

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

Вплив стилю сімейного виховання на рівень тривожності дітей

Бакалаврська робота

Студент групи: КПб-1-21-4.0д

ДАР'Я ЗАЄЦЬ

Науковий керівник:

викладачка кафедри практичної
психології

АЛІНА ШАФОРОСТ

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА ДИТЯЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ	7
1.1. Поняття та типологія стилів сімейного виховання	7
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у дітей	11
1.3. Взаємозв'язок стилю виховання та формування тривожності у дітей	19
Висновки до 1 розділу	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ.....	25
2.1. Організація та методи дослідження	25
2.2. Аналіз результатів діагностики стилів сімейного виховання	33
2.3. Дослідження рівня тривожності дітей та їх взаємозв'язок зі стилями виховання.....	39
2.4. Методичні рекомендації щодо оптимізації стилю сімейного виховання для зниження рівня тривожності дітей.....	48
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, де психоемоційне благополуччя дітей часто виявляється під тиском нестабільного соціального середовища, роль сім'ї як першого осередку соціалізації набуває особливої ваги. Взаємодія між дитиною та батьками формує базові моделі реагування на стресові ситуації, а отже, визначає, наскільки дитина буде здатна адаптуватися до зовнішніх викликів. В умовах зростання освітнього навантаження, посилення конкуренції та інформаційного перенасичення, діти дедалі частіше стикаються з емоційною напругою, що може набувати форм тривожних станів. Саме стиль виховання в родині задає емоційний фон, на якому формується здатність до саморегуляції, довіри до світу й відчуття безпеки.

Дослідження проблеми взаємозв'язку стилів виховання та дитячої тривожності ускладнюється тим, що в сучасних умовах батьки часто змушені адаптувати свої виховні стратегії до нових соціальних реалій, що характеризуються підвищеною стресогенністю та невизначеністю. В результаті, ефективними виявляються лише ті стилі виховання, які здатні забезпечити емоційну підтримку дитини та формування у неї адаптивних механізмів подолання тривожності. Наявні підходи до виховання суттєво різняться за рівнем автономності, емоційної включеності та чіткості меж, що зумовлює різні сценарії розвитку тривожних станів. Батьківські моделі, які поєднують вимогливість із теплом, сприяють формуванню внутрішніх ресурсів для подолання тривоги, тоді як відсутність емоційної підтримки або надмірна опіка можуть лише посилювати відчуття небезпеки у дитини.

Дослідження покликане визначити основні психологічні механізми впливу різних стилів сімейного виховання на формування та прояв тривожності у дітей, а також розробити практичні рекомендації щодо оптимізації виховних стратегій з метою профілактики та корекції дитячої тривожності. Таке

аналітичне осмислення проблеми дозволяє не лише окреслити фактори ризику, але й побачити потенційні ресурси, які може надати родина в контексті формування емоційної стабільності та стресостійкості дитини.

Об'єкт дослідження- тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження - особливості взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та рівнем тривожності дітей.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив різних стилів сімейного виховання на формування і прояв тривожності у дітей .

Завданнями дослідження:

1) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми тривожності дітей та стилів сімейного виховання.

2) Визначити та охарактеризувати основні стилі сімейного виховання та їх особливості.

3) Дослідити рівень та особливості прояву тривожності у дітей.

4) Встановити взаємозв'язок між стилями сімейного виховання та рівнем тривожності дітей.

5) Розробити методичні рекомендації для батьків щодо оптимізації стилю виховання з метою зниження рівня тривожності дітей.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення вітчизняних і зарубіжних джерел із проблематики стилів сімейного виховання та дитячої тривожності; порівняння теоретичних концепцій і формулювання узагальнених висновків.

- статистико-аналітичні методи: описова статистика для виявлення центральних тенденцій і розсіювання показників; кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнтів Пірсона та Спірмена; багатовимірний лінійний регресійний аналіз для кількісного моделювання залежності тривожності від характеристик сімейного виховання; перевірка припущень моделі (нормальність залишків, рівномірність дисперсії тощо).

Усі статистичні розрахунки виконано в середовищі SPSS (версія 28).

Для розв'язання поставлених завдань було використано психодіагностичні методики: тест «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен, методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса, опитувальник «Аналіз сімейних взаємовідносин» Е. Г. Ейдемільера, тест «Стилі виховання» Р. В. Овчарової.

У дослідженні використано комплексну теоретичну базу, спрямовану на інтеграцію різних підходів до стилів сімейного виховання, тривожності та емоційного розвитку дитини. Початково теоретичною основою слугували класичні західні концепції стилів батьківського виховання, зокрема моделі авторитарного, демократичного та попустительського стилів, запропоновані Дайан Бомрінд (1991, 2005), Наомі Дарлінг та Ліндою Стайнберг (1993) і Еллен Маккобі з Джоном Мартіном (1983), теоретики стилів сімейного виховання ((Е. Берн, М. Вебер, М. Стельмахович, В. Сухомлинський, К. Ушинський В. Франкл, Д. Баумрінд, А.Є. Личко, Е.Г. Ейдемільер), а також сучасні українські дослідження формування виховних профілів (Тарасюк, 2014; Одоєвська & Бобирєва, 2022; Семиченко, 1998).

Для розкриття феномену дитячої тривожності спиралися на вітчизняні емпіричні праці з психодіагностики страхів у шкільному віці (Бабарикіна, 2011; Матвієнко et al., 2024; Мельник, 2022) та на сучасні когнітивно-поведінкові підходи до корекції тривоги (Abramowitz et al., 2019; Beck, 2020; Chorpita & Barlow, 1998). Психологічне тло емоційного розвитку дитини враховує системний аналіз сімейних взаємин (Гончарук & Онуфрієва, 2019; Гнатенко & Павлуценко, 2021) і спирається на теорію прихильності Дж. Боулбі (1961), яка висвітлює роль ранніх емоційних зв'язків у формуванні внутрішніх ресурсів та психологічної стійкості.

У дослідженні взяли участь 20 дітей віком 8-10 років та їх батьки (20 осіб). Загальна вибірка склала 40 осіб.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що авторитарний та ліберальний стилі сімейного виховання підвищують рівень тривожності у дітей, тоді як авторитетний стиль сприяє формуванню адекватного рівня тривожності.

Структура бакалаврської роботи складається зі вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 83 сторінках, містить 12 таблиць, 3 рисунки, 51 найменування у списку джерел, 9 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА ДИТЯЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Поняття та типологія стилів сімейного виховання

У сучасній спеціальній психології питання «сімейного виховання» найбільш повно розкривається у працях педагогів і психологів, серед яких особливої уваги заслуговують філософсько-психологічні теоретичні концепції, представлені в дослідженнях багатьох науковців.

Стилі батьківського виховання доцільно аналізувати крізь призму наукових позицій українських дослідників, зокрема G.K. Belgibaeva (Belgibaeva . 2016), V. Harbuzov (Harbuzov, 2019), Т. Kostrykina (Kostrykina, 2016) та багатьох інших. Так, наприклад, Т. Kostrykina розглядає батьків як рівноправних партнерів у виховному процесі дитини. Обираючи та реалізуючи певний стиль виховання підлітка (дитини), батьки здобувають певні «психологічні дивіденди». На прикладі матері дослідниця виокремлює два можливі варіанти взаємин у системі «мати – дитина» (Kostrykina, 2016).

У першому випадку, коли в комунікативному полі домінує мати, вона може як приймати, так і відхиляти пропозиції та побажання дитини/підлітка. У відповідь дитина поводить себе стримано, демонструє виважене обговорення альтернатив, висловлює пропозиції, обґрунтовує свою позицію тощо. У такій моделі взаємодії дитина демонструє «розумну» підлеглість, діючи під захистом матері та відповідно до встановлених нею правил. Психологічна вигода матері в цьому контексті полягає у її беззаперечному домінуванні: вона – лідер, її воля – визначальна.

Інший варіант передбачає домінування дитини: мати підпорядковується її бажанням, потурає примхам підлітка, що також не позбавлене психологічної

вигоди – жінка обирає позицію «жертви», передаючи відповідальність за соціальні девіації дитини (крадіжки, девіантна поведінка тощо) суспільству. У цій моделі мати займає позицію невтручання у процеси виховання та формування особистості майбутнього дорослого (Kostrykina, 2016).

Класична типологія стилів сімейного виховання, запропонована D. Baumrind, а пізніше деталізована E. Maccoby та J. Martin, виділяє чотири основні моделі: авторитарний, авторитетний (демократичний), ліберальний (потураючий) та індиферентний (байдужий) (Baumrind, 1991; Maccoby, 1983). Стили класифікуються за двома ключовими параметрами – рівнем контролю (вимогливість) і рівнем емоційної підтримки (чутливість).

Авторитарний стиль виховання характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем емоційної підтримки. Батьки, які дотримуються цього стилю, часто вдаються до жорсткої дисципліни, підкорення та заборон, при цьому нехтуючи думкою дитини, її емоційними переживаннями та індивідуальністю. У таких умовах у підлітка формується низька самооцінка, внутрішня тривожність, знижений рівень автономії та соціальної активності (Darling, 1993).

Ліберальний стиль передбачає високий рівень емоційної чутливості, однак супроводжується мінімальним контролем і вимогами. Батьки не встановлюють чітких меж і не визначають очікувань, що сприяє формуванню у дитини залежності, нездатності приймати самостійні рішення, схильності до інфантильності та недостатньої саморегуляції.

Індиферентний стиль, або стиль байдужості, вирізняється низьким рівнем як контролю, так і емоційної підтримки. Індиферентний стиль призводить до емоційного відчуження, почуття непотрібності, зниження мотивації до досягнень і підвищення ризику девіантної поведінки у підлітків (Lamborn, 1991).

Найбільш адаптивним і сприятливим для формування здорової особистості вважається авторитетний стиль, або демократичне виховання.

Йому притаманні висока емоційна підтримка, розумне регулювання поведінки, орієнтація на розвиток самостійності, самоповаги та відповідальності. Підлітки, які виховуються в таких умовах, демонструють високий рівень емоційного інтелекту, академічну мотивацію, сформовані моральні орієнтири та позитивну самооцінку (Steinberg, 2001).

Окрім загальноприйнятих моделей, сучасні дослідження виокремлюють гібридні стилі, серед яких гіперопіка, інфантилізація або симбіотичні взаємодії. Наприклад, у сім'ях з гіперопікою батьки прагнуть повністю контролювати життя підлітка, обмежуючи його ініціативу, що з часом призводить до емоційної залежності, зниження впевненості у власних силах, а іноді – до протестної поведінки (Khaleque, 2013).

На визначення стилю виховання впливає сукупність об'єктивних і суб'єктивних факторів, у тому числі генетичні особливості як батьків, так і дитини. Серед цих детермінант – рівень освіти батьків, ступінь їх обізнаності з педагогічною та психологічною літературою, традиції виховання в сім'ях, з яких вони походять, а також сумісність їх темпераментних особливостей.

К. Ю. Бондар підкреслює, що в основі будь-якого стилю виховання лежить природа батьківської любові. Він окреслює кілька типологій, серед яких ефективна любов, дистанційована прихильність, люблячий жаль, поблажлива прив'язаність, відкидання, презирство, переслідування і повна відмова. Ці варіації виявляють емоційний тон батьківсько-дитячих стосунків і визначають динаміку взаємодії та контролю в сім'ї (Бондар, 2022 : 98).

Синтезуючи різні наукові погляди, стає очевидним, що стилі батьківського виховання структуруються за кількома взаємопов'язаними параметрами: послідовність і стабільність батьківської поведінки; глибина емоційних зв'язків між батьками і дитиною; задоволення потреб дитини в розвитку; механізми, які використовуються для вирішення конфліктів; внутрішні мотиви, що керують батьківськими діями (Тарасюк, 2014). Спосіб батьківського спілкування, включаючи стратегії лідерства, правила, заборони

та застосування санкцій або заохочень, є вирішальним фактором у формуванні психосоціального середовища дитини (Савчин, 2011; Семиченко, 1998).

Сучасні класифікації пропонують широкий спектр стилів виховання. Наприклад, стиль невтручання характеризується надмірною свободою в поєднанні з емоційною відстороненістю. Хоча діти можуть діяти самостійно, їм часто бракує достатнього керівництва і підтримки. На противагу цьому, стиль співчуття передбачає безумовну любов і уникнення дисциплінарних заходів, коли батьки прагнуть захистити дитину від психологічного стресу, покладаючись на моральне моделювання (Гончарук, 2019).

Інші класифікації виділяють такі стилі, як диктатура, що характеризується придушенням автономії дитини та жорстким, каральним середовищем, яке може призвести до емоційного придушення, пасивності або опозиційної поведінки. Потуральний стиль передбачає надмірну опіку, яка часто підриває автономію дитини та її здатність приймати рішення. Натомість стиль співпраці сприяє взаємоповазі, діалогічному спілкуванню та активній емоційній підтримці, тим самим розвиваючи незалежність, емоційний інтелект та життєстійкість. Нарешті, стиль мирного співіснування, що ґрунтується на батьківській самозаглибленості та неучасті, часто призводить до емоційної занедбаності, підриваючи здатність дитини до емпатії та надійної прив'язаності (Одошевська, 2022).

З точки зору теорії прив'язаності, J. Bowlby описує демократичний стиль виховання як такий, що заохочує відкрите спілкування, визнання точки зору дитини та спільне вирішення проблем. Підхід не лише підвищує здатність дитини до взаємодії з однолітками та прояву лідерських якостей, але й сприяє здоровій емоційній регуляції та адаптивності (Гнатенко, 2021; Bowlby, 1961).

У сукупності ці висновки підкреслюють багатогранну природу батьківства як детермінанту розвитку підлітків. Різноманітність стилів виховання та їх довгострокові психологічні наслідки вимагають виваженого, усвідомленого та емпатійного підходу до сімейного виховання – такого, що

поважає індивідуальність, розвиває емоційну компетентність та сприяє психологічному благополуччю.

Таким чином, стиль сімейного виховання є не лише фактором, що визначає емоційне самопочуття підлітка, але й ключовим чинником у процесі становлення його соціальної ідентичності, самосвідомості, ціннісної системи та поведінкових моделей. У цьому контексті особливого значення набуває усвідомлений підхід батьків до виховання – на основі емпатії, партнерства та відповідальності.

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у дітей

Усі діти, незалежно від віку, здатні глибоко відчувати й переживати емоції. Для малюків навколишній світ часто виглядає як непередбачуване й незрозуміле середовище, а підлітки, проходячи крізь етапи різких змін у тілі та психіці, теж відчують себе вразливими. Багатьом дорослим знайомі спогади з власного дитинства, коли вони стикалися зі страхами, хвилюванням, відчаєм або розгубленістю. Подібні емоції природним чином супроводжують процес дорослішання, особливо у періоди значних змін та випробувань. Особливо сильно діти реагують на зовнішні події, які вони не здатні ні осмислити, ні контролювати – наприклад, на травматичні обставини, що загрожують їх безпеці (Ivanova, 2020).

Психологічне формування у дітей проходить швидкими темпами, але менш стабільно порівняно з дорослими, а незрілість нервової системи значно ускладнює передбачення наслідків пережитих травматичних ситуацій (Nedostup, 2023). Якщо дитина тривалий час перебуває у стані загрози, її мозок адаптується до постійного очікування небезпеки. Дослідниця Стенлі Мессер дійшла висновку, що однією з ключових причин тривожності у дітей є відчуття когнітивної неспроможності – неможливість зрозуміти, що відбувається, що безпосередньо впливає на спосіб реагування у складних ситуаціях, що може

зробити дитину або імпульсивною, або надмірно рефлексивною в ухваленні рішень.

