

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-17>

УДК 316.362:392.6

**Олександра ДВОРЕЦЬКА**

здобувачка вищої освіти,  
Хмельницький національний університет  
e-mail: [sanechkaa1820@gmail.com](mailto:sanechkaa1820@gmail.com)

**Євген ПОТАПЧУК**

доктор психологічних наук, професор,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0001-7040-8456>  
e-mail: [potapchuk1@i.ua](mailto:potapchuk1@i.ua)

## ПРИЧИНИ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ НЕДОЛЮБЛЕНОЇ ДИТИНИ

*Дослідження «синдрому недолюбленої дитини» показало, що відчуття недолюбленості впливає емоційна дистанція між дитиною і батькам. З'ясовано, що це може бути наслідком таких проблем як розлучення, конфлікти між батьками, недостатня увага до дитини та нерівномірний розподіл уваги в родині між старшими і молодшими сиблінгами. Виявлено, що відсутність батьківської уваги та підтримки може спричинити тривожність, депресію, низьку самооцінку і агресію у дітей, негативно впливаючи на їхній розвиток.*

**Ключові слова:** синдром недолюбленої дитини, причини, брак батьківської уваги, емоційна дистанція, сімейні взаємини.

**Oleksandra DVORETSKA, Yevhen POTAPCHUK**

Khmelnytskyi National University

## REASONS FOR THE DEVELOPMENT OF THE UNLOVED CHILD SYNDROME

*The article examines the phenomenon known as «unloved child syndrome», characterized by a significant lack of parental love, attention, and support. This syndrome often stems from factors such as stress, adult burnout, or indifference, which can lead to emotional difficulties in children. These challenges frequently manifest as anxiety, depression, low self-esteem, and aggressive behaviors. Contributing factors can be both psychological and social. For example, a lack of proper attention, negative evaluations, and criticism can severely damage a child's self-esteem, weaken relationships with parents, and provoke conflicts within the family.*

*Research on children's drawings reveals that among children aged 5-9, signs of emotional neglect are often depicted through symbols such as shelters or natural phenomena like rain, representing protection or emotional distance. Emotional estrangement is typically more pronounced in older children (8-9 years) than in younger ones (5-6 years). Survey results indicate that children who receive regular emotional support and physical contact from their parents feel more loved. Conversely, the absence of family traditions and disregard for a child's opinions can foster feelings of inadequacy and reduce their self-worth.*

*Utilizing I.M. Markivska's method has uncovered discrepancies between parents' and adolescents' perceptions of emotional closeness in parenting. While parents generally view their parenting style as balanced, around 30% of adolescents report feeling a high level of emotional*

distance. Additionally, 25% of adolescents feel estranged from their parents, and 31% express dissatisfaction with their relationships, indicating significant communication challenges.

Effective parenting requires careful attention to a child's emotional needs, including fostering open communication, providing support, and avoiding behaviors that could lead to feelings of rejection or neglect.

**Keywords:** unloved child syndrome, lack of parental attention, self-esteem, emotional distance, children's drawings, family relationships.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Синдром недолюбленої дитини є психологічним феноменом, який формується внаслідок недостатньої емоційної підтримки, уваги та любові в дитячому віці. Він може проявлятися у дорослому житті у вигляді низької самооцінки, недовіри до інших, страху перед відносинами та підвищеної тривожності. Дослідження цього синдрому є важливим, адже його прояви можуть суттєво вплинути на життєвий успіх, особисте щастя та здатність будувати здорові соціальні зв'язки.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Як свідчить аналіз наукової літератури, тема синдрому недолюбленої дитини лише починає привертати до себе увагу фахівців, які у своїх дослідженнях головний акцент робиться на самій проблемі дефіциті любові з боку батьків чи опікунів та її наслідках. Так, А. Лиманкіна [1] досліджує вплив дефіциту любові з боку батьків на формування співзалежних стосунків у майбутньому. Водночас Н. Маликіна [2] вивчала недолюбленість як головний чинник виникнення агресивної поведінки у підлітків. Однак серед іноземних авторів більше поширений такий термін, як «childhood emotional neglect», тобто емоційне нехтування, стан недостатнього отримання любові та підтримки з боку батьків чи опікунів. Наприклад, Zhou Nan-  
yu із співавторами [6] досліджували відчуття недолюбленості як вагомий чинник підліткової депресії, а Chen Yuanuan [4] досліджує зв'язок даного явища з низкою емоційних, поведінкових та соціальних проблем.

