дослідження та застосування методів математичної статистики, що дозволить статистично оцінити роль комунікативної культури батьків у розвитку емоційної автономності дітей.

Література:

1. Андреева К. ПТСР у дітей та підлітків під час війни. *Vchytel*. URL: <https://vchytel.com.ua/blog/articles/ptsr-u-ditey-ta-pidlitkiv-pid-chas-viyny-31.html>
2. Віцінська М. Боязнь розлуки з батьками: основні причини та рекомендації. *ДНЗ*. № 33. Житомир, 2023. URL: <https://33.zdo.zhitomir.ua/boyazn-rozluky-z-batkamy-osnovni-prychyny-ta-rekomendacziyi/>
3. Желавська А., Лисенко Л. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя дорослих дітей. *Grail of Science*, (32). 2023. С. 363–365. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.068>
4. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
5. Ківачук М. П. Комунікативна поведінка в міжкультурному спілкуванні. *Студентські наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Філологічна». 2020. Вип. 13. 204 с. С.49-54.
6. Коляда О., Оніщенко Н. Особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2024. Вип. 1(7). С. 93–104.
7. Кульчицька А., Полікарчик С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Психологічні перспективи*, (41). 2023. С. 133–145.
8. Левицька Л.В. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків. *Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації»*. 2015. № 4. С. 142–146.
9. Миколайчук М.І. Взаємини батьків з дітьми підліткового віку: роль трансгенераційної передачі сімейного стресу та стилю прив'язаності. *Габітус*. 2022. № 43. С. 72–76.
10. Цумарева Н.В. Подолання наслідків емоційної депривації у дітей молодшого шкільного віку в умовах прийомної сім'ї. Дисертація на здобуття наукового ступеня к.психол.н. К., 2021.
11. Шинкарук О., Гейдар Л. Етичні проблеми в кіберспорті та ненормативна комунікативна поведінка в ігровому середовищі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. Вип. 2. С. 103-111.
12. Erikson E. *Childhood And Society*. Random House. 1995. 397 p.
13. Hoffman, J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 1984. 170–178. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.170>
14. Impact of War on Children's Mental Health: Psychiatric and Psychological Studies <https://warchildhood.org/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>
15. Süleyman Kahraman. Mediating Role of Parent-Child Communication Between Parents' Awareness of Their Children's Technology Use and Parenting Stress. *Psychological Reports*. 2025. Jul. doi: 10.1177/00332941251358214
16. Sabina Kapetanovic, Andrew Rothenberg, Jennifer Lansford, Marc Bornstein, Lei Chang, Kirby Deater-Deckard, Laura Di Giunta, Kenneth Dodge, Sevtap Gurdal, Patrick Malone, Paul Oburu, Concetta Pastorelli, Ann Skinner, Emma Sorbring, Laurence Steinberg, Sombat Tapanya, Liliana Maria Uribe Tirado, Saengduean Yotanyamaneewong, Liane Peña Alampay, Suha Al-Hassan, Dario Bacchini. Cross-Cultural Examination of Links between Parent-Adolescent Communication and Adolescent Psychological Problems in 12 Cultural Groups. *Youth Adolesc.* 2020 Jun;49(6):1225-1244. doi: 10.1007/s10964-020-01212-2.
17. Mahler M. S. A study of the separation individuation process and its possible application to borderline phenomena in the psychoanalytic situation. *Psychoanal. Study Child*, 1971. P. 403–424.
18. Kazumi Sugimura, Shogo Hihara, Kai Hatano, Reiko Nakama, Satoko Saiga, Manabu Tsuzuki. Profiles of Emotional Separation and Parental Trust from Adolescence to Emerging Adulthood: Age Differences and Associations with Identity and Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*. Volume 52, pages 475–489, (2023).
19. Jingxin Zhao, Tingting Liu, Lei Wang. Does Parent-Child Separation in Childhood Influence Individuals' Depressive Symptoms in Emerging Adulthood? The Roles of Sympathetic Nervous System Activity and Beliefs About Adversity. *Sage Journals*. Volume 13, Issue 2. (2024).