Травматичний досвід може зачіпати різні сфери дитячого життя. У сфері емоцій можуть з'являтися посилені страхи, зростаюча тривожність, підвищена дратівливість, агресивність, схильність до насильства або, навпаки, приглушення емоційної виразності. У когнітивному вимірі можуть погіршитися пам'ять, концентрація уваги, мислення, мовлення або спостерігатися перебільшена словесна активність. З поведінкової точки зору можливі порушення сну, жахіття вночі, втрата апетиту, регрес у розвитку, гіперактивність або, навпаки, пасивність і замкненість. Деякі діти можуть проявляти надмірну потребу в увазі дорослих або повністю уникати контактів. У молодшому віці можливе смоктання пальців. У соматичному вимірі типові симптоми – швидка втома, слабкість, загострення хронічних станів, болі в животі, головні болі, проблеми з диханням, нудота, блювання, серцево-судинні ускладнення та часті інфекції верхніх дихальних шляхів. І хоч окремі симптоми можуть здаватися незначними або тимчасовими, їх сукупність нерідко сигналізує про серйозні ризики для психічного здоров'я дитини (Буйлова, 2010).

Огляд наукової літератури свідчить про те, що дослідники підходять до вивчення тривожності з різних теоретичних позицій. Поняття тривожності увійшло в психологічну науку завдяки працям психіатрів і представників психоаналізу. Згодом інтерес до цієї теми значно зріс, особливо в контексті соціальних процесів і впливу зовнішнього середовища на психіку людини.

У психології поняття «тривога» та «тривожність» часто вживаються поруч, але між ними існують певні змістові відмінності. Тривога – це відповідь особистості на реальну або уявну загрозу, яка часто не має чіткого джерела, й супроводжується почуттям невизначеної небезпеки. Натомість тривожність, за визначенням Г. Прихожан, – це емоційний стан, який виникає внаслідок

очікування проблем чи небезпеки й характеризується постійним внутрішнім дискомфортом.

Тривожність розглядається як індивідуальна особливість людини, яка проявляється в тенденції глибоко переживати події та зберігати тривожний стан упродовж тривалого часу. У дітей із підвищеним рівнем тривожності спостерігається гостра реакція на невдачі, прагнення уникати ситуацій, які можуть спричинити дискомфорт або викликати труднощі. Часто такий стан супроводжує дитину постійно й не залежить від конкретних обставин, що негативно позначається як на навчанні, так і на творчій діяльності (Карпенко, 2002).

На думку Ю. Аладаренко, тривожність є особистісною рисою, яка обумовлює схильність сприймати навіть безпечні ситуації як загрозливі (Аладаренко, 2014). В. Астапов у своїх дослідженнях трактує тривожність як стан психічного напруження. У той час як Н. Левитов розглядає її як внутрішній стан, що зумовлений очікуванням небажаних змін у звичному середовищі, або ж затримкою позитивних подій. Стан виявляється через різні емоційні переживання – хвилювання, страх, неспокій – і відображається в поведінкових реакціях. Попри відмінності у підходах різних авторів, усі вони сходяться на думці, що тривожність має спільні риси, які дозволяють класифікувати її за типами.

3. Фройд запропонував поділ тривожності на три основні види, залежно від джерела їх виникнення:

1. Реалістична тривога – це реакція на безпосередню зовнішню загрозу. Вона має захисний характер, попереджаючи особистість про небезпеку, і часто ототожнюється зі страхом. Даний тип тривоги зникає, коли загроза минає. Її позитивною функцією є мобілізація інстинкту самозбереження.

2. Невротична тривога виникає з внутрішнього конфлікту, коли особа боїться втратити контроль над власними імпульсами. Часто вона базується на уявленнях і фантазіях, хоча на перших етапах сприймається як реальна загроза.

Щоб запобігти небажаним наслідкам, активізуються психологічні захисні механізми, що пригнічують імпульси та перетворюють їх у постійний стан тривожності.

3. Моральна тривога з'являється як реакція Супер-его на передбачуване порушення моральних норм. Моральна тривога – це внутрішній конфлікт, викликаний страхом бути покараним за відхилення від етичних установок або високих вимог, які пред'являє собі особистість (Аландаренко, 2014).

Типологія тривожності у дітей не зазнає суттєвих змін у порівнянні з дорослими. Основи для виникнення двох із трьох типів тривоги, як правило, закладаються ще в дитячі роки. З часом ці фактори трансформуються у певні «маркери тривожності», які в дорослому віці автоматично активують відповідні психологічні механізми. Власне, саме ці маркери й виступають тригерами тривожних переживань у дорослих людей.

А. Прихожан акцентує увагу на тому, що діти з підвищеним рівнем тривожності нерідко мають високий інтелектуальний потенціал і глибокі знання, однак у педагогічному середовищі вони можуть бути сприйняті як такі, що мають труднощі в навчанні. Учні часто не здатні довго зосереджуватись на головному завданні, прагнуть охопити одразу всі його аспекти, швидко втрачають інтерес у разі складнощів і демонструють нестачу впевненості у власних силах. Їх відповіді під час занять можуть бути неочікуваними або нелогічними, навіть попри достатній рівень підготовки. Діти бояться як провалу, так і успіху, а будь-яке зауваження щодо помилок викликає у них внутрішнє напруження й дезорієнтацію в ситуації (Аландаренко, 2014).

У дітей із сильно вираженою тривожністю нерідко виявляються невротичні звички, наприклад: обгризання нігтів, посмокування пальців, смикання волосся тощо. Часто це супроводжується фізіологічними симптомами: підвищенням температури, пришвидшеним серцебиттям, проявами, схожими на астму або іншими соматичними реакціями. Усе це може стати причиною частих пропусків навчання через погане самопочуття.

Психоемоційний дискомфорт у шкільному середовищі поступово знижує їх мотивацію до навчання. Надмірна старанність у виконанні завдань здатна перерости у перфекціонізм і страх зробити помилку, що, своєю чергою, стає основою для формування фобій та внутрішніх конфліктів щодо власної самооцінки. Подібний стан є серйозною загрозою для ментального здоров'я особистості в майбутньому (Бабарикіна, 2011).

Рівень тривожності у дитини тісно пов'язаний із її самооцінкою, яка починає формуватися ще з перших днів життя та знаходиться під впливом батьківської поведінки. У процесі соціалізації дитина активно включається у різноманітну діяльність, виконує певні ролі, що сприяє розвитку її самосвідомості та формуванню образу власного «Я». Якщо самооцінка низька, виникає ризик появи внутрішнього дисбалансу й конфліктів.

С. Тищенко зазначає, що сприйняття дитиною себе, як і формування її самооцінки, значною мірою відбувається у взаємодії з соціальним оточенням, і саме ця самооцінка суттєво впливає на регуляцію поведінки та життєвих рішень. Згодом до цього процесу додаються зовнішні оцінки її досягнень, очікування з боку дорослих, реакції батьків – усе це формує у дитини емоційне ставлення до власного досвіду. В ситуаціях, коли оцінка з боку дорослих не збігається з внутрішніми очікуваннями дитини, зростає рівень фрустрації, що може викликати труднощі з прогнозуванням власної поведінки та прийняттям моральних рішень. Переживання сприяють нестабільному самоусвідомленню, можуть формувати занижену моральну самооцінку й низький рівень самоповаги, що зрештою підвищує ймовірність розвитку тривожних станів у молодшому шкільному віці (Nedostup, 2023).

Характерними ознаками тривожності, що виникає на тлі заниженої самооцінки, є, зокрема:

- уникнення складних завдань. Якщо учень зіштовхується з труднощами у процесі виконання певного завдання, він може припинити спроби його розв'язання, що вказує на розвиток атіхіфобії;

- емоційна збудливість, яка може проявлятися через роздратованість або агресивні реакції. Хоча подібна поведінка іноді сприймається як потреба у психологічній корекції, у ряді випадків вона лише свідчить про наявність шкільної тривожності;

- зниження концентрації уваги на уроці, часті прояви розсіяності;

- інші прояви тривожного стану, які в багатьох аспектах перегукуються з наведеними симптомами.

Як і агресивна поведінка, порушення уваги не завжди є окремою проблемою – часто це наслідок тривожного стану. Зокрема, втрата здатності сконцентруватися на головному завданні часто супроводжується прагненням охопити всі його деталі, що є типовим проявом для тривожної особистості незалежно від віку. Патерн допомагає краще зрозуміти першопричини тривоги у дітей. У молодшому шкільному віці це відчуття може виникати внаслідок нестачі емоційної підтримки або почуття безпеки з боку близького оточення, насамперед – батьків.

У перші роки шкільного навчання тривожність ще не має статусу сталої рисової характеристики. Вона формується як відповідь на негативні взаємодії з дорослими та виконує роль своєрідного захисного механізму. Однак з плином часу цей стан поглиблюється: виникає схильність до самоаналізу, у якому переважають суперечності. Самоприйняття на цьому етапі набуває конфліктного характеру, і тривога посилює внутрішні розбіжності, провокуючи сумніви у власних досягненнях, що сприяє накопиченню негативного емоційного досвіду.

Згодом тривожність набуває стабільних проявів у поведінці, закріплюється як частина особистісної структури й може трансформуватися у генералізований тривожний розлад. Наукові спостереження свідчать, що люди, які мають цей розлад, демонструють підвищену чутливість до загроз. Вони уважніше сприймають ознаки небезпеки порівняно з тими, хто не страждає від подібних станів. Найчастіше гіперчутливість є наслідком психологічної травми

або ранніх життєвих труднощів, у результаті яких у дитини формуються переконання про навколишній світ як про непередбачуване та потенційно небезпечне середовище.

Тривожні діти прагнуть взяти під контроль власні емоції, які здаються їм некерованими або загрозливими, намагаючись спрогнозувати можливі наслідки (Nedostup, 2023).

У багатьох наукових джерелах як ключовий чинник розвитку тривожності виокремлюють особливості сімейного виховання, а саме взаємодію «мати-дитина» (Butler, 2014; Буйлова, 2010). Водночас сучасні дослідження досить обмежено висвітлюють вплив повноцінної системи дитячо-батьківських відносин на динаміку тривожних проявів. Деякі науковці наголошують на проблемі невідповідності дітей до завищених очікувань з боку батьків, вважаючи це однією з основних передумов тривожності у молодшому шкільному віці.

На сьогодні спостерігається зростання кількості дітей із проявами тривоги, які вирізняються підвищеним рівнем емоційної нестабільності, невпевненістю у собі та надмірною тривожністю. У такому випадку тривога вже не є тимчасовою емоцією, а перетворюється на стійкий психологічний стан, який триває упродовж тривалого часу і сигналізує про недостатню адаптацію особистості до зовнішніх обставин. Особливо гостро це явище проявляється в умовах воєнного часу, коли психічна стабільність дитини піддається потужному зовнішньому впливу.

Згідно з аналітичними матеріалами ООН, близько 5,7 мільйона українських дітей шкільного віку зазнали серйозних ускладнень у доступі до освіти, а також негативного впливу на їх психоемоційний стан (Butler, 2014). У 2022 році було започатковано спільний проєкт латвійських та українських дослідників – «Веб-система підтримки для освітян з метою зниження тривожності дітей у зонах, постраждалих від воєнних дій» (реєстраційний № GPK-07/2022).

Одним із ключових аспектів, які виявили дослідники, є тісний зв'язок між психоемоційним станом батьків і рівнем тривоги у їх дітей. Так, емоційні травми, пережиті дорослими, були пов'язані з вищою частотою скарг на проблеми поведінки та уваги серед їх дітей. Хоча цей зв'язок був помірним за інтенсивністю, він підтверджує дієвість моделі сімейного стресу (FSM), згідно з якою психоемоційний тиск на батьків може опосередковано провокувати появу труднощів у поведінці дитини. Було встановлено, що батьки-одиначки, які стикаються з високим рівнем стресу, частіше фіксують поведінкові порушення у своїх дітей (0,2 стандартного відхилення), що доводить: дитина може відчувати наслідки війни, навіть якщо не була безпосереднім свідком подій.



Рис. 1.1. Схематичне зображення впливу травматизації батьків на психічний стан дітей (Матвієнко, 2024 : 83)

Прояви тривоги у дітей значною мірою залежать від їх вікових особливостей. На кожному етапі розвитку існують свої специфічні фактори, здатні викликати відчуття загрози або занепокоєння, навіть за відсутності об'єктивної небезпеки (Карпенко, 2002). Відтак проблема раннього виявлення тривожності набуває ще більшої актуальності, оскільки своєчасна допомога може запобігти її хронізації.

Почуття тривоги, страху чи занепокоєння є природними елементами емоційної сфери людини, так само як і радість, здивування чи гнів. Однак, коли тривога стає переважаючою емоцією, вона здатна трансформувати поведінкові моделі особистості та негативно позначитися на її здатності до побудови міжособистісних стосунків.

1.3. Взаємозв'язок стилю виховання та формування тривожності у дітей

У численних дослідженнях простежується чіткий взаємозв'язок між підвищеним батьківським контролем (особливо з боку матері й батька) та розвитком тривожності у дітей. Загальний огляд результатів демонструє, що саме контроль, а не рівень прийняття з боку батьків, є більш значущим чинником у виникненні тривожних розладів у дітей (McLeod, 2007).

Недостатній рівень тепла, емоційної підтримки та реагування з боку батьків – так зване низьке батьківське прийняття – асоціюється з емоційним холодом і відчуженням (Bosmans, 2014). Проте, за даними метааналізу, цей фактор пояснює менш як 1% варіації тривожності серед дітей. Деякі дослідження також не виявили суттєвого впливу материнської чи батьківської відмови на розвиток загальної тривожності у дитини (Yaffe, 2020).

Водночас, при соціальній тривожності зв'язок із батьківською відмовою виглядає більш обґрунтовано. Низка робіт виявила зв'язок між батьківською ворожістю чи відкиданням і симптомами соціальної тривожності в дітей і підлітків (Yaffe, 2020). Виявлений зв'язок дозволяє припустити, що відторгнення з боку батьків може впливати на формування стилю атрибуції в дитини, де постійна негативна оцінка зумовлює сприйняття світу як загрозового, що своєю чергою сприяє розвитку соціальної тривожності. Однак через суперечливість емпіричних даних це припущення потребує подальшої перевірки. Ймовірно, такі форми батьківської поведінки мають розглядатись у ширшому етіологічному контексті – з урахуванням темпераменту дитини, схильності до тривожності (зокрема, поведінкової гальмованості) та інших характеристик виховуючих осіб (Ollendick, 2012).

На відміну від прийняття, контроль з боку батьків демонструє значно сильніший зв'язок із тривожними розладами у дітей. Надмірний контроль проявляється в суворих дисциплінарних заходах, обмеженні автономії,

гіперопіці, а також психологічному тиску, коли батьки нав'язують дітям, як ті мають думати й відчувати.

Цікаво, що в дослідженні E. L. Möller, яке охоплювало дітей дошкільного віку, було виявлено дуже слабкий зв'язок між батьківським контролем та дитячою тривожністю (Möller, 2019). Результати дослідження свідчать про те, що негативний вплив батьківської гіперопіки накопичується з часом і проявляється у пізніших етапах розвитку. Ба більше, результати метааналізу Van Der Bruggen (Van Der Bruggen, 2008) вказують, що зв'язок між батьківським контролем і тривожністю зростає з віком дитини, що узгоджується з малим ефектом у молодших вікових групах.

Ще у 1998 році B. F. Chorpita та D. H. Barlow (Chorpita, 1998) висунули гіпотезу, згідно з якою дитячий досвід відсутності контролю над ситуацією може формувати когнітивну вразливість до тривожних розладів. Згодом це переростає у сталу схильність інтерпретувати життєві події як такі, що виходять за межі власного впливу. Відсутність підтримки автономії з боку батьків, що зазвичай проявляється через гіперопіку, обмежує можливості дитини здобувати незалежний досвід, що, у свою чергу, формує почуття безпорадності та знижує відчуття особистого контролю.