Попри значний внесок у дослідження синдрому недолюбленої дитини, окремі аспекти, як-от вплив молодших сиблінгів на недолюбленість старших дітей, залишаються недостатньо вивченими. Невирішеною також є роль матері та батька у формуванні емоційної близькості з дітьми, зокрема вплив таких чинників як розлучення або зайнятість батьків. Звідси виникає потреба у дослідженні механізмів розвитку синдрому, зокрема з урахуванням вікових відмінностей, що сприятиме створенню ефективних профілактичних та реабілітаційних програм.

### **Формулювання цілей статті**

Метою статті є вивчення основних причин розвитку синдрому недолюбленої дитини та аналіз чинників, які сприяють формуванню цього психологічного комплексу.

### **Виклад основного матеріалу**

За результатами вивчення наукової літератури [5] можна зробити висновок, що поняття «синдром недолюбленої дитини» відображає психологічне явище, спричинене недостатнім емоційним, соціальним чи фізичним забезпеченням дитини з боку батьків. Відсутність уваги, любові та підтримки негативно впливає на психічний стан і розвиток дитини, формуючи у неї почуття самотності, тривоги та знижену самооцінку.

Основними чинниками, що детермінують появу такого синдрому є брак емоційної підтримки, фізичного контакту, а також критика дитини та сімейні конфлікти. Конфлікти між батьками породжують негативну морально-психологічну атмосферу в сім'ї, знижують їхню емоційну доступність для дитини, що викликає у неї тривожність та невпевненість. Крім того, відсутність фізичної близькості та постійна батьківська критика призводять до почуття незадоволеності собою і можуть викликати депресію [6].

Як свідчить практика, патогенез синдрому включає соціальні, психологічні та культурні чинники, що погіршують емоційний стан і самооцінку дитини, а також здатність будувати здорові стосунки у майбутньому. Наприклад, недостатня емоційна підтримка в ранньому віці може призвести до формування у дітей ненадійного типу прив'язаності, що має тривалі наслідки для їх психічного здоров'я та міжособистісних стосунків у дорослому житті. Це явище виникає внаслідок недостатньої ласки, уваги та емоційної підтримки з боку батьків або опікунів, що породжує у дитини відчуття занепокоєння і невпевненості у своїх стосунках. Відсутність душевної теплоти може сприяти розвитку різних психічних розладів і ускладнювати формування надійних стосунків у майбутньому [1].

Діти, які не отримують належної емоційної підтримки, часто відчують тривогу, знижену самооцінку та почуття відкинутості. Недостатня прив'язаність може призводити до агресії або надмірної потреби у зовнішній увазі [2]. Нестабільність у стосунках з батьками викликає страх відторгнення, що підвищує залежність від зовнішнього схвалення і заважає будувати здорові стосунки.

Для вивчення основних причин розвитку синдрому недолюбленої дитини та аналізу чинників, які сприяють формуванню

цього психологічного комплексу нами було проведено дослідження, яке охопило 35 дітей віком 5-6 років, 10 дітей віком 8-9 років та 10 дітей віком 10-12 років, а також їхніх батьків. Зокрема для оцінки міжособистісної взаємодії батьків та дітей було використано психологічні методики [3], зокрема проєктивну методику «Малюнок сім'ї», яка дозволяє зрозуміти сприйняття дитиною родини, її ролі та джерел емоційного дискомфорту, а також опитувальник І. Марківської «Взаємодія батько-дитина».