References:

1. Andreieva K. PTSD u ditey ta pidlitkiv pid chas viyny. *Vchytel*. URL: <https://vchytel.com.ua/blog/articles/ptsr-u-ditey-ta-pidlitkiv-pid-chas-viyny-31.html>
2. Vitsinska M. Boiazn rozluky z batkamy: osnovni prychyny ta rekomendatsii. *DNZ*. № 33. Zhytomyr, 2023. URL: <https://33.zdo.zhitomir.ua/boyazn-rozluky-z-batkamy-osnovni-prychyny-ta-rekomendacziyi/>
3. Zhelavska A., Lysenko L. Separatsiia vid batkiv ta psykholohichne blahopoluchchia doroslykh ditey. *Grail of Science*, (32). 2023. S. 363–365. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.068>
4. Zlyvkov V., Lukomska S., Yevdokymova N., Lipinska S. Dity i viina: monohrafiia. Kyiv.-Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M.M., 2023. 221 s.
5. Kivachuk M. P. Komunikatyvna povedinka v mizhkulturnomu spilkuванні. *Studentski naukovy zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriiia «Filolohichna». 2020. Vyp. 13. 204 s. S.49-54.

6. Koliada O., Onishchenko N. Osoblyvosti psykhoemotsiynoho stanu ditei v umovakh viiny. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. Kharkiv, 2024. Vyp. 1(7). S. 93–104.
7. Kulchytska A., Polikarchyk S. Psykholohichniy analiz problemy psykhoemotsiinykh staniv osobystosti v umovakh separatsii. Psykholohichni perspektyvy, (41). 2023. S. 133–145.
8. Levytyska L.V. Teoretychni pidkhody do vyvchennia psykholohichnykh osoblyvostei separatsii vid batkiv. Ukrainskyi naukovyi zhurnal «Osvita rehionu: politolohiia, psykholohiia, komunikatsii». 2015. № 4. S. 142–146.
9. Mykolaichuk M.I. Vzaiemyny batkiv z ditmy pidlitkovoho viku: rol transheneratsiinoi peredachi simeinoho stresu ta styliu pryv'iazanosti. Habitus. 2022. № 43. S. 72–76.
10. Tsumarieva N.V. Podolannia naslidkiv emotsiinoi depriyvatsii u ditei molodshoho shkilnoho viku v umovakh pryiomnoi sim'i. Dysertatsiia na zdobuttia naukovooho stupenia k.psykhol.n. K., 2021.
11. Shynkaruk O., Heidar L. Etychni problemy v kibersporti ta nenormatyvna komunikatyvna povedinka v ihrovomu seredovyschi. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2022. Vyp. 2. S. 103–111.
12. Erikson E. *Childhood And Society*. Random House. 1995. 397 p.
13. Hoffman, J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 1984. 170–178. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.170>
14. Impact of War on Children's Mental Health: Psychiatric and Psychological Studies <https://warchildhood.org/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>
15. Süleyman Kahraman. Mediating Role of Parent-Child Communication Between Parents' Awareness of Their Children's Technology Use and Parenting Stress. *Psychological Reports*. 2025. Jul. doi: 10.1177/00332941251358214
16. Sabina Kapetanovic, Andrew Rothenberg, Jennifer Lansford, Marc Bornstein, Lei Chang, Kirby Deater-Deckard, Laura Di Giunta, Kenneth Dodge, Sevtap Gurdal, Patrick Malone, Paul Oburu, Concetta Pastorelli, Ann Skinner, Emma Sorbring, Laurence Steinberg, Sombat Tapanya, Liliana Maria Uribe Tirado, Saengduan Yotanyamaneewong, Liane Peña Alampay, Suha Al-Hassan, Dario Bacchini. Cross-Cultural Examination of Links between Parent-Adolescent Communication and Adolescent Psychological Problems in 12 Cultural Groups. *Youth Adolesc.* 2020 Jun;49(6):1225-1244. doi: 10.1007/s10964-020-01212-2.
17. Mahler M. S. A study of the separation individuation process and its possible application to borderline phenomena in the psychoanalytic situation. *Psychoanal. Study Child*, 1971. P. 403–424.
18. Kazumi Sugimura, Shogo Hihara, Kai Hatano, Reiko Nakama, Satoko Saiga, Manabu Tsuzuki. Profiles of Emotional Separation and Parental Trust from Adolescence to Emerging Adulthood: Age Differences and Associations with Identity and Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*. Volume 52, pages 475–489, (2023).
19. Jingxin Zhao, Tingting Liu, Lei Wang. Does Parent-Child Separation in Childhood Influence Individuals' Depressive Symptoms in Emerging Adulthood? The Roles of Sympathetic Nervous System Activity and Beliefs About Adversity. *Sage Journals*. Volume 13, Issue 2. (2024).