Такий механізм особливо помітний у розвитку розладу сепараційної тривожності. Дитина, яка не відчуває контролю, стає надміру залежною від батьків, що зумовлює труднощі у відокремленні від них і, як наслідок, тривожну реакцію на будь-яку форму розлуки. Хоча емпірична база щодо зв'язку гіперопіки з сепараційною тривожністю ще потребує розширення, існують окремі підтвердження цього зв'язку як у клінічних, так і в загальних вибірках (Orgilés, 2020).

Подібна тенденція спостерігається і щодо соціальної тривожності. Дослідження показують зв'язок між контролюючим стилем виховання і проявами соціальної тривожності у дітей різного віку. Дані національного репрезентативного дослідження в США також підтверджують цю залежність як

у випадках соціальної, так і сепараційної тривожності в підлітків (Eun, 2019). Таким чином, обмеження автономії, спричинене батьківською гіперопікою, може виступати фактором ризику як для соціальних, так і для сепараційних тривожних розладів.

Узагальнено, стиль виховання батьків розглядається як стабільна характеристика, що формує емоційне та середовище розвитку дитини. Класична типологія D. Baumrind включає чотири основні стилі: авторитетний (високий рівень вимог та чутливості, підтримка автономії, раціональне пояснення правил, теплі стосунки), авторитарний (високі вимоги, низька чутливість, суворий контроль, дистанційованість), ліберальний (низькі вимоги, висока прийнятність, мінімальний контроль, емоційна близькість) і занедбуючий (низький рівень як вимог, так і чутливості) (Baumrind, 2005; Yaffe, 2021).

У дослідженнях взаємозв'язку між вихованням і дитячою тривожністю окрему увагу приділено впливу загальних стилів батьківства, а не лише окремих поведінкових проявів. Найчастіше виявляють, що авторитетний стиль асоціюється з нижчим рівнем тривожності у дітей та підлітків, тоді як авторитарний – з вищим (Yaffe, 2021). Деякі роботи додатково показують, що авторитетне виховання зменшує чутливість до тривожності та її окремі форми.

Оскільки більшість досліджень базуються на самозвітах та кореляційних моделях, можна припустити: тривожні діти частіше виховуються в умовах неавторитетного стилю (авторитарного, ліберального чи занедбуючого). При цьому культурний контекст може частково згладжувати негативний вплив авторитарного стилю. Однак саме авторитетний стиль послідовно демонструє захисний ефект для психоемоційного розвитку в різних культурах, включаючи випадки внутрішньої та зовнішньої дезадаптації, такі як тривожність (Yaffe, 2021).

Систематичні огляди підтверджують наявність зв'язку між стилем виховання й дитячою тривожністю, зокрема найсильніший ефект пов'язаний із

надмірним батьківським контролем (McLeod, 2007). Діти з тривожними розладами частіше зростають у середовищі жорсткого або непослідовного контролю, характерного для неавторитетного виховання. Натомість авторитетний стиль знижує ризик психопатології, діючи як буфер від розвитку тривожних розладів. Проте, попри статистичну значущість цих зв'язків, загальний ефект виховання пояснює лише близько 4% варіації тривожності у дітей.

Ефекти варіюються залежно від вибірки та методу: вони сильніші у клінічних вибірках, при використанні спостереження замість анкетування, а також серед дітей молодшого шкільного віку (Möller, 2019). Також різні форми батьківської поведінки (наприклад, підтримка автономії чи відкидання) мають нерівнозначний вплив на розвиток тривожності. Це означає, що подальші дослідження та практичні втручання мають враховувати ці модератори.

Ефекти виховання можуть знижуватись, якщо їх розглядати окремо, без урахування інших важливих чинників, таких як тривожність батьків, окремі виховні практики чи темперамент дитини. Тривожні батьки частіше демонструють надмірно оберегальну або тривожну поведінку, а також можуть бути жорсткими або непослідовними. Впливи підвищують імовірність розвитку тривожності, особливо якщо дитина має темпераментну схильність до тривожних реакцій.

Природні схильності дітей до певних форм поведінки (наприклад, поведінкове гальмування чи чутливість до тривожності) можуть бути причиною посилення батьківських захисних та контролюючих реакцій, таких як посилене уникання, покарання, відмова від надання автономії тощо. Таким чином, взаємний вплив батьківських поведінок та тривожності дитини може посилюватись як природою батьків, так і самою дитиною.

Особливо сильний вплив батьків на тривожність дитини спостерігається у випадках, коли дитина має схильність до тривожності (наприклад, з поведінковим гальмуванням). Батьківські стилі, що сприяють розвитку

тривожності у дітей, частіше притаманні самим тривожним батькам. З іншого боку, тривожні діти (чи діти з поведінковим гальмуванням) схильні викликати у батьків дисфункціональні форми виховання, наприклад, надмірну обережність або захист, особливо коли самі батьки також перебувають у тривожному стані. Таким чином, коли говорять про тривожність як проблему, що «передається з покоління в покоління», це стосується не лише одностороннього впливу, а й двостороннього циклічного ефекту.

Висновки до 1 розділу

Різноманіття стилів сімейного виховання визначає якість психоемоційного розвитку дитини та форму її взаємодії із соціумом. Найбільш сприятливою виявляється авторитетна модель, яка поєднує емоційну підтримку з чіткими межами, тоді як авторитарний, ліберальний, індиферентний та гіперопікунський підходи можуть провокувати девіації, низьку самооцінку або залежну поведінку. Головними чинниками впливу залишаються глибина емоційного зв'язку, стабільність батьківської поведінки й природа любові в родині.

Тривожність у дітей має багатовимірну природу та глибоко вкорінюється в емоційних, когнітивних, поведінкових і соматичних проявах. Її ключовим чинником є неспроможність дитини осмислити або контролювати зовнішні події, що спричиняє стійке відчуття небезпеки та внутрішню дестабілізацію. Такий стан не лише ускладнює емоційний розвиток, а й спотворює освітню траєкторію дитини, попри наявність високого інтелектуального потенціалу.

Надмірний батьківський контроль, особливо у формі гіперопіки, значною мірою пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку у дітей як соціальної, так і сепараційної тривожності, тоді як теплість і підтримка автономії діють як захисні чинники. Авторитетний стиль виховання послідовно виявляється

найбільш сприятливим для психоемоційного благополуччя, проте загальний внесок стилю виховання у формування тривожності залишається обмеженим.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження впливу стилю сімейного виховання на рівень тривожності молодших школярів проводилося на базі Боярського академічного ліцею «Лідер» Боярської міської ради Фастівського району Київської області (вул. П. Сагайдачного, 62, м. Боярка, Києво-Святошинський район, Київська область) протягом 2024 / 2025 навчального року. Вибір місця проведення дослідження відповідав критеріям репрезентативності за демографічним складом, з рівним представництвом міських та приміських сегментів у межах досліджуваної території. Попереднє узгодження з адміністрацією шкіл забезпечило узгодження графіку дослідження з навчальним календарем та запобігання педагогічним зривам.

Відбір респондентів для участі в опитуванні здійснювався за багатоступеневим протоколом цілеспрямованої вибірки. На першому етапі було складено повний список учнів другого класу, які навчаються в закладі. Критеріями включення до вибірки були вік, що дорівнював восьми рокам, та статус учня денної форми навчання. Критерії виключення включали задокументоване психологічне втручання протягом останніх шести місяців та відсутність згоди батьків. На другому етапі було сформовано когорту батьків шляхом прямого запрошення через офіційні списки шкільної кореспонденції. Офіційні листи-запрошення отримали батьки, які щонайменше п'ять років проживають на території обслуговування школи. Остаточний склад когорти відображав гендерний паритет серед учнів та збалансований розподіл за соціально-економічними верствами, типовими для регіону.

Для проведення дистанційних інтерв'ю використовували Google Forms як електронну платформу для адміністрування опитувальників та збору даних. Кожен інструмент був оцифрований з перевіркою послідовності пунктів та запрограмованою логікою пропусків для адаптації до відповідей респондентів. Запрошення до заповнення електронних анкет було надіслано учасникам за допомогою унікальних гіперпосилань, надісланих на верифіковані електронні адреси. Часовий проміжок для заповнення анкети становив два тижні з автоматичним нагадуванням в середині цього терміну. Заходи безпеки даних включали обмеження доступу до них лише уповноваженому дослідницькому персоналу та шифрування збережених відповідей відповідно до GDPR та Закону України «Про захист персональних даних».

Вибірка дослідження складалася з двадцяти учнів другого класу, середній вік яких становив вісім років, та паралельної когорти з двадцяти батьків. Учнівська група була рівномірно представлена особами чоловічої та жіночої статі. Розподіл за соціально-економічним походженням охоплював низькі, середні та високі прошарки відповідно до професії та рівня освіти батьків. До когорти батьків входили особи, які здійснюють основний догляд за дітьми, переважно матері, які безперервно проживають на території обслуговування ліцею щонайменше п'ять років. Письмова інформована згода від батьків та форма згоди від учнів відповідали етичним вимогам щодо проведення досліджень за участю неповнолітніх. Сеанси психологічного оцінювання проводилися в позаурочний час, щоб мінімізувати педагогічне втручання та забезпечити оптимальну готовність учнів.

Емпіричне дослідження впливу стилю сімейного виховання на рівень тривожності молодших школярів було реалізовано у чіткій послідовності взаємопов'язаних етапів. Дотримання структурованої логіки на всіх фазах дозволило забезпечити валідність результатів та дотримання етичних стандартів:

1. Підготовчий етап охоплював узгодження дослідницьких параметрів із адміністрацією навчального закладу та представниками батьківської спільноти. Було підготовлено повний пакет інформативних матеріалів, зокрема роз'яснення щодо мети дослідження, структури інструментарію, особливостей участі та заходів щодо конфіденційності персональних даних. Кожному потенційному учаснику було надано можливість ознайомитися з письмовою інформаційною згодою. Зібрання батьківських підписів здійснювалося відповідно до чинного законодавства України про захист персональних даних неповнолітніх осіб.

2. Формування вибірки. Сформована вибірка складалася з двадцяти учнів другого класу (віком 8 років) та двадцяти осіб із категорії батьків або законних представників. Відбір здійснювався за критеріями відповідності віку дитини, наявності стабільного родинного середовища без тривалих періодів розлуки, а також готовності батьків до участі у всіх процедурах дослідження. Ураховувалася необхідність забезпечення гендерного балансу серед учасників дитячої вибірки. Вибіркова сукупність характеризувалася внутрішньою однорідністю за віковим параметром і варіативністю за соціально-економічним статусом, що дозволило отримати дані, репрезентативні для типових умов українського освітнього простору.

3. Організація інструментального обстеження. З урахуванням карантинних обмежень, безпекових ризиків та дотримання принципів зручності для батьків-учасників, етап психодіагностичного обстеження батьківської вибірки реалізовувався із використанням цифрових засобів дистанційної комунікації. Опитувальні методики були інтегровані у захищене середовище Google Forms. Кожен інструмент подавався в окремій формі з докладною інструкцією, створеною відповідно до методичних рекомендацій авторів психодіагностичних методик. Доступ до форм був індивідуалізований – лінки надсилалися особисто кожному учаснику через зашифровані канали комунікації (електронна пошта або за допомогою індивідуального QR-коду).

Заповнення форм здійснювалося анонімно, з ідентифікацією на основі закодованого номера, що відповідав певному респонденту у загальній базі даних.

4. Психодіагностика учнів молодшого шкільного віку. Діагностика рівня тривожності серед учнів проводилася в заочному форматі, але на базі освітнього закладу, у звичному для дітей навчальному середовищі з метою мінімізації впливу зовнішніх стрес-факторів. Робота проводилася індивідуально або в парах, залежно від методики. Методика «Обери потрібне обличчя» реалізовувалася у вигляді вибору зображень, що відповідали емоційному стану, без необхідності вербальної рефлексії, що є особливо цінним для діагностики дітей цього віку. Шкільна анкета тривожності Філліпса подавалася у скоригованій версії, адаптованій для самостійного заповнення восьмирічними дітьми під супроводом спеціаліста. Інструкції до кожної методики подавалися усно у стандартизованому варіанті, з дотриманням нейтральної інтонації та часових меж. Тестування здійснювалося в період із жовтня по листопад 2024 року, у денні години між основними навчальними заняттями.

5. Статистико-аналітична обробка результатів. Після завершення збору даних було здійснено попередню візуальну перевірку повноти відповідей. Обробка результатів охоплювала введення даних у базу з подальшим проведенням первинного статистичного аналізу. Розраховувалися середні значення, стандартні відхилення, коефіцієнти рангової кореляції Спірмена між окремими показниками (стилі виховання, тип взаємодії в родині, рівень шкільної тривожності та емоційної реактивності). Надалі передбачалося здійснення порівняльного аналізу із результатами зарубіжних досліджень, адаптованих до українського соціокультурного середовища.

6. Інтерпретація результатів і формування висновків. На завершальному етапі проведено структурно-логічний аналіз взаємозв'язків між характеристиками родинного виховання та показниками дитячої тривожності.

Отримані результати були інтерпретовані в межах існуючих теоретичних моделей (зокрема, батьківського контролю, прив'язаності та стилів авторитетності), з обов'язковим урахуванням українського культурного контексту, що виявляє схильність до підвищеної нормативної ролі матері у вихованні дитини.

Чотири психодіагностичні методики застосовувалися в стандартному порядку:

1. Методика «Обери правильне обличчя Р. Темпла, М. Доркі та В. Амена. Малюнок методика передбачала підбір схематичних виразів обличчя, які найбільше відповідають суб'єктивним станам тривожності. Чутливість методу обличчя до виявлення вираженості тривожності у педіатричних вибірках в терапевтичних умовах була продемонстрована.

Методика, створена американськими психологами Р. Темпл, М. Доркі та В. Аменом, дозволяє визначити рівень тривожності у дітей. Її основне завдання – виявити емоційне напруження в ситуаціях, що наближені до повсякденного життя дитини. Тривожність у цьому контексті розглядається як особистісна характеристика, яка одночасно виконує захисну функцію, але здатна гальмувати прагнення до досягнення мети через страх невдачі.

Поведінка дитини в різних ситуаціях не завжди однакова: вплив має попередній негативний досвід, який формує нестійке емоційне реагування. Накопичення такого досвіду спричиняє підвищену тривожність та емоційну нестабільність, що заважає адаптації до оточення (Psychic.at.ua, 2025).

Тестова частина методики включає 14 ілюстрацій (формат 8,5×11 см), кожна з яких демонструє поширену побутову ситуацію. Існують дві версії кожного малюнка – окрема для хлопчиків і дівчаток. Обличчя дитини на зображенні не деталізоване, лише контур голови. До кожного малюнка додаються два варіанти обличчя – усміхнене і сумне. Дитина обирає одне з них відповідно до власного сприйняття зображеної сцени.

Кількісна оцінка передбачає розрахунок індексу тривожності (ІТ) – відсоткового співвідношення негативних емоційних виборів до загальної кількості малюнків. Відповідно до ІТ, дітей умовно поділяють на три рівні тривожності: низький (0–20%), середній (20–50%) та високий (понад 50%) (Psychic.at.ua, 2025).

Паралельно проводиться якісний аналіз: кожна відповідь розглядається окремо з урахуванням особистого досвіду дитини. Найбільш інформативними вважаються сцени, пов'язані з самотністю чи відчуттям емоційного відторгнення – наприклад, зображення, де дитина самотійно їсть, засинає або відчуває себе покинутою. Такі реакції свідчать про внутрішні емоційні труднощі та глибокі переживання (Мельник, 2022 : 32).

2. Опитувальник шкільної тривожності Філліпса. Опитувальник шкільної тривожності пропонує нормативну оцінку тривожності, пов'язаної з академічним середовищем, у молодшому шкільному віці. Нещодавня адаптація опитувальника для учнів середніх шкіл підтвердила надійні психометричні показники (Egorenko, 2023).