Аналіз дитячих малюнків показав, що у 30 дітей віком 5-6 років не було виявлено ознак недолюбленості. Лише у п'яти випадках спостерігалися конфлікти або відчуження між дитиною і батьками. У дітей 8-9 років недолюбленість спостерігалась у двох спостережуваних (табл. 1). Для глибшого розуміння проблеми та формулювання рекомендацій було проведено зустрічі з батьками дітей. З шести запрошених учасників переважали матері, лише в одному випадку з'явилися обидва батьки. Це може свідчити про традиційну роль матерів як основних опікунів, що, можливо, зумовлено їхньою більшою залученістю у виховання або соціальними стереотипами.

Таблиця 1

**Відчуття долюбленості дітей у залежності від вікової категорії (за результатами проєктивної методики «Малюнок сім'ї»)**

Вікова категорія	Долюблені	Недолюблені	Загальна кількість
5-6 років	30	5	35
8-9 років	8	2	10
Разом	38	7	45

Аналіз дитячих малюнків дозволив виявити певні результати стосовно емоційної близькості дітей різного віку. Серед 30 дітей віком від 5 до 6 років не зафіксовано суттєвих проблем, пов'язаних з недолюбленістю (виявлено п'ять випадків конфліктів з батьками). Серед 10 дітей віком від 8 до 9 років виявилось 2 дитини, які мали деякі переживання, пов'язані з недолюбленістю.

Детальне вивчення малюнків дітей, у яких виявлено ознаки синдрому недолюбленої дитини, дозволив виявити, що багато дітей мають таку проблему через розлучення батьків. Наприклад, п'ятирічна дівчинка намалювала свою сім'ю, де бабуся була розміщена найближче до неї, що вказувало на емоційну близькість з нею. Водночас мати була зображена далі, а батько – найбільш віддалено, що підкреслює слабкий зв'язок дитини з батьками. З'ясувалося, що батьки дівчинки розлучилися і дівчинці не вистачає спілкування з батьком. Це приклад

виникнення емоційної дистанції між батьком і дитиною через розлучення. Схожу ситуацію спостерігаємо і з шестирічним хлопчиком, який зобразив себе на малюнку в закритій кімнаті. Такий малюнок демонструє бажання дитини отримати захист від конфліктів. На це можуть вказувати і зигзагоподібні лінії, які нагадують сходи. Мати намальована далі від хлопчика, що свідчить про слабкий емоційний зв'язок. Батько, зображений на відстані, хлопчик з великим жалем зауважив, що йому не вистачає тата вдома. Батьки цієї дитини нещодавно прийняли рішення розлучитися і хлопчик важко переживає таку ненормативну сімейну кризу. Це часто виявляється в його розмовах про те, що він нікому не потрібний, його ніхто не любить та краще б його не було на цьому світі.

Доречно зазначити, що мама намалювала сім'ю таким чином, що її син знаходиться між батьками. Це можна описати як прагнення до возз'єднання сім'ї, так як дорослі знаходяться в процесі розлучення. Батька дитини матір відобразила трохи худішим і на незначній відстані від інших членів родини, що свідчить про меншу його важливість в сім'ї.

У дівчинки (6 років, 5 місяців) всі фігури усміхнені, проте на малюнку зображений дощ, що може вказувати на наявність конфліктів. Під час розмови дівчинка призналася, що в неї бувають конфлікти із батьками і це породжує в неї відчуття, що вони її не люблять.

Трирічна дівчинка зобразила батька ближче до себе, ніж матір, вказуючи на емоційну відстань з матір'ю, яка більше уваги приділяла молодшому синові. Водночас малюнок її тата демонстрував те, що в його сім'ї панують гармонійні стосунки: фігури знаходяться близько одне до одного, добре деталізовані.

У ще одному випадку шестирічна дівчинка відобразила на малюнку бажання бути ближче до матері, проте вона показала себе в дитячому садку, а матір на роботі, що також вказує на наявність певної емоційної дистанції. Оцінка малюнка восьмирічної дівчинки продемонструвала спробу привернути увагу до своєї значущості в родині, завдяки зображенню своєї фігури у центрі, проте батьки були зображені менш детально, що підтверджує їхню емоційну віддаленість. Натомість бабуся зображена близько, що свідчить про її роль як емоційної опори для дитини.