Для оцінки рівня та особливостей шкільної тривожності у молодших і середніх школярів застосовується опитувальник, розроблений Б. Філліпсом. Методика містить 58 тверджень, на які учень відповідає «так» або «ні», що дозволяє виявити індивідуальні емоційні реакції на різні аспекти шкільного життя.

3. Опитувальник «Аналіз сімейних стосунків» Е. Г. Ейдемільера та В. Юстицькіса. Інструмент надає структурний профіль сімейної згуртованості, конфліктності та комунікативних патернів. Моделі оцінки сім'ї на основі моделі соціальних відносин показали свою корисність у системній оцінці сім'ї (Kostiukow, 2019).

Методика «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ), розроблена Е. Г. Ейдемільером та В. В. Юстицькісом, спрямована на виявлення особливостей батьківського виховання та можливих дисфункцій у сімейній системі. Вона

дозволяє оцінити взаємний вплив членів родини, порушення в структурно-рольовому аспекті життєдіяльності родини та механізми її інтеграції (Beuval, 2022).

Опитувальник складається з 130 тверджень, що стосуються виховання дітей, і включає 20 шкал (Wałęska-Matyja, 2020):

- 11 шкал, які відображають основні стилі сімейного виховання;
- 4 шкали, що оцінюють структурно-рольовий аспект життєдіяльності родини;
- 2 шкали, які демонструють особливості функціонування системи взаємних впливів;
- 3 шкали, що оцінюють роботу механізмів сімейної інтеграції.

Методика існує у двох варіантах: для батьків дітей віком 3–10 років та для батьків підлітків від 11-21 року. Вона широко використовується в психологічній практиці для діагностики та корекції сімейних взаємин.

4. Тест «Стилi виховання» Р. В. Овчарової. Класифікація батьківських підходів на авторитетний, авторитарний, попустительський і зневажливий відповідає встановленим теоретичним рамкам. Дослідження раннього темпераменту пов'язують певні батьківські профілі зі стійким ризиком розвитку симптомів соціальної тривожності в підлітковому віці.

Опитувальник допомагає визначити домінуючий стиль взаємодії батьків з дитиною. Він складається з 10 запитань, кожне з яких має три варіанти відповідей. Учасник обирає один варіант, який найбільше відповідає його поведінці. Кожна відповідь оцінюється в 1, 2 або 3 бали.

Після завершення тесту підраховується загальна кількість балів (Oliveira, 2019):

- 25–30 балів: демократичний стиль виховання;
- 20–24 бали: авторитарний стиль виховання;
- 10–19 балів: ліберальний стиль виховання.

Тест дозволяє батькам краще зрозуміти свої підходи до виховання та, за потреби, внести корективи для покращення взаємодії з дитиною.

Вибір методик ґрунтувався на взаємодоповнюючому охопленні когнітивної, афективної та реляційної сфер. Очний метод передбачає мінімальні вимоги до грамотності та враховує ситуативні коливання тривожності. Опитувальник шкільної тривожності забезпечив кількісні показники, узгоджені з нещодавніми крос-культурними адаптаціями. Аналіз сімейних стосунків дозволив зрозуміти взаємодію підсистем та діадичні впливи в межах сімейної. Тест на визначення стилів виховання дозволив встановити прямий зв'язок між сімейними практиками та рівнем дитячої тривожності, що було підтверджено аналізом опосередкування материнської тривожності та дитячої тривожності з плином часу та дослідженням батьківської гнучкості у відповідь на дитячу тривожність.

Сирі бали за кожним інструментом були стандартизовані за допомогою перетворення Z-балів на нормативні показники. Для порівняння груп застосовували непараметричну статистику через обмеження розміру вибірки. Кореляційні матриці перевіряли зв'язки між показниками стилю батьківського виховання, індексами сімейних стосунків та показниками шкільної тривожності. Багатовимірні регресійні моделі визначили унікальні предиктори підвищеного рівня тривожності. Конфіденційність даних дотримувалася відповідно до національних норм; закодовані набори даних не містили ідентифікаційної інформації. Для статистичних обчислень використовували SPSS 28 з альфа-критерієм 0,05.

Методологічна основа заповнила прогалину в дослідженнях в Україні шляхом інтеграції валідованих заходів з регіональними адаптаціями. Попередня робота з підтримки сім'ї в поствоєнних умовах в Україні підкреслила зростання інтерналізації симптомів серед дітей. Український культурний акцент на материнському духовному авторитеті продемонстрував захисний вплив на зниження дитячої тривожності. Застосування цих методів

пропонує шлях до оптимізації стилів сімейного виховання для зменшення тривожності у дітей шкільного віку.

2.2. Аналіз результатів діагностики стилів сімейного виховання

Аналіз результатів діагностики стилів сімейного виховання проведено за результатами опитування респондентів (батьків) за методиками: опитувальник «Аналіз сімейних стосунків» Е. Г. Ейдемільера та В. Юстіцкіса; тест «Стили виховання» Р. В. Овчарової.

Розглянемо описову статистику результатів опитування по методиці «Аналіз сімейних стосунків» Е. Г. Ейдемільера (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Описова статистика результатів опитування за методикою «Аналіз сімейних стосунків» Е. Г. Ейдемільера

	Г+	Г-	П+	У+	Т+	Т-	З+	З-	С+	С-	РБП +
N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Mean	7,40	5,40	6,50	6,10	6,30	5,30	5,40	6,25	5,15	4,90	12,80
Std. Error of Mean	,723	1,075	,659	,332	,459	,843	,413	,833	,460	,552	,735
Median	7,50	3,00	7,50	6,00	6,00	3,50	5,50	5,00	5,50	4,50	13,00
Mode	10	2	8	5	5 ^a	3	5 ^a	3 ^a	3 ^a	7	14
Std. Deviation	3,235	4,806	2,947	1,483	2,055	3,771	1,847	3,726	2,059	2,469	3,286
Variance	10,46	23,1	8,684	2,200	4,221	14,22	3,411	13,88	4,239	6,095	10,800
Skewness	-,152	,959	-,247	,241	,036	,866	-,325	,935	,018	,197	,206
Std. Error of Skewness	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
Kurtosis	-1,349	-,602	-1,431	-,881	-,976	-,551	-,624	-,332	-1,05	-1,164	-,875
Std. Error of Kurtosis	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
Range	10	14	9	5	7	12	6	12	7	8	11
Minimum	2	1	2	4	3	1	2	2	2	1	8
Maximum	12	15	11	9	10	13	8	14	9	9	19

Узагальнений аналіз результатів методики «Аналіз сімейних стосунків» Е. Г. Ейдемільера виявив, що рівень батьківської опіки коливається в широкому діапазоні. Середнє значення гіперпротекції (Г+) на рівні 7,40 бала свідчить про тенденцію надмірного залучення батьків до виховання дитини, коли власні ресурси батьків концентруються на надмірному захисті. Водночас середнє значення гіпопротекції (Г-) 5,40 бала з великою дисперсією показує неоднорідність родинних практик: від емоційного відторгнення до збалансованого підходу. Мінливість підкреслює різні стратегії батьків у розподілі уваги між вихованням та іншими обов'язками, що може формувати нестійкий емоційний фон у дитини.

У компоненті задоволення потреб виявилися ознаки як надмірного потурання, так і недостатнього задоволення духовних запитів дитини. Середній бал за шкалою потурання (П+) становить 6,50, що вказує на схильність батьків некритично задовольняти бажання дитини, аргументуючи це її особливостями або власними втраченими можливостями. Показник ігнорування потреб (У-) на рівні 6,10 бала демонструє, що в деяких сім'ях емоційні та комунікативні потреби дитини залишаються поза увагою, що може призводити до зниження рівня довіри та емоційної відкритості в родинних стосунках.

Аналіз вимог та санкцій засвідчив, що батьківські очікування нерідко виходять за межі реальних можливостей дитини. Середній показник надмірності обов'язків (Т+) – 6,30 бала, тоді як недостатність обов'язків (Т-) – 5,30 бала, що свідчить про дисбаланс у розподілі обов'язків: від перевантаження господарською діяльністю до відсутності будь-якої участі дитини в сімейних справах. Шкали домінування (З+) та недостатності заборон (З-) з середніми 5,40 та 6,25 бала відповідно відображають крайнощі між жорстким контролем і відсутністю будь-яких обмежень, що може стимулювати розвиток крайніх типів поведінки. Натомість суворість санкцій (С+) 5,15 бала та м'якість покарань (С-) 4,90 бала свідчать про помірний рівень контролю

через покарання, який, втім, може виявлятися або як надмірна жорсткість, або як потурання в залежності від конкретної сімейної ситуації.

Надалі розглянемо описову статистику результатів опитування по методиці «Стилі виховання» Р. В. Овчарової (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Описова статистика результатів опитування за методикою «Стилі виховання» Р. В. Овчарової

	ОвчароваЗБ
N	20
Mean	20,40
Std. Error of Mean	,961
Median	20,50
Mode	18 ^a
Std. Deviation	4,297
Variance	18,463
Skewness	,066
Std. Error of Skewness	,512
Kurtosis	-,784
Std. Error of Kurtosis	,992
Range	15
Minimum	13
Maximum	28

За методикою «Стилі виховання» Р. В. Овчарової середній інтегральний бал 20,40 свідчить про переважно авторитарний стиль взаємодії батьків з дитиною. Діапазон отриманих значень (від 13 до 28) відображає широкий спектр варіативності виховних практик: від ліберального (нижче за 20 балів) до демократичного (вище за 25 балів). Низька асиметрія (0,066) і помірно негативний ексцес (-0,784) вказують на рівномірний розподіл результатів без виражених відхилень, що забезпечує надійну основу для подальших статистичних перевірок.

Інтеграція даних обох методик потребує кореляційного аналізу для виявлення прихованих взаємозв'язків між окремими стилістичними компонентами сімейної взаємодії та загальним виховним профілем. Проведення рангової кореляції Спірмена дозволить верифікувати, наскільки показники гіпер– та гіпопротекції, потурання і домінування корелюють із загальним оцінюванням стилю виховання, що є критично важливим для глибшого розуміння динаміки формування тривожності у дітей. (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між результатами за методикою «Аналіз сімейних стосунків» Е. Г. Ейдемільера та «Стилі виховання» Р. В. Овчарової (коефіцієнт Пірсона)

		Г+	Г-	П+	У+	Т+	Т-	З+	З-	С+	С-	РБ П+	Овча рова ЗБ
Овчар оваЗБ	Pearson Correlation	,291	-,561*	,416	-,064	,445*	-,511*	,456*	-,605*	,433	-,333	-,486*	1
	Sig. (2-tailed)	,214	,010	,068	,787	,049	,021	,043	,005	,056	,151	,030	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Кореляційний аналіз за Пірсоном показав низку статистично значущих взаємозв'язків між окремими шкалами методики Ейдемільера та загальним показником стилю виховання за Овчаровою. Сильна негативна кореляція між шкалою гіпопротекції (Г–) та індексом ОвчароваЗБ ($r = -0,561$; $p < 0,05$) свідчить про те, що батьківське відсторонення від дочірньо-дитячих потреб асоціюється з менш вираженим авторитарним профілем. Аналогічна картина простежується для шкали недостатності обов'язків підлітка (Т–; $r = -0,511$; $p < 0,05$) та шкали недостатності заборон (З–; $r = -0,605$; $p < 0,01$), що вказує на кореляцію між ліберальними установками у виконанні домашніх обов'язків і загальним зміщенням стилю виховання в бік демократичних практик.

Водночас позитивні кореляції з показником ОвчароваЗБ за шкалами надмірності обов'язків (Т+; $r = 0,445$; $p < 0,05$) та домінування (З+; $r = 0,456$; $p < 0,05$) демонструють, що прагнення до встановлення високих вимог і строгих заборон сприяє вираженішому авторитарному профілю. Менш помітні, але все ж значущі зв'язки виявлені для шкали потурання (П+; $r = 0,416$; $p \approx 0,07$) і суворості санкцій (С+; $r = 0,433$; $p \approx 0,06$), що вказує на комбіновану роль некритичного задоволення потреб і контролю через покарання в консолідації загального виховного стилю.

У табл. 2.4 представлено кореляційний аналіз (за коефіцієнтом Спірмена).

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між результатами за методикою «Аналіз сімейних стосунків» Е. Г. Ейдемільера та «Стилі виховання» Р. В. Овчарової (коефіцієнт Спірмена)

			Г+	Г-	П+	У+	Т+	Т-	З+	З-	С+	С-	РБ П+	Овчар оваЗБ
Spearman's rho	ОвчароваЗБ	Correlation Coefficient	,331	-,489*	,411	-,031	,457*	-,453*	,456*	-,547*	,448*	-,413	-,405	1,000
		Sig. (2-tailed)	,154	,029	,072	,898	,043	,045	,044	,013	,048	,071	,076	.
		N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Застосування рангового кореляційного аналізу Спірмена підтвердило наведені закономірності і виявило моніторні взаємозв'язки між шкалами обох методик. Негативна кореляція між Г– та ОвчароваЗБ ($\rho = -0,489$; $p < 0,05$) разом із кореляціями Т– ($\rho = -0,453$; $p < 0,05$) і З– ($\rho = -0,547$; $p < 0,05$) свідчить про сталість тенденції: недостатня участь батьків у вихованні та слабкі обмеження сприяють зниженню рівня вимогливості та директивності. Позитивні рангові взаємозв'язки для шкал Т+ ($\rho = 0,457$; $p < 0,05$), З+ ($\rho =$

0,456; $p < 0,05$) і С+ ($\rho = 0,448$; $p < 0,05$) підкреслюють значення строгого контролю й обов'язків як детермінант авторитарних практик.

На рис. 2.1 наведено розсіювання точок результатів обох методик.

Розгляд розсіювання точок на представленому рисунку дозволяє візуалізувати сили та напрямки виявлених зв'язків. Скупчення точок для шкал з негативними кореляціями (Г–, Т–, З–) сконцентровані у верхньому лівому секторі, що відображає тенденцію зростання значень шкали ОвчароваЗБ при зниженні рівня вказаних властивостей. Одночасно для шкал із позитивними зв'язками (Т+, З+, С+) типова діагональна форма розподілу вказує на прямий залежний тренд: із підвищенням показника обов'язків або домінування зростає авторитарність загального стилю. Розкиданість точок за шкалами потурання та суворості санкцій фіксує більшу варіативність індивідуальних стратегій батьків у межах досліджуваної когорти.

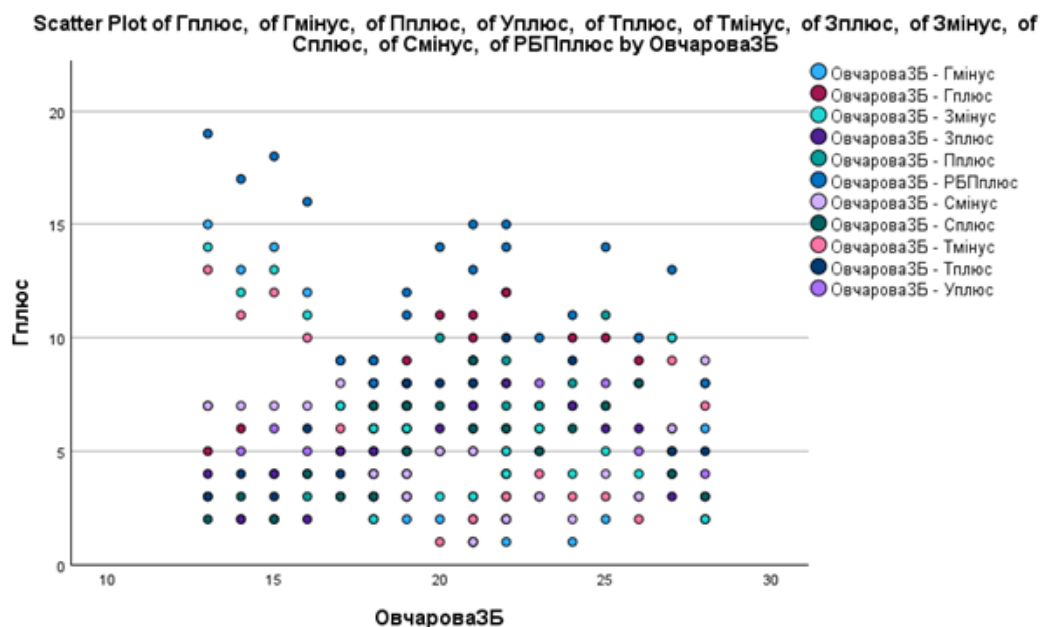


Рис. 2.1. Графік розсіювання точок (залежність) між результатами методик «Аналіз сімейних стосунків» Е. Г. Ейдемільера та «Стилі виховання» Р. В. Овчарової

Результати показують, що як надмірна вимогливість і жорсткі заборони, так і недостатня участь у вихованні формують полярні виховні профілі, які консолідують або розмивають авторитарний стиль. Візуальна інтерпретація розсіювання підтверджує кореляційні висновки та акцентує увагу на потребі врахування індивідуальних відмінностей у виховних практиках.