Загалом, аналіз дитячих малюнків виявив, що на відчуття недолюбленості впливає емоційна дистанція між дитиною і батькам, що може бути наслідком таких проблем як розлучення, конфлікти між батьками, недостатня увага до дитини та нерівномірний розподіл уваги в родині між старшими і молодшими сиблінгами. Усі ці чинники

виявляються у малюнках дітей, відображаючи їхні внутрішні переживання та емоційний стан.

Додатково було також проведено анкетування для батьків щодо частоти емоційних та поведінкових проявів (рис. 1), а також частоти наявності особливих сімейних аспектів та їх вплив на дитину (рис. 2).

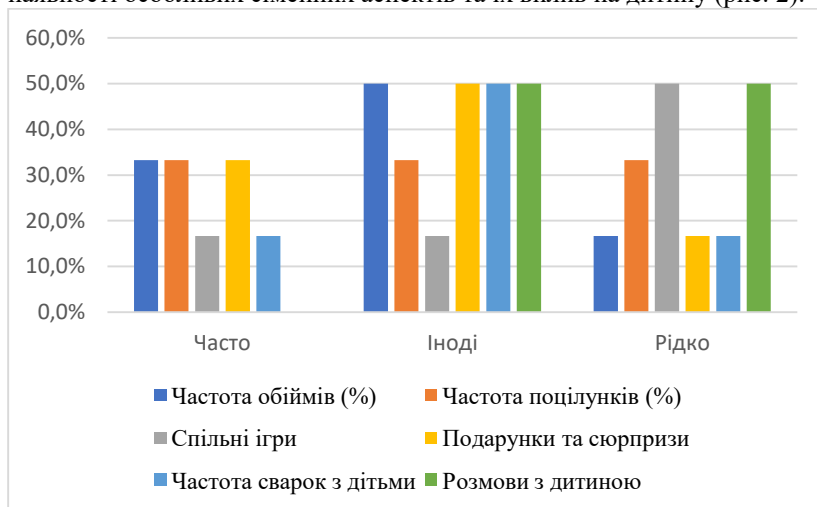


Рис. 1. Частота емоційних та поведінкових проявів у стосунках між батьками і дітьми

Дослідження, проведене шляхом анкетування, виявило різноманітні стилі виховання та взаємодії батьків з дітьми. Фізичний контакт, зокрема обійми, є важливим елементом родинного життя: 33,3% респондентів регулярно обіймають своїх дітей, 50% – іноді, а 16,7% – рідко. Регулярні обійми позитивно впливають на почуття любові і безпеки у дітей.

Щодо поцілунків, одна третина батьків (33,3%) часто цілує дітей, стільки ж – іноді, а решта – рідко. Такі моделі батьківської поведінки зміцнюють відчуття захищеності у дітей.

Аналіз спільних ігор дітей і батьків вказує на дисбаланс: 50% батьків грають рідко, 16,7% – часто, ще 16,7% – іноді, а 16,7% – не грають взагалі. Відсутність ігрової взаємодії здатне негативно вплинути на емоційний розвиток дітей.

Щодо конфліктів, то 16,7% батьків часто сварять дітей, 50% – іноді, 16,7% – рідко, решта – віддають перевагу профілактичним бесідам. Частота сварок не є високою, що може свідчити про відсутність серйозних негативних наслідків для почуття любові у дітей.

Спілкування між батьками та дітьми також розподіляється 50 на 50: половина батьків спілкується іноді, інша – рідше. Регулярність спілкування є критично важливою для підтримання емоційного зв'язку, і рідкісні розмови можуть знижувати рівень емоційної підтримки у дітей. Результати дослідження підкреслюють важливість цих аспектів виховання для формування здорових емоційних зв'язків у родині.

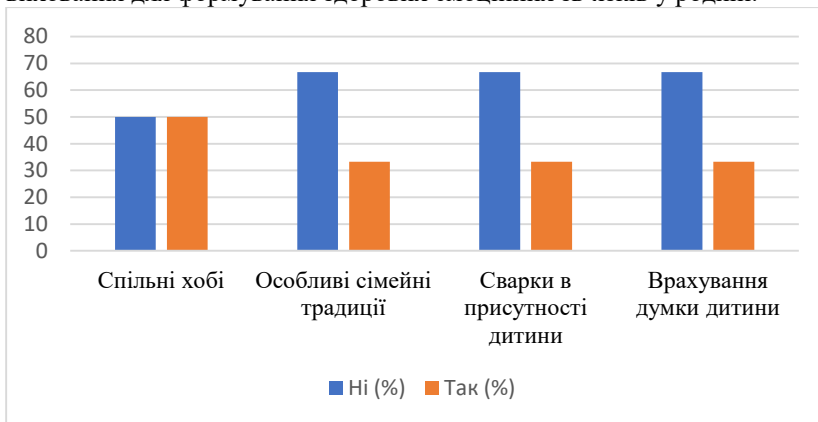


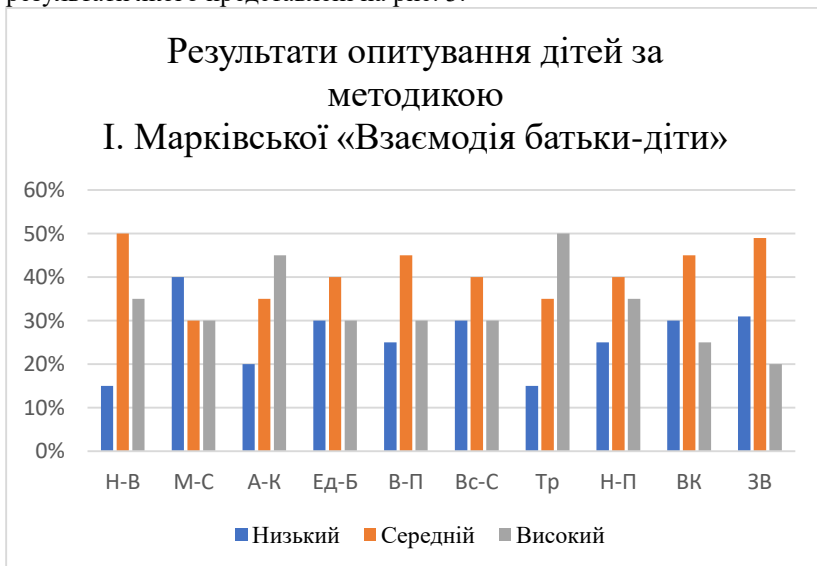
Рис. 2. Частота наявності особливих сімейних аспектів та їх вплив на дитину

Дослідження впливу батьківських підходів на формування емоційних зв'язків між батьками і дітьми виявило суттєві відмінності в спільних інтересах та традиціях у родині. Половина опитаних батьків (50%) вказала на наявність спільних захоплень з дітьми, що зміцнює емоційні зв'язки. Інша половина не має таких інтересів, що може знизити емоційну близькість.

Щодо сімейних традицій, лише третина (33,3%) батьків дотримується усталених звичок, тоді як 66,7% їх не мають, що може негативно вплинути на емоційний стан дітей. Конфлікти в родині також відіграють важливу роль: 66,7% батьків уникають конфліктів у присутності дітей, створюючи безпечне емоційне середовище. Проте третина батьків не може цього досягти, що здатне негативно позначитися на розвитку підлітків. Також 66,7% батьків не враховують думку дітей при прийнятті рішень, що може призвести до відчуття невизнання у підлітків.

Що стосується подарунків і сюрпризів, 50% батьків зазначили, що час від часу їх роблять, 33,3% – часто, а 16,7% – рідко. Регулярні подарунки сприяють емоційній прив'язаності, тоді як їх нерегулярність може зменшити позитивний емоційний вплив на дітей.