2.3. Дослідження рівня тривожності дітей та їх взаємозв'язок зі стилями виховання

Дослідження тривожності дітей проводилось з використанням двох методик: «Обери правильне обличчя Р. Темпла, М. Доркі та В. Амена; Опитувальник шкільної тривожності Філіпса.

Розглянемо описову статистику результатів за обома методиками (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Описова статистика результатів за методикою «Обери правильне обличчя Р. Темпла, М. Доркі та В. Амена

	ІТбали	ІТвідсотки
N	20	20
Mean	4,90	34,995
Std. Error of Mean	,750	5,3586
Median	5,00	35,700
Mode	0 ^a	,0 ^a
Std. Deviation	3,354	23,9646
Variance	11,253	574,300
Skewness	,143	,142
Std. Error of Skewness	,512	,512
Kurtosis	-1,055	-1,055
Std. Error of Kurtosis	,992	,992
Range	11	78,6
Minimum	0	,0
Maximum	11	78,6

Глибокий аналіз описових показників методики «Обери правильне обличчя» виявив, що середній бал індексу тривожності (ІТбали = 4,90) відповідає проміжному рівню емоційних негативних виборів у вибраних зображеннях. Конверсія цього показника в процентний вираз (ІТвідсотки $\approx 35\%$) підкреслює домінування середнього рівня тривожності, що в контексті педіатричної групи свідчить про достатню чутливість методики до помірних емоційних реакцій. Помірна асиметрія розподілу ($\text{skewness} \approx 0,14$) та занижений ексцес ($\text{kurtosis} \approx -1,05$) вказують на легку правобічну зміну зібраних даних при досить плоскому піку, що фіксує відсутність вираженого зосередження значень навколо середнього. Широка амплітуда коливань (range від 0 до 11 балів, або 0–78,6 %) демонструє різноманітність індивідуального емоційного досвіду: від практично відсутніх негативних виборів до виразних проявів тривожності.

Якісна інтерпретація медіани (5,00 бала) у поєднанні з модою на рівні нульового вибору підтверджує наявність підгрупи дітей із майже відсутніми негативними реакціями, на фоні яких чітко вирізняються індивіди з граничними показниками тривожності. Стандартне відхилення ($\sigma \approx 3,35$ бала) акцентує увагу на неоднорідності результатів та вказує на значний вплив зовнішніх чинників (сімейних, шкільних, соціальних) на емоційну регуляцію. Глибинний сенс отриманих даних полягає в тому, що середній рівень тривожності необхідно інтерпретувати з урахуванням значної дисперсії та присутності крайніх значень, які можуть бути маркерами підвищеної вразливості або стійкого емоційного благополуччя в окремих учасників.

Аналогічно розглянемо описову статистику за методикою Опитувальник шкільної тривожності Філліпса (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Описова статистика результатів за методикою Опитувальник шкільної тривожності Філліпса

	SAS1	SAS2	SAS3	SAS4	SAS5	SAS6	SAS7	SAS8
N	20	20	20	20	20	20	20	20
Mean	12,80	6,95	5,80	4,35	4,60	4,15	4,05	6,10
Std. Error of Mean	,635	,489	,329	,350	,245	,209	,185	,315
Median	13,00	6,50	6,00	5,00	5,00	4,00	4,00	6,00
Mode	13	6	6	6	5	5	4 ^a	5 ^a
Std. Deviation	2,840	2,188	1,473	1,565	1,095	,933	,826	1,410
Variance	8,063	4,787	2,168	2,450	1,200	,871	,682	1,989
Skewness	,072	,272	,163	-,652	-,149	-,756	-,098	-,320
Std. Error of Skewness	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
Kurtosis	-,877	-1,107	,013	-,623	-1,220	-,391	-1,518	-,366

Продовження табл. 2.6

	SAS1	SAS2	SAS3	SAS4	SAS5	SAS6	SAS7	SAS8
Std. Error of Kurtosis	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
Range	10	7	6	5	3	3	2	5
Minimum	8	4	3	1	3	2	3	3
Maximum	18	11	9	6	6	5	5	8

Шкали SAS1–SAS8 розкривають різні аспекти шкільної тривожності: шкала SAS1 характеризує загальний емоційний стан дитини, пов'язаний із різноманітними формами участі в житті школи; шкала SAS2 відображає емоційні переживання соціального стресу в процесі встановлення контактів з однолітками; шкала SAS3 фіксує фрустрацію потреби в досягненні високих результатів; шкала SAS4 описує негативні емоційні реакції на ситуації самовираження та демонстрації власних можливостей; шкала SAS5 вимірює тривогу, пов'язану з перевіркою знань, зокрема в публічних умовах; шкала SAS6 оцінює страх не відповідати очікуванням значущих оточуючих під час оцінки результатів; шкала SAS7 фіксує низьку фізіологічну опірність стресу, що підвищує ймовірність неадекватного реагування на стресогенні фактори;

шкала SAS8 демонструє проблеми й страхи у взаєминах із вчителями, які можуть знижувати успішність навчання.

Описова статистика за методикою Опитувальник шкільної тривожності Філліпса засвідчила, що найвищі середні значення за підшкалою загальної тривожності у школі (12,80) та переживання соціального стресу (6,95) свідчать про виражену «когнітивно-афективну» компоненту шкільної тривожності. Менші середні показники за шкалою страху не відповідають очікуванням оточуючих (4,15) та низької фізіологічної опірності стресу (4,05) вказують на відносно компенсовану моторно-телесну складову: школярі частіше переживають усвідомлені страхи, ніж відчують їх тілесне втілення. Помірна варіативність (σ від 0,82 до 2,84 бала) та близькі до нуля коефіцієнти асиметрії й ексцесу відображають збалансований розподіл відповідей без значних відхилень і свідчать про адекватну адаптованість анкети до вікової групи.

Медіани підшкал (найчастіше 5–6 бала) і наявність модальних значень у середині діапазону підтверджують статистичну симетрію й дозволяють стверджувати про стабільний рівень шкільної тривожності, який у більшості учасників перебуває в межах середніх нормативних меж. Максимальні значення підшкал, зокрема загальної тривожності у школі (до 18 балів), засвідчують поодинокі епізоди гостріших станів, але низька плоскість розподілу (kurtosis між $-1,52$ і $0,01$) говорить про рідкісний характер таких випадків. У цілому отримані дані виявляють багатовимірну структуру шкільної тривожності, де когнітивно-емоційний компонент переважає над фізіологічним і поведінковим.

Проведення кореляційного аналізу обумовлене прагненням виявити наявність та силу зв'язків між рівнем дитячої тривожності та специфікою сімейного виховання. У межах дослідження встановлення таких взаємозв'язків дозволить з'ясувати, наскільки стилістичні особливості батьківської взаємодії корелюють з індексами емоційних реакцій дітей у різних контекстах – візуально-емоційному та шкільному. Кореляційний аналіз є інструментом

перевірки гіпотези про системне переплетення психологічних характеристик дитини й виховних практик, що є важливою передумовою для розробки рекомендацій з оптимізації сімейного клімату.

Вибір коефіцієнта Пірсона для аналізу взаємозв'язку індексу тривожності «Обери правильне обличчя» та шкал «Аналіз сімейних стосунків» ґрунтувався на інтервальному характері процентного виразу індексу тривожності й припущенні про достатню наближеність розподілу до нормального. Натомість для дослідження взаємозв'язку підшкал Опитувальника шкільної тривожності з інтегральним показником стилю виховання Овчарової доцільним визнано застосування рангового коефіцієнта Спірмена через ординальний характер даних окремих підшкал та наявність нетипових форм розподілу, що може порушувати припущення Пірсона про лінійність і нормальність.

У табл. 2.7 представлено результати кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона) щодо взаємозв'язку тривожності дітей («Обери правильне обличчя Р. Темпла, М. Доркі та В. Амена) та стилю сімейного виховання («Аналіз сімейних стосунків» Е. Г. Ейдемільлера).

Таблиця 2.7

Кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку рівня тривожності дітей (Обери правильне обличчя Р. Темпла, М. Доркі та В. Амена) та стилю сімейного виховання («Аналіз сімейних стосунків» Е. Г. Ейдемільлера)

		ІТ%	Г+	Г-	П+	У+	Т+	Т-	З+	З-	С+	С-	РБП+
ІТ відсотки	Pearson Correlation	1	-,098	,074	-,314	,267	-,049	,090	,194	,015	-,196	,138	-,045
	Sig. (2-tailed)		,682	,756	,178	,256	,838	,707	,413	,951	,408	,561	,851
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

У табл. 2.7 результати кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона) між процентним індексом тривожності за методикою «Обери правильне обличчя»

та одинадцятьма шкалами Ейдемільера продемонстрували відсутність статистично значущих лінійних зв'язків ($p > 0,05$ для всіх шкал). Найбільше за абсолютною величиною значення коефіцієнта спостерігається між індексом тривожності та шкалою потурання ($r = -0,314$), що натякає на тенденцію до зниження негативних візуальних реакцій у разі некритичного задоволення потреб дитини, але надмірно висока ймовірність помилки не дозволяє стверджувати про статистичну достовірність. Легкі позитивні або негативні відхилення у взаємозв'язках з іншими шкалами (наприклад, незначна позитивна кореляція з шкалою вимогливості та домінування) можуть свідчити про існування слабких тенденцій, проте їх неясковий характер вказує на необхідність залучення ширшої вибірки або розгляду додаткових модераторів.

У табл. 2.8 представлено результати кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена) щодо взаємозв'язку тривожності дітей («Опитувальник шкільної тривожності Філліпса») та стилю сімейного виховання («Стилі виховання» Р. В. Овчарової).

Таблиця 2.8

**Кореляційний аналіз виявлення взаємозв'язку рівня тривожності дітей
(Опитувальник шкільної тривожності Філліпса) та стилю сімейного
виховання («Стилі виховання» Р. В. Овчарової)**

			SAS 1	SAS 2	SAS 3	SAS 4	SAS 5	SAS 6	SAS 7	SAS 8	Овчарова3 Б
Spearman 's rho	Овчарова3 Б	Correlation Coefficient	- ,265	- ,214	- ,232	- ,093	,185	- ,089	- ,002	- ,084	1,000
		Sig. (2- tailed)	,258	,365	,324	,698	,434	,711	,992	,726	.
		N	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Табл. 2.8 відображає результати рангового кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена) між вісьмома підшкалами Опитувальника шкільної

тривожності та загальним показником стилю виховання Овчарової. Ніяка з підшкал не виявила статистично значущої монотонної залежності від авторитарних або демократичних характеристик виховного профілю ($p > 0,05$ у всіх випадках). Найбільше за абсолютною величиною рангова кореляція спостерігається для підшкали загальної тривожності у школі ($\rho = -0,265$) та фрустрації потреби в досягненні успіху ($\rho = -0,232$), що свідчить про слабку негативну тенденцію: із посиленням авторитарності в родині загальний шкільний страх має тенденцію до незначного зменшення. Проте невисока міра взаємозв'язку й відсутність статистичної достовірності свідчать, що в межах даної когорти шкільна тривожність характеризує відносно автономну сферу психоемоційного життя, менш пов'язану з узагальненим стилем виховання.

Отже, як лінійний, так і ранговий кореляційні аналізи виявили відсутність чітких та достовірних асоціацій між рівнем дитячої тривожності – візуально-емоційною та шкільною – і загальними параметрами стилю сімейного виховання.

Вибір поєднання методики «Обери правильне обличчя» і інтегрального показника стилю виховання за Овчаровою обґрунтований наявністю попередньої кореляційної взаємозв'язку ($r = -0,567$; $p = 0,009$), що свідчить про потенційно сильний лінійний зв'язок між візуально-емоційним індексом тривожності та домінантним виховним профілем. Регресійний аналіз застосовано з метою кількісної оцінки ступеня пояснення варіації індексу тривожності рівнем авторитарності в родині та для встановлення напрямку цього зв'язку після контролю впливу випадкових коливань.

У табл. 2.9 подано показники моделі регресії.

Таблиця 2.9

Показники моделі регресії

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change

1	,567 ^a	,321	,283	20,2876	,321	8,511	1	18	,009
---	-------------------	------	------	---------	------	-------	---	----	------

У табл. 2.10 надано дисперсійний аналіз регресійної моделі.

Таблиця 2.10

Дисперсійний аналіз регресійної моделі

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3503,151	1	3503,151	8,511	,009 ^b
	Residual	7408,559	18	411,587		
	Total	10911,709	19			

Показники моделі регресії демонструють $R = 0,567$ та $R^2 = 0,321$, що вказує на пояснення близько 32 % дисперсії індексу тривожності через зміну виховного стилю. Скориговане $R^2 = 0,283$ відображає стійкість моделі з урахуванням обраного обсягу вибірки. Значення $F(1, 18) = 8,511$ при $p = 0,009$ підтверджує статистичну достовірність моделі загалом, що свідчить про значущий внесок домінантного стилю сімейного виховання у формування візуально-емоційного прояву тривожності.

У табл. 2.11 визначено коефіцієнти регресії

Таблиця 2.11

Коефіцієнти регресії

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	99,461	22,558		4,409	<,001
	ОвчароваЗБ	-3,160	1,083	-,567	-2,917	,009

Коефіцієнт регресії $B = -3,160$ ($\beta = -0,567$; $t = -2,917$; $p = 0,009$) демонструє негативний напрям зв'язку: із підвищенням оцінок за шкалою стилю виховання за Овчаровою знижуються відсоткові значення індексу

тривожності. Інтерпретація показника В свідчить про те, що кожен абсолютний бал авторитарності в родині асоціюється з падінням візуально-емоційного індексу тривожності приблизно на 3,16 %.

На рис. 2.2 візуалізовано гістограму стандартизованих залишків регресійної моделі.

Гістограма стандартизованих залишків регресійної моделі ілюструє приблизно нормальний розподіл залишків із центральною тенденцією навколо нуля та рівномірним варіюванням у межах ± 2 стандартних відхилень. Відсутність вираженої асиметрії або багатошипості підтверджує виконання припущення нормальності залишків і підтримує коректність застосування метода звичайних найменших квадратів.

У межах дослідження підтверджено існування системного зв'язку між емоційно-візуальним проявом дитячої тривожності та домінантним виховним профілем у родині. Виявлена закономірність свідчить про те, що перехід від авторитарних установок до демократичних підходів у взаємодії з дитиною створює сприятливі умови для зниження рівня негативних емоційних реакцій. Результат аналізу відображає важливість балансування між підтримкою автономії дитини та встановленням рамок, які забезпечують відчуття безпеки й внутрішньої впевненості.

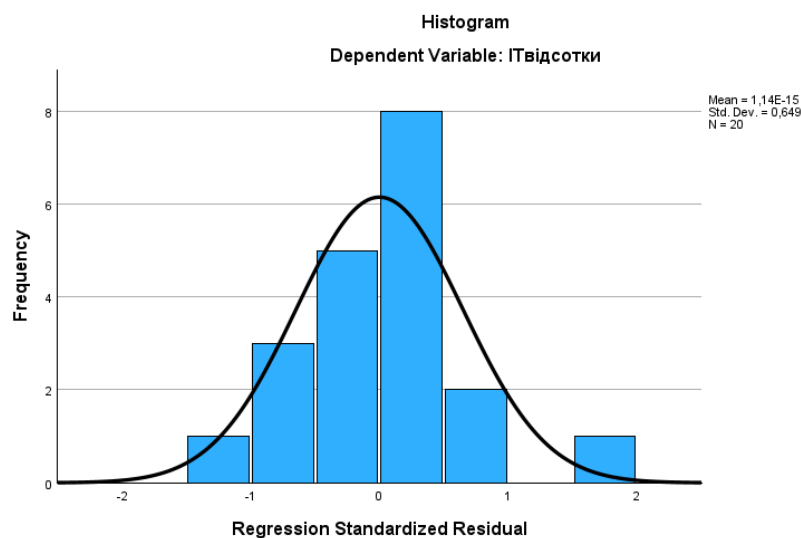


Рис. 2.2. Гістограма стандартизованих залишків регресійної моделі

Отримані результати формують методологічну основу для розробки програми оптимізації стилю сімейного виховання. В її концептуальній моделі передбачено інтеграцію психоосвітніх майстерень для батьків, спрямованих на розвиток емпатії, усвідомленого встановлення меж та конструктивного зворотного зв'язку. Фокус на покрокових практиках комунікації, регуляції емоційних станів і партнерського прийняття рішень дозволить створити середовище, в якому дитина відчуватиме підтримку без надмірного контролю.

2.4. Методичні рекомендації щодо оптимізації стилю сімейного виховання для зниження рівня тривожності дітей

Методичні рекомендації щодо оптимізації стилю сімейного виховання для зниження дитячої тривожності ґрунтуються на численних емпіричних моделях, які сходяться на основних механізмах встановлення безпечного зв'язку, ідентифікації термінів емоцій, корекції когнітивних викривлень, індукції вегетативного спокою, десенсибілізації страхових стимулів, консолідації позитивного плану та стратегії діяльності. В основі програми лежать принципи сімейної терапії на основі прив'язаності (Kho, Lewis & Almeida, 2024), концепція емоційного коучингу (Gilbert, 2022), модель когнітивно-поведінкової терапії (Beck, 2020), протокол прогресивної м'язової релаксації (Khir, 2024), протокол релаксаційної реакції (Ibrahim, 2019), принципи експозиційної терапії (Abramowitz, Deacon & Whiteside, 2019), система поведінкової активації (Martell, Dimidjian & Herman-Dunn, 2021) та система домашніх завдань у когнітивно-поведінковій терапії (Kazantzis & Miller, 2022). Мета полягає у підвищенні батьківської компетентності у встановленні безпечного зв'язку, визначенні термінів емоцій, корекції когнітивних викривлень, індукції вегетативного спокою, десенсибілізації

стимулів страху та плануванні позитивної діяльності. Рекомендації вимагають первинної оцінки стилю батьківського виховання та рівня тривожності дитини за допомогою валідованих інструментів та систематичного ведення щоденника батьківських стратегій.

Структура програми складається з послідовних модулів з фіксованою періодичністю, базової оцінки за допомогою опитувальника батьківського стилю та шкали дитячої тривожності, основної серії вправ, записів у щоденнику стратегій та сеансів підсилювальної оцінки. Основна серія вправ включає в себе розповідь про безпечну основу, рольову гру «Маркування емоцій батьками та дітьми», запис думок та рефреймінг, спільну сесію прогресивної м'язової релаксації, метод релаксації Бенсона, ієрархію страхів та ступінчасту експозицію, планування діяльності та ведення щоденника батьківських стратегій. Кожна вправа вимагає спокійної обстановки та запису змінних результатів. Під час повторних оцінювальних сесій, запланованих через два та три місяці після завершення серії, повторно вимірюються показники тривожності та батьківського стилю для порівняння результатів.

Вправа «Розповідь про безпечну основу» сприяє покращенню якості зв'язку між батьками і дітьми та зменшенню страху розлуки через спільне пригадування спокійних спогадів про догляд і спільну розповідь у контексті, що не відволікає увагу (Kho, Lewis & Almeida, 2024). Батьки вибирають спогад, позначений спокійною турботою, і пригадують сенсорні деталі для розповіді. Батьки сидять з дитиною в тихому місці і розповідають спогад рівним тоном. Батьки роблять паузи після сегментів розповіді, щоб запросити дитину відповісти за допомогою вербальної підказки або жесту. Батьки повторюють послідовність двічі на тиждень у визначений час і фіксують будь-які зміни в поведінці дитини.

Рольова вправа «Маркування емоцій батьків і дітей» сприяє усвідомленню емоцій дитини та посиленню емпатійної реакції батьків за допомогою карток із зображенням міміки, імітаційного завдання, позначення

термінів і пригадування особистих прикладів (Gilbert, 2022). Батьки розкладають картки із зображенням основних виразів емоцій і демонструють один вираз за допомогою зорового контакту. Батьки спонукають дитину підібрати відповідний вираз обличчя та утворити термін, що асоціюється з емоцією. Батьки називають термін і просять дитину пригадати момент, коли він з'явився. Батьки підтверджують опис за допомогою рефлексивної фрази. Батьки планують вправу щотижня під час сімейних зборів і відмічають зміни у здатності дитини до самовираження.

Вправа «Запис думок і рефреймінг» сприяє корекції неадаптивних когнітивних патернів і зниженню тривожності через спільний запис тривожних думок і розробку збалансованих альтернатив шляхом аналізу доказів (Beck, 2020). Батьки ведуть щоденник під назвою «Запис думок» і допомагають дитині документувати щоденні тривожні думки у вигляді коротких висловлювань. Батьки переглядають записи щовечора і просять дитину оцінити інтенсивність за числовою шкалою. Батьки обирають один запис за сеанс для аналізу доказів і допомагають дитині сформулювати докази на користь і протилежні докази. Батьки допомагають дитині сформулювати збалансоване твердження і записують альтернативу в журнал. Батьки повторюють заняття двічі на тиждень і відстежують зміни в когнітивній оцінці дитини.

Сеанс спільної прогресивної м'язової релаксації спрямований на зменшення соматичного напруження та індукцію вегетативного спокою за допомогою послідовних циклів напруження та розслаблення м'язів від нижніх кінцівок до області обличчя (Khir et al., 2024). Батьки знаходять тиху кімнату і влаштовують зручні місця для сидіння. Батьки просять дитину напружити литкові м'язи на рахунок «п'ять», а потім повністю розслабити їх. Батьки проводять послідовність через групи м'язів стегна, живота, грудей, рук і обличчя. Батьки підтримують темп десять секунд на цикл. Батьки виконують повну послідовність вправ щодня перед сном і спостерігають, як змінюється м'язова напруга дитини протягом сеансу.

Вправа за методом релаксації Бенсона генерує звичну вегетативну індукцію спокою та зменшення симптомів тривоги за допомогою регульованих дихальних циклів і мовчазного повторення термінів (Ibrahim та ін., 2019). Батьки вибирають спокійне слово, наприклад, «мир», і сідають з дитиною із закритими очима. Батьки навчають дитину вдихати на чотири рахунки, затримувати дихання на два рахунки і видихати на шість рахунків, подумки повторюючи слово. Батьки проводять дитину через п'ять циклів дихальної послідовності і повторюють ритуал щодня в однаковий час. Батьки відзначають зміни в суб'єктивному спокої дитини після сеансів.

Вправа «Ієрархія страху та поетапний вплив» сприяє десенсибілізації до тривожних стимулів за допомогою ієрархії наративних сценаріїв та поетапного підходу до стимулу за спокійної присутності батьків і підтримки дихального методу (Abramowitz, Deacon & Whiteside, 2019). Батьки і дитина проводять мозковий штурм простих сценаріїв страху і записують розповіді без цифрових позначень. Батьки обговорюють відносний дискомфорт для кожного сценарію і впорядковують сценарії від найменш до найбільш складного. Батьки обирають найменш тривожний сценарій і готують безпечне середовище з ключовими елементами. Батьки супроводжують дитину до стимулу, зберігаючи спокійний тон, і пропонують використовувати метод релаксації Бенсона, якщо виникає фізична тривога. Батьки повторюють пробу, поки дитина не повідомить про мінімальний дистрес, а потім переходять до наступного сценарію. Батьки документують кожне випробування та відмічають прогрес у журналі ієрархії.

Вправа «Планування активності» сприяє зростанню позитивного афекту завдяки плануванню корисних завдань із заданою тривалістю та самозвіту про задоволення (Martell, Dimidjian & Herman-Dunn, 2021). Батьки пропонують приємні завдання, такі як малювання або прогулянка на свіжому повітрі, та обирають з дитиною два завдання на наступний тиждень. Батьки записують розклад у спільний календар і виділяють мінімум п'ятнадцять хвилин на кожне завдання. Батьки беруть участь разом з дитиною і просять дитину оцінити

рівень задоволення відразу після завершення завдання. Батьки переглядають оцінки на сімейних зборах і коригують план завдань на наступний тиждень.

Вправа «Щоденник батьківських стратегій» підтримує консолідацію адаптивних батьківських технік через щоденний журнал рольової гри когнітивного рефреймінгу, використання дихального ритуалу або підтримки експозиції з приміткою контексту, записом реакції дитини та резюме результатів (Kazantzis & Miller, 2022). Батьки ведуть щоденник під назвою «Щоденник стратегії», в якому записують кожну вправу та спостереження за результатами. Щотижня батьки переглядають щоденник для аналізу закономірностей і визначають ефективні техніки для подальшого використання та менш ефективні техніки для модифікації. Батьки консультуються з клінічним фасилітатором або групою підтримки «рівний-рівному» щодо перегляду щоденника та коригування техніки. Рекомендації щодо надання допомоги вимагають спокійної обстановки під час кожного заняття, дотримання щотижневого графіка вправ, систематичного ведення щоденників вправ та проведення повторних занять з інтервалом у два та три місяці з використанням стандартизованих показників тривожності та стилю батьківського ставлення для порівняння результатів. Статистичне порівняння початкових і наступних результатів підтверджує ефективність втручання і дає змогу адаптувати програму для ширшого клінічного застосування.

Висновки до розділу 2

Дослідження дало змогу виявити взаємозв'язок між стилем сімейного виховання та рівнем тривожності молодших школярів, забезпечивши при цьому високу якість зібраних даних завдяки чіткій структурі, етичності та репрезентативності вибірки. Комплексне застосування цифрових інструментів

дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів та підвищити достовірність отриманих результатів.

У дослідженні виявлено, що виховні практики батьків істотно варіюються: від гіперопіки до емоційного відсторонення, від надмірного потурання до ігнорування потреб дитини. Основним домінантним стилем взаємодії є авторитарний, що часто супроводжується високими вимогами й нестачею емоційної чуйності, що, своєю чергою, може формувати психологічну напруженість у дитячо-батьківських стосунках.

У дітей домінує середній рівень тривожності, причому його прояви мають значну варіативність, що вказує на суттєву роль індивідуальних та соціальних чинників. Найбільш вираженою є когнітивно-афективна складова шкільної тривожності – переживання щодо навчального середовища й соціальних взаємодій, тоді як соматичні реакції проявляються менш інтенсивно. Це свідчить про превалювання усвідомлених емоційних напружень над фізіологічними проявами стресу в учнів молодшого шкільного віку.

Комплексна програма оптимізації стилю сімейного виховання демонструє ефективне зниження рівня тривожності у дітей завдяки поєднанню методів емоційного коучингу, когнітивно-поведінкової терапії та тілесно-орієнтованих технік. Залучення батьків до систематичних вправ підвищує їх емоційну компетентність і сприяє формуванню у дитини безпечного емоційного фону та адаптивних стратегій подолання тривожних станів.

ВИСНОВКИ

За результатами досягнення поставленої мети дослідження можемо зробити наступні висновки:

1. Формування психоемоційного стану дитини та її соціальна взаємодія значною мірою залежать від характеру сімейного виховання. Найефективнішою моделлю вважається така, що базується на збалансованому поєднанні щирої підтримки та чітких правил – це так званий авторитетний підхід. У протизагуг йому, стилі виховання, що тяжіють до надмірної жорсткості, повної вседозволеності, байдужості або гіперопіки, нерідко асоціюються з появою у дітей емоційних відхилень, заниженої самооцінки та формуванням залежних моделей поведінки. При цьому вирішальну роль відіграє якість емоційного контакту між дитиною та батьками, сталість їх реакцій та справжність почуттів у родинному середовищі.

2. Дитяча тривожність – це складне явище, що проявляється на кількох рівнях: емоційному, мисленнєвому, поведінковому і навіть фізіологічному. Однією з ключових причин її виникнення є втрата дитиною почуття контролю над подіями довкола, що призводить до постійного внутрішнього напруження й відчуття небезпеки. Такий стан не лише гальмує емоційне дозрівання, а й ускладнює освітній процес, навіть якщо дитина володіє високими інтелектуальними здібностями.

3. Підвищена опіка з боку батьків, особливо якщо вона набуває нав'язливих форм, часто стає джерелом тривожних розладів, пов'язаних як із міжособистісною взаємодією, так і з розлукою. Натомість теплі стосунки, засновані на підтримці самостійності, мають протекторний ефект. Хоча авторитетний стиль і демонструє найкращі результати з погляду емоційного здоров'я дитини, все ж роль виховного підходу в розвитку тривожності не є абсолютною і залежить від багатьох супутніх факторів.

4. Проведене дослідження дозволило простежити чіткий зв'язок між характером сімейного виховання та рівнем тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Високий рівень достовірності зібраних даних забезпечено завдяки продуманій організації дослідницького процесу, дотриманню етичних норм і якісно сформованій вибірці, що коректно відображає цільову групу. Використання цифрових технологій у процесі збору та аналізу інформації сприяло зниженню ймовірності зовнішніх спотворень та забезпечило об'єктивність результатів.

5. У процесі аналізу було встановлено, що батьківські підходи до виховання суттєво різняться – від надмірної опіки до емоційного дистанціювання, від вседозволеності до повного ігнорування потреб дитини. Найчастіше зустрічається авторитарна модель, яка характеризується жорсткими вимогами у поєднанні з недостатньою емоційною залученістю з боку дорослих. Такий дисбаланс здатен провокувати напруження в емоційних контактах між дитиною та батьками.

6. Рівень тривожності у більшості дітей виявився середнім, проте спектр його проявів був доволі широким, що вказує на вагомий вплив як особистісних особливостей, так і соціального оточення. Найпомітнішими стали когнітивно-афективні прояви – зокрема тривожність, пов'язана з навчанням та міжособистісною взаємодією. Фізіологічні симптоми виявлялися рідше й мали менш виражений характер, що свідчить про переважання усвідомлених емоційних переживань над тілесними проявами напруги.

7. Розроблена програма, спрямована на удосконалення сімейного виховання, продемонструвала позитивний вплив на зниження рівня тривожності у дітей. Вона поєднує в собі техніки емоційного наставництва, методи когнітивно-поведінкової терапії та тілесно-орієнтовані практики. Регулярна участь батьків у вправах підвищує їх здатність до емоційного реагування й формує у дитини відчуття психологічної безпеки, а також навички подолання тривожних станів у повсякденному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аландаренко, Ю. (2014). Проведення семінарів-тренінгів для вчителів початкової школи з метою подолання труднощів. *Шкільному психологу. Усе для роботи: Науково-методичний журнал*, 9, 26–30.
2. Бабарикіна, І. (2011). Специфіка психологічної корекції страхів у шкільному віці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 45, 18–20.
3. Бондар, К. Ю., & Сидоренко, Ж. В. (2022). Вплив сімейного виховання на поведінку підлітка. Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» (Вінниця, 18–19 листопада 2022 р.), 95–101.
4. Буйлова, Л. (2010). Організація додаткової освіти дітей в школі: Довідник заступника директора школи.
5. Гнатенко, А., & Павлущенко, Н. (2021). Педагогічна сутність взаємин батьків з дітьми дошкільного віку. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Дошкільна і початкова освіта: реалії та перспективи» (м. Суми, 28 квітня 2021 р.), 41–43.
6. Гончарук, Н. М., & Онуфрієва, Л. А. (2019). Психологічні засади впливу сімейного виховання на емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку. *Психологічний часопис*, 5, 148–160.
7. Карпенко, Н. (2002). Підходи до діагностики й розрізнення видів страху у дітей. *Початкова школа*, 3, 4–7.
8. Матвієнко, О. В., Відмеденко, Н. О., & Химич, М. А. (2024). Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Освітньо-науковий простір*, 1, 76–85.
9. Мельник, К. О. (2022). Психологічні фактори розвитку тривожності дошкільників. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 82.

10. Методика «Вибери потрібне обличчя». (н.д.). *Psychic.at.ua*.
Отримано 5 квітня 2025 р., from
https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/metodika_viberi_potribne_oblichchja/13-1-0-65
11. Одошевська, Є. С., & Бобирєва, О. С. (2022). Пріоритет впливу стилю сімейного виховання на формування особистості дитини. *Наука майбутнього*, 1, 116–120.
12. Савчин, М. В. (2011). Вікова психологія (2-ге вид., доп.). Київ: Академ-видав.
13. Семиченко, В. А. (1998). Психологія та педагогіка сімейного спілкування. Київ: Веселка.
14. Тарасюк, Л. М. (2014). Стилi батьківського виховання як чинник формування міжособистісної взаємодії дітей у дошкільному віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*, 26, 125–127.
15. Abramowitz, J. S., Deacon B. J., Whiteside S. P, H, (2019). Exposure Therapy for Anxiety: Principles and practice (2nd ed.). Guilford Press
16. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
17. Baumrind, D. (2005). Patterns of parental authority and adolescent autonomy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 108, 61–69.
18. Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press.
19. Belgibaeva, G.K., Kenesbeva, S.A., & Aitzhanova, R.M. (2016). Features of children education styles. *International Journal of Experimental Education*, 8, 53-56.
20. Beuvalle, A., Barbaro, B., Namyslowska, I., Furgal, M. (2022). Some psychometric attributes of the Family Assessment Questionnaires. *Psychiatr Pol.*, 36 (1), 29-40.

21. Bosmans, G., Vandevivere, E., Dujardin, A., Kathryn, K., & Braet, C. (2014). *Family factors and anxiety disorders*. In P. Emmelkamp & T. Ehring (Eds.), *The Wiley handbook of anxiety disorders* (pp. 172–190). Wiley.
22. Bowlby, J. (1961). Childhood mourning and its implications for psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 118 (6), 481–498.
23. Butler, J. (2014). Як впоратися з соціальною тривожністю (Д. Бусько, пер., К. Явна, наук. ред.). Львів: Видавництво Українського католицького університету; Свічадо.
24. Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3–21.
25. Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496.
26. Egorenko, T. A., Lobanova, A. V., Chumachenko, D. V. (2023). School Anxiety Questionnaire by B. Phillips: Results of Standardization of the «Phillips School Anxiety Test». *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 20 (3), 39–54.
27. Eun, J. D., Paksarian, D., He, J. P., & Merikangas, K. R. (2019). Parenting style and mental disorders in a nationally representative sample of US adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(1), 11–20.
28. Harbuzov, V. (2019). Psychological correction of the relationship between parents and children. Kharkiv: LD DTT.
29. Ibrahim, A. M., Koyancu, G., Cakir, O. D. (2019). The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care. *Medicine*, 98 (21). e15452.
30. Ivanova, T. (2020). Anxiety as a psychological phenomenon. *Lviv University Herald. Series: Psychological Sciences*, 6, 72–78.
31. Kazantzis, N., & Miller, A. R. (2022). A comprehensive model of homework in cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 46(1), 247–257.

32. Khaleque, A. (2013). Perceived parental warmth, and children's psychological adjustment, and personality dispositions: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 22(2), 297–306.
33. Khir, S. M., Yunus, W. M. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review. *Psychol Res Bahav Manag*, 1 (17). 345-365.
34. Kho, K. L., Lewis, A. J., Almeida, R. A. (2024). An Attachment-Based Family Therapy for Anxiety and Depression in Children: A Mixed-Methods Evaluation of BEST-Foundations. *Children*, 11 (12), 1552.
35. Kostiukow, A., Strzelecki, W., Poniewierski, P. (2019). The estimation of the functioning of families with ASD children. *AIMS Publick health*, 6 (4), 587-599.
36. Kostrykina, T. (2016). Formation of the «I-concept» of adolescents with intellectual disabilities. Chernihiv: Krytsia.
37. Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 62(5), 1049–1065.
38. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family. *Handbook of child psychology*, 4(1), 1–101.
39. Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2021). Behavioral activation for depression: A clinician's guide (2nd ed.). Guilford Press.
40. McLeod, B. D., Wood, J. J., & Weisz, J. R. (2007). Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 155–172.
41. Möller, E. L., Nikolić, M., Majdandžić, M., & Bögels, S. M. (2019). Associations between maternal and paternal parenting behaviors, anxiety and its precursors in early childhood: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 45, 17–33.

42. Nedostup, I. S., Han, R. Z., Kocherha, Z. R., Lotovska, T. V., Glovyak, V. G., Fedyshyn, L. L., & Tereshkun, N. M. (2023). Stress in children of internally displaced persons and ways of overcoming it. *Art of Medicine*, 4(28), 223–229.
43. Oliveira, T. D., Costa, D. S., Albuquerque, M. R. (2019). Cross-cultural adaptation, validity, and reliability of the Parenting Styles and Dimensions Questionnaire – Short Version (PSDQ) for use in Brazil. *Braz J Psychiatry*, 40 (4), 410-419
44. Ollendick, T. H., & Benoit, K. E. (2012). A parent–child interactional model of social anxiety disorder in youth. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 81–91.
45. Orgilés, M., Penosa, P., Morales, A., Fernández-Martínez, I., & Espada, J. P. (2020). Maternal anxiety and separation anxiety in children aged between 3 and 6 years: The mediating role of parenting style. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 39(8), 621–628.
46. Romney, A., Somerville, M. P., & Baines, E. (2022). The facilitators and barriers to implementing emotion coaching following whole-school training in mainstream primary schools. *Educational Psychology in Practice*, 38(4), 392–409.
47. Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19.
48. Van Der Bruggen, C. O., Stams, G. J. J., & Bögels, S. M. (2008). Research review: The relation between child and parent anxiety and parental control: A meta-analytic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(12), 1257–1269.
49. Wałęcka-Matyja, K. (2020). Adult sibling familial relationship scale (asfrs)-construction and psychometric properties: Preliminary report. *Hellenic Journal of Psychology*, 12, 172-189.
50. Yaffe, Y. (2020). Systematic review of the differences between mothers and fathers in parenting styles and practices. *Current Psychology*, 1–14.

51. Yaffe, Y. (2021). A narrative review of the relationship between parenting and anxiety disorders in children and adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 26 (1), 449-459

ДОДАТКИ

Додаток А

Опис методики «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)

Мета. Виявити рівень тривожності дитини.

Обладнання. Серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчат). Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію.

Інструкція. «Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини — сумне чи веселе? Вибери». Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у спеціальному протоколі.

Аналіз результатів. Потрібно здійснити кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

Якісний аналіз передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з людьми, які її оточують, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проєктивне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11. Діти, які дають нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержать високий ІТ (індекс тривожності).

Кількісний аналіз може бути виражений як у балах, так і у відсотках; $IT = (\text{кількість емоційно-негативних виборів}/14) \cdot 100\%$ Рівні: Низький - бали - 0-1; IT - 0-7,2 %. Середній - бали - 2-5; IT - 14,3-35,7 %. Вище середнього - бали - 6-7; IT - 42,9-50 %. Високий бали - 8 і більше; IT - 57,1 % і більше.

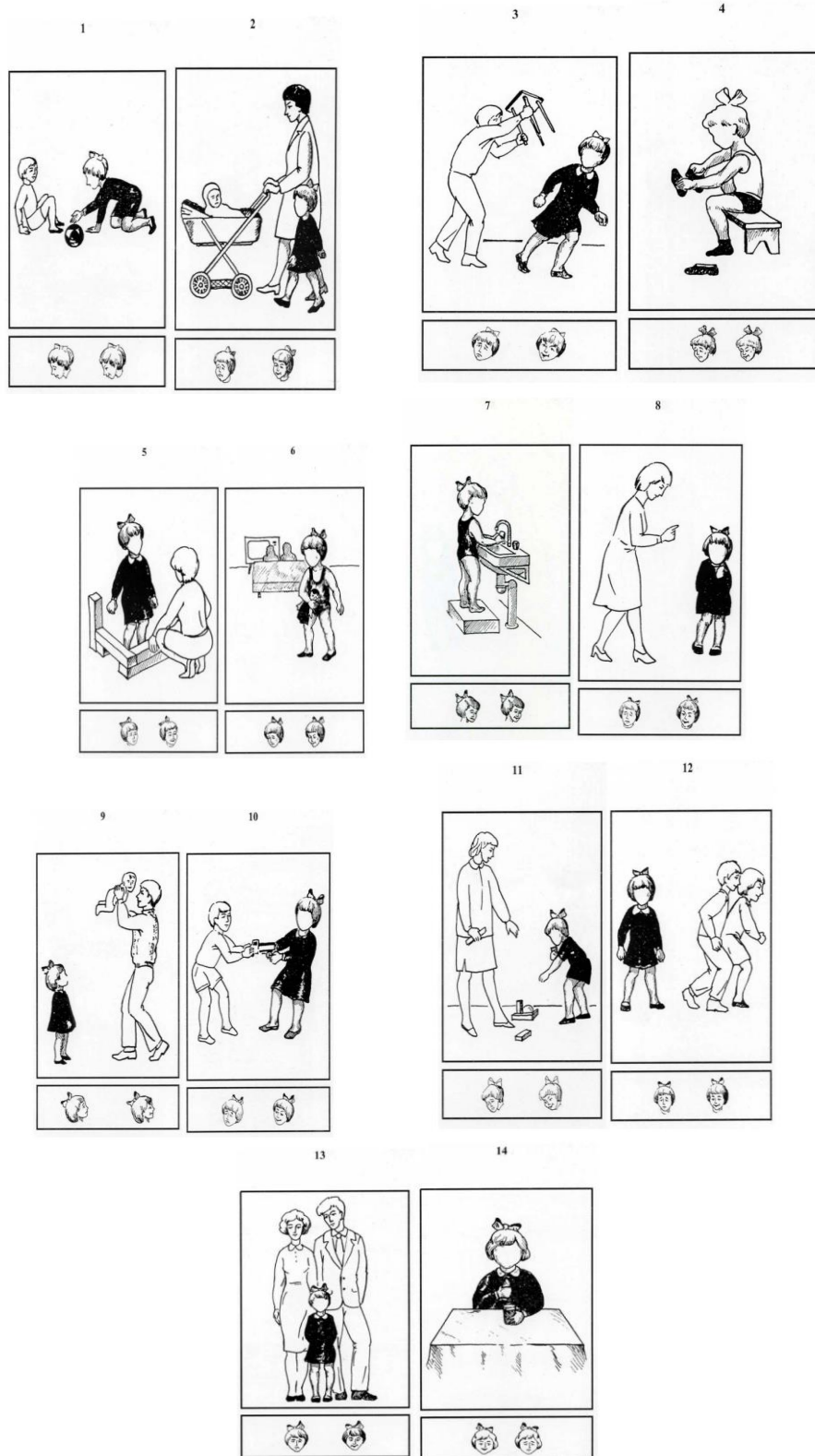
Протокол

Ім'я дитини

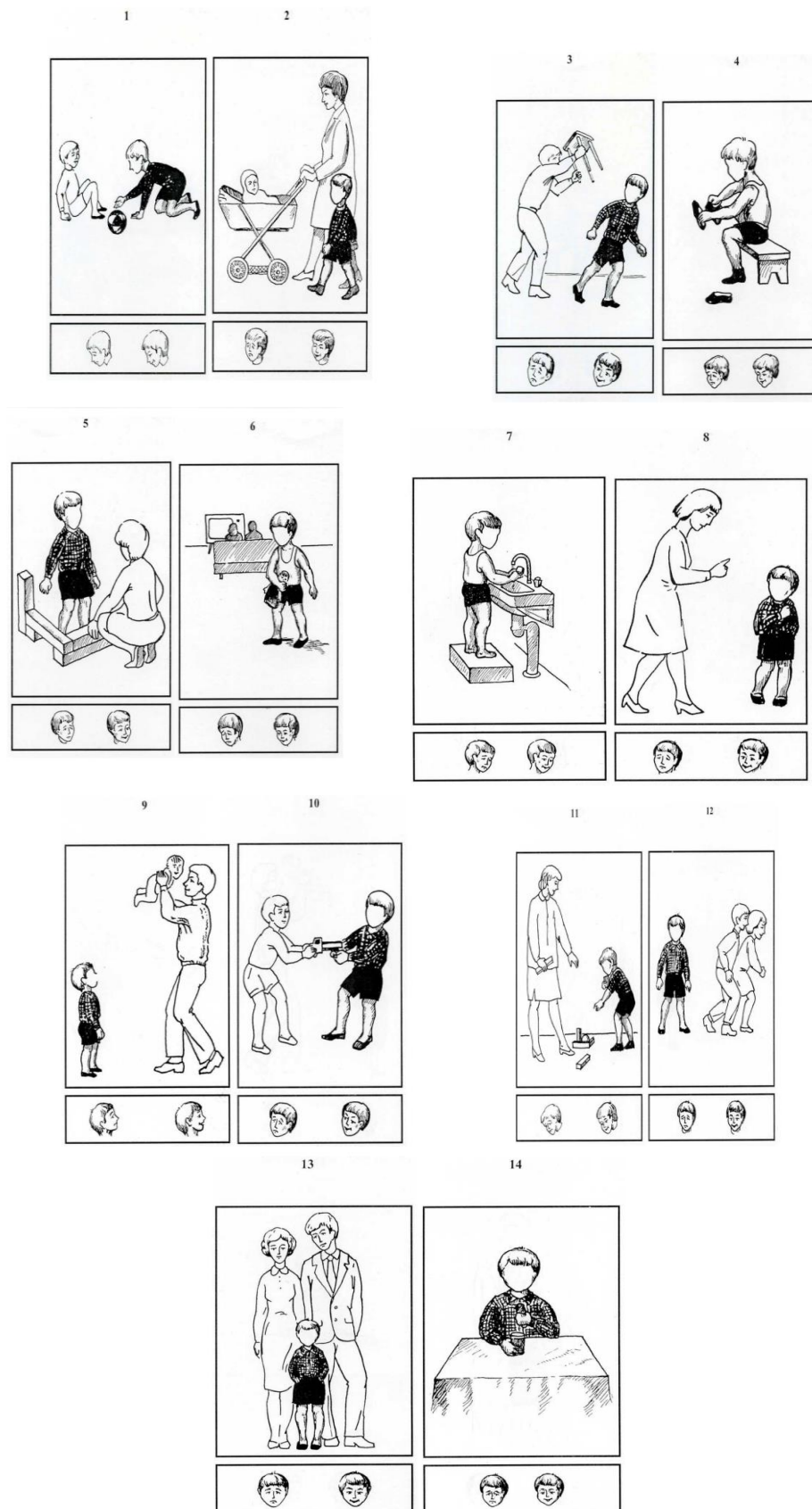
Вік дитини

Номер і зміст малюнка	Висловлювання дитини	Вибір дитини	
		веселе обличчя	сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми.			
2. Дитина і мати з дитиною.			
3. Об'єкт агресії.			
4. Одягання.			
5. Гра зі старшими дітьми.			
6. Укладання спати на самоті.			
7. Умивання.			
8. Догана.			
9. Ігнорування.			
10. Агресивний напад.			
11. Збирання іграшок.			
12. Ізоляція.			
13. Дитина з батьками.			
14. Їжа на самоті.			