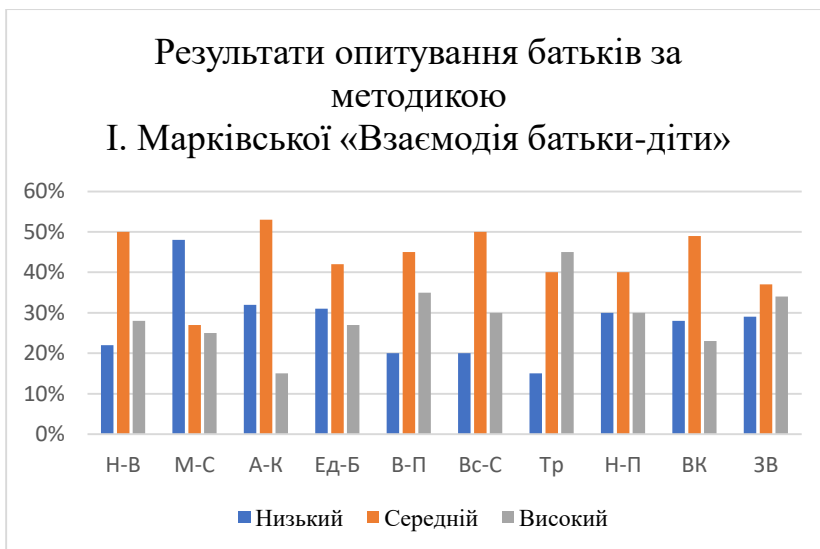
Результати анкетування свідчать про те, що батьківські підходи до виховання, які включають регулярні фізичні контакти, спільні активності, увагу до інтересів дітей та підтримку, суттєво сприяють формуванню відчуття любові та емоційної близькості. Аналіз долюбленості підлітків у віці 10-12 років та їхніх батьків було здійснено з використанням методики «Взаємодія «батьки-діти» І. Марківської, результати якого представлені на рис. 3.



**Рис. 3. Результати опитування дітей за методикою І. Марківської «Взаємодія батьки-діти»**

Аналіз результатів опитування свідчить про вплив батьківського виховання на емоційне сприйняття підлітків. Зокрема, 50% підлітків відчувають середній рівень вимогливості з боку батьків, тоді як 35% стикаються з високими вимогами, що може створювати додатковий тиск. На шкалі «Емоційна дистанція – емоційна близькість» 30% підлітків вказують на високий рівень емоційної дистанції, що може свідчити про недолюбленість. Водночас 25% відчувають відторгнення, що негативно впливає на їх самооцінку. Лише 30% отримують високий рівень прийняття, тоді як 31% висловлюють низьку задоволеність відносинами з батьками. Враховуючи отримані результати, стає очевидним те, що недостатня емоційна підтримка та високі вимоги можуть негативно позначатися на психічному здоров'ї підлітків.





**Рис. 4.** Результати опитування батьків за методикою I. Марківської «Взаємодія батьки-діти»

Дослідження, проведене за методикою I. Марківської «Взаємодія батьки-діти», виявило ключові аспекти батьківського виховання, що впливають на розвиток дітей. За шкалою «Невимогливість – вимогливість», 50% батьків вважають свої вимоги помірними, 28% – занадто високими, а 22% демонструють низькі вимоги. У рамках шкали «М'якість – суворість», 48% батьків характеризують себе як м'які вихователі, 27% вважають себе помірно суворими, тоді як 25% дотримуються жорстких методів виховання.

За шкалою «Автономність – контроль», 53% батьків виявляють помірний контроль, 32% – низький, а 15% – надмірний. Шкала «Емоційна дистанція – емоційна близькість» показує, що 42% батьків підтримують помірний рівень емоційної близькості, 31% відзначають емоційну дистанцію, а 27% мають високу близькість. 45% батьків демонструють середній рівень прийняття дітей, 35% – значне прийняття, тоді як 20% вказують на відторгнення.