Продовження Додатку А
 Стимульний матеріал для дівчат до тесту тривожності В. Амен, М. Доркі, Р.
 Темл



Продовження Додатку А
 Стимульний матеріал для хлопців до тесту тривожності В. Амен, М. Доркі, Р.
 Темл



Результати опитування за методикою «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)

№ дитини	Кількість емоційно-негативних виборів	Бальна система	ІТ (%)	Рівень тривожності
1	0	0,0	0,0	низький
2	2	0,1	14,3	середній
3	5	0,4	35,7	середній
4	8	0,6	57,1	високий
5	7	0,5	50,0	вище середнього
6	3	0,2	21,4	середній
7	6	0,4	42,9	вище середнього
8	1	0,1	7,1	низький
9	9	0,6	64,3	високий
10	4	0,3	28,6	середній
11	2	0,1	14,3	середній
12	10	0,7	71,4	високий
13	6	0,4	42,9	вище середнього
14	0	0,0	0,0	низький
15	3	0,2	21,4	середній
16	7	0,5	50,0	вище середнього
17	1	0,1	7,1	низький
18	11	0,8	78,6	високий
19	5	0,4	35,7	середній
20	8	0,6	57,1	високий

Опис методики діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Філіпса. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак "плюс") або "ні" (знак "мінус"). Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: "Діти, зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про гом, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: "плюс", якщо ви згодні з ним, або "мінус", якщо не згодні".

Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось расплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпритація результатів

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58 - й питання дитина відповів "так", в той час як в ключі цього питання відповідає "мінус", тобто відповідь "ні". Відповіді, що не збігаються з ключем, - прояв тривожності.

При обробці підраховується:

- загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;

- число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Фактори	номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, II. 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	II +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.
2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.
4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.
7. Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

Результати опитування за методикою діагностики рівня шкільної тривожності
Філіпса

№ дитини	Загальна тривожність у школі	Переживання соціального стресу	Фрустрація потреби в досягненні успіху	Страх самовираження	Страх ситуації непередбачуваності знань	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	Низька фізіологічна опірність стресу	Проблеми і страхи у відносинах з вчителями
1	11	6	5	4	5	5	5	6
2	14	8	6	5	6	5	3	7
3	9	4	4	3	4	4	4	6
4	16	9	7	6	6	4	5	8
5	10	5	5	4	3	4	4	7
6	13	6	6	5	3	5	5	5
7	17	10	8	6	4	5	3	8
8	12	7	6	6	5	3	4	5
9	8	4	3	4	4	3	3	5
10	15	9	7	3	3	5	4	8
11	14	8	6	3	5	4	5	7
12	11	5	5	2	6	5	5	4
13	13	6	6	1	6	5	5	3
14	10	5	4	2	5	4	4	6
15	18	11	9	5	5	5	3	5
16	12	6	5	6	6	5	5	8
17	9	4	4	5	5	4	4	6
18	16	9	7	6	4	2	3	7
19	13	7	6	5	3	3	4	5
20	15	10	7	6	4	3	3	6

Опис методики «Опитувальник «Аналіз сімейних взаємовідносин» Е. Г.
Ейдемільер»

Опитувальник для батьків «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) (Ейдемільер Е. Г., Юстицькіс В. В., 2000) існує у двох варіантах - дитячому й підлітковому.

Методика призначена для вивчення досвіду батьків у вихованні дитини (підлітка) і пошуку помилок у батьківському вихованні. Вона дозволяє діагностувати дисфункції в системі взаємного впливу членів родини, порушення в структурно-рольовому аспекті життєдіяльності родини й у механізмі її інтеграції.

Опис методики

Опитувальник АСВ включає 130 тверджень, що стосуються виховання дітей. У нього закладені 20 шкал. Перші 11 шкал відбивають основні стилі сімейного виховання; 12, 13, 17 й 18-я шкали дозволяють одержати уявлення про структурно-рольовий аспект життєдіяльності родини, 14-я й 15-я шкали демонструють особливості функціонування системи взаємних впливів, 16, 19-я й 20-я шкали - роботу механізмів сімейної інтеграції. Нижче наведений опис шкал у том порядку, у якому вони розташовані в опитувальнику.

Характеристика шкал опитувальника

1. Гіперпротекція (Г+). При гіперпротекції батьки приділяють підліткові вкрай багато сил, часу, уваги: виховання є центральною справою в житті батьків. Типові висловлення таких батьків відбивають те важливе місце, яке підліток займає в їхньому житті, і містять повні побоювань уявлення про те, що відбудеться, якщо не віддати йому всі свої сили й час. Ці типові висловлення використані при розробці відповідної шкали.

2. Піпопротекція (Г-) — ситуація, при якій дитина виявляється на периферії уваги батьків, до неї «руки не доходять», батькові «не до неї». Підліток часто випадає з виду. За нього беруться лише час від часу, коли трапляється щось серйозне. Питання даної шкали відбивають типові висловлення таких батьків.

Ці дві шкали визначають *рівень протекції*, тобто мова йде про те, скільки сил, уваги, часу приділяють батьки вихованню дитини. Таким чином, тут розглядаються два рівні протекції: надмірна (гіперпротекція) і недостатня (гіпопротекція).

3. Потурання (У+). Про потурання говорять у тому випадку, коли батьки прагнуть до максимального й некритичного задоволення будь-яких потреб дитини. Вони «балують» її. Будь-яке її бажання - для них закон. Пояснюючи необхідність такого виховання, батьки приводять аргументи, що є типовою раціоналізацією: «слабкість» дитини, її винятковість, бажання дати їй те, чого у свій час був позбавлений сам батько, те, що підліток росте один, без батька й т.п.

4. Ігнорування потреб підлітка (У-). Цей стиль виховання протилежний потуранню й характеризується недостатнім прагненням батька до задоволення потреб дитини. Частіше страждають при цьому духовні потреби, особливо потреби в емоційному контакті, спілкуванні з батьками, у їхній любові. Описаний стиль проявляється в певних висловленнях батьків, що побічно відбивають їхнє небажання спілкуватися з дітьми, у наданні переваги тим дітям, які нічого не вимагають від батьків.

Ці дві шкали вимірюють *ступінь задоволення потреб дитини*, тобто те, якою мірою діяльність батьків націлена на задоволення потреб підлітка, як матеріально-побутових (у харчуванні, одязі, предметах розваг), так і духовних (насамперед — у спілкуванні з батьками, у їхній любові й увазі). Ця риса сімейного виховання принципово відрізняється від рівня протекції, оскільки характеризує не міру зайнятості батьків вихованням дитини, а ступінь задоволення її потреб. Так зване «спартанське виховання» - приклад високого рівня

протекції (батько багато займається вихованням дитини, приділяє їй велика увага) і разом з тим низького задоволення потреб дитини.

5. Надмірність вимог (обов'язків) (Т+). Саме ця якість лежить в основі типу неправильного виховання «підвищена моральна відповідальність». Вимоги до дитини в цьому випадку дуже великі, непомірні, не відповідають її можливостям, не тільки не сприяють розвитку її особистості, а, навпаки, загрожують йому. В одному випадку на дитину перекладається більш-менш значна частина обов'язків батьків (ведення господарства, догляд за малолітніми дітьми). Такі батьки, як правило, усвідомлюють, що дитина дуже завантажена, але не бачать надмірності навантаження. Вони впевнені до того ж, що цього вимагають обставини, у яких родина перебуває в цей момент. В іншому - від дитини очікують значних і не відповідним її можливостям успіхів у навчанні або інших престижних заняттях (художня самодіяльність, спорт і т.п.). Такі батьки підкреслюють у бесіді із психологом ті умови та зусилля, яких вони докладають для організації успіхів дитини.

6. Недостатність обов'язків підлітка (Т-). У цьому випадку дитина має мінімальну кількість обов'язків у родині. Дана особливість виховання проявляється у висловленнях батьків про те, що важко залучити дитину до якої-небудь справи по господарству.

Ці дві шкали дають уявлення про вимоги-обов'язки дитини, тобто ті завдання, які вона виконує (навчання, догляд за собою, участь в організації побуту, допомога іншим членам родини).

7. Надмірність вимог-заборон (домінування) (3+). У цьому випадку дитині «все не можна». Їй пред'являється величезна кількість вимог, що обмежують її волю й самостійність. У стенічних підлітків таке виховання форсує реакцію емансипації, у менш стенічних провокує розвиток рис сенситивних і тривожно-недовірливої (психастенічної) акцентуацій. Типові висловлення батьків відображають їхній страх перед будь-яким проявом самостійності дитини. Цей страх проявляється в різкому перебільшенні наслідків, які можуть мати місце навіть при незначному порушенні заборони, а також у прагненні придушити самостійність думки підлітка.

8. Недостатність вимог-заборон до дитини (3-). Батьки так чи інакше транслиують дитині, що їй «всі можна». Навіть якщо існують якісь заборони, дитина їх легко порушує, знаючи, що з неї ніхто не запитає. Вона сама визначає час повернення додому ввечері, коло друзів, питання про паління й уживання алкоголю. Вона нізащо не звітує перед батьками. Батьки при цьому не хочуть або не можуть установити які-небудь рамки в його поведінці. Дане виховання стимулює розвиток гіпертимного типу характеру в підлітка, особливо нестійкого типу.

Ці дві шкали вказують на те, що дитині не можна робити. Вони визначають, насамперед, *ступінь самостійності дитини*, можливість самій вибирати спосіб поведінки.

9. Надмірність санкцій (жорстокий стиль виховання) (С+). Для цих батьків характерна прихильність до суворих покарань, надмірна реакція навіть на незначні порушення. Типові висловлення цих батьків відбивають їхнє переконання в корисності для дітей максимальної строгості.

10. Мінімальність санкцій (С-). Батьки схильні обходитися без покарань або застосовувати їх у край рідко. Вони уповають на заохочення, сумніваються в результативності будь-яких покарань.

Ці дві шкали дають уявлення про *суворість покарань*, застосовуваних до дитини батьками за невиконання сімейних вимог.

11. Нестійкість стилю виховання (Н). Оцінки по цій шкалі дозволяють говорити про постійну різку зміну стилю виховання, прийомів виховання. Вони свідчать про «коливання» батьків: від дуже суворого стилю до ліберального й, навпаки, від значної уваги до дитини до емоційного відторгнення. При цьому батьки, як правило, визнають значні коливання у вихованні підлітка, однак недооцінюють розмах (частоту цих коливань).

Можливо велика кількість поєднань перерахованих стилів сімейного виховання. Однак особливо важливе значення мають стійкі поєднання, що формують наступні типи неправильного виховання.

Потураюча гіперпротекція (G^+ , U^+ , T^- , 3^- , C^-). Дитина перебуває в центрі уваги родини, що прагне до максимального задоволення її потреб. Цей тип виховання сприяє розвитку демонстративних (істероїдних) і гіпертимних рис характеру в дитини.

Домінуюча гіперпротекція (G^+ , U_{sc} , T_c , 3^+ , C_c). Дитина також перебуває в центрі уваги батьків, які віддають йому багато сил і часу, але в той же час позбавляють його самостійності, ставлячи численні обмеження й заборони. У гіпертимних підлітків таке виховання підсилює реакцію емансипації. При тривожно-недовірливій (психастенічній), сенситивній, астеноневротичній акцентуаціях характеру домінуюча гіперпротекція підсилює астенічні риси.

Емоційне відкидання (відторнення) (G^- , U^- , T_c , 3_c , C_c) містить у собі сполучення зниженої протекції й ігнорування потреб дитини та нерідко проявляється у твердому ставленні до неї. У крайньому варіанті - це виховання за типом «Попелюшки». При такому вихованні підсилюються риси епілептоїдної акцентуації характеру, а в підлітків з емоційно-лабільною, сенситивною й астеноневротичною акцентуаціями характеру можуть формуватися процеси декомпенсації й невротичні розлади.

Діагностика типів сімейного виховання

Тип виховання	Виразність рис виховного процесу				
	Рівень протекції П < G^+ , G^- >	Повнота задоволення потреб В	Кількість вимог Т	Число заборон З	Твердість санкцій С
Потураюча гіперпротекція	+	+	—	—	—
Домінуюча гіперпротекція	+	±	±	+	+
Жорстоке ставлення	—	—	±	±	+
Емоційне відкидання	—	—	±	±	±
Підвищена моральна відповідальність	+	—	+	±	±
Бездоглядність	—	—	—	—	±

Примітка. Знак «+» означає надмірну виразність відповідної риси виховання, «-» недостатню виразність, «+ -*» означає, що при даному типі виховання можлива як надмірність даної риси, так й її недостатність або невиразність.

Підвищена моральна відповідальність (P^- , U^- , T^+) утворюється сполученням високих вимог до дитини й одночасно із цим зниженням уваги до неї з боку батьків, меншою турботою про неї. Цей тип виховання стимулює розвиток рис тривожно-недовірливої (психастенічної) акцентуації характеру.

Гіпопротекція (гіпоопіка, бездоглядність) (P^- , U^- , T^- , 3^-). Дитина надана сама собі, батьки не цікавляться нею і не контролюють її. Таке виховання особливо несприятливе при акцентуаціях гіпертимного, нестійкого й конформного типів.

12. Розширення сфери батьківських почуттів (РРЧ). Зазвичай цей феномен спостерігається при таких порушеннях виховання, як потураюча або домінуюча гіперпротекція. Цей фактор порушення виховання виникає найчастіше тоді, коли в силу будь-яких причин подружні відносини між батьками виявляються порушеними: немає одного із подружжя (смерть, розлучення) або відносини із шлюбним партнером не задовольняють когось із батьків, що грає основну роль у вихованні (емоційна холодність,

невідповідність характерів). Нерідко при цьому мати (рідше батько), самі того не усвідомлюючи, хочуть, щоб дитина, а пізніше підліток став для них чимсь більшим, ніж просто дитиною. Батьки хочуть, щоб вона задовольняв хоча б частину потреб, які у звичайній родині повинні бути задоволені в процесі подружніх відносин (взаємна виняткова прихильність, частково еротичні потреби). Відносини з дитиною, а пізніше з підлітком, стають винятковими, важливими для матері. Мати нерідко відмовляється від повторного шлюбу, прагнучи віддати синові «всі почуття», «всю любов». У дитинстві стимулюється еротичне відношення до батьків (ревності, дитяча закоханість). Коли дитина досягає підліткового віку, у батька виникає страх перед наростаючою самостійністю підлітка, у результаті чого з'являється прагнення утримати його за допомогою що потураючої або домінуючої гіперпротекції. Прагнення одного з батьків до розширення сфери батьківських почуттів за рахунок включення еротичних потреб у відносини з дитиною, як правило, ними не усвідомлюється. Ця психологічна установка проявляється побічно, наприклад, у висловленнях про те, що їй (матері) ніхто не потрібний, крім сина, і в характерному протиставленні ідеалізованих стосунків із сином нереалізованим стосункам із чоловіком. Іноді такі матері усвідомлюють свої ревності до подруг сина, хоча частіше вони проявляють її у вигляді численних причіпок до них.

13. Перевага, підтримка у підлітка дитячих якостей (ПДЯ