Що стосується партнерства, то 50% батьків оцінюють свої стосунки з дітьми як помірно партнерські, 30% – високі, а 20% стикаються з відсутністю співпраці. Шкала «Непоследовність – последовність» показує, що 40% батьків вважають свою поведінку последовною, 30% – непоследовною. Також з'ясувалося, що 49% батьків підтримують помірний рівень виховної конфронтації, 28% – низький, а

23% – високий. Аналіз задоволеності стосунками вказує, що 37% батьків оцінюють свої стосунки на середньому рівні, 34% – задоволені, тоді як 29% відчують незадоволеність.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

За результатами вивчення основних причин розвитку синдрому недолюбленої дитини виявлено значні розбіжності у сприйнятті виховання та емоційної близькості між батьками і дітьми, що вказує на можливі психологічні дисфункції у сім'ї. Особливо помітне явище недолюбленості спостерігається у дітей віком 5-6 років, які починають формувати самооцінку, і будь-яке відчуття недостатньої уваги може негативно вплинути на їх емоційний розвиток. Регулярні прояви любові є важливими для емоційної близькості, оскільки конфлікти в сім'ї можуть призвести до виникнення в дитини почуття відторгнення. Батькам рекомендовано підготувати старшу дитину до появи брата чи сестри, забезпечити рівномірний розподіл уваги до дітей і підтримувати ефективну комунікацію з ними (батьківські ролі слухача, співрозмовника, мотиватора, радника, розрадика та ін.). Звернення до психолога може допомогти батькам підкорегувати свої моделі поведінки та стилі виховання дітей.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення впливу різних стилів виховання на емоційний розвиток дітей, а також розробку програм підтримки для батьків, які сприятимуть поліпшенню комунікації в родині. Також важливим є дослідження довгострокових наслідків емоційного благополуччя дітей у контексті сімейних конфліктів та змін у складі сім'ї.

### **Література**

1. Лимакіна А. І. Особливості образу батька у співзалежної особистості. In: The 4 th International scientific and practical conference «Scientific research in the modern world» (February 9-11, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. p. 356.
2. Маликіна Н.І. Психологічні чинники виникнення агресивної поведінки у осіб юнацького віку. Актуальні проблеми психології в умовах кризових ситуацій. 2022, №28. С. 28-29.
3. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 3-тє змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк. 2024. 624 с.
4. Chen Yuanyuan, et al. Childhood emotional neglect and problematic mobile phone use among Chinese adolescents: A longitudinal

moderated mediation model involving school engagement and sensation seeking. *Child Abuse & Neglect*, 2021, 115: 104991.

5. How to Heal from Unloved Child Syndrome: A Guide for Adults. Parents' Best Friend- Guide for Parenting Babies, Kids and Preschoolers. URL: <https://mcaresforkids.com/unloved-child-syndrome/> (date of access: 02.11.2024).

6. Zhou Han-yu, et al. Feeling unloved is the most robust sign of adolescent depression linking to family communication patterns. *Journal of Research on Adolescence*, 2023, vol. 33.2: p. 418-430.

### References

1. Lymakina A. I. Osoblyvosti obrazu batka u spivzaleznoi osobystosti. In: The 4 th International scientific and practical conference “Scientific research in the modern world” (February 9-11, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. p. 356.

2. Malykina N. I. Psychological factors of aggressive behavior in youth. *Actual problems of psychology in crisis situations*. 2022, No. 28. P. 28-29.

3. Fedorenko R.P. *Psychology of the family: teaching. manual* View. 3rd change. and additional Lutsk: Vezha-Druk. 2024. 624 p.

4. Chen Yuanyuan, et al. Childhood emotional neglect and problematic mobile phone use among Chinese adolescents: A longitudinal moderated mediation model involving school engagement and sensation seeking. *Child Abuse & Neglect*, 2021, 115: 104991.

5. How to Heal from Unloved Child Syndrome: A Guide for Adults. Parents' Best Friend- Guide for Parenting Babies, Kids and Preschoolers. URL: <https://mcaresforkids.com/unloved-child-syndrome/> (date of access: 02.11.2024).

6. Zhou Han-yu, et al. Feeling unloved is the most robust sign of adolescent depression linking to family communication patterns. *Journal of Research on Adolescence*, 2023, vol. 33.2: p. 418-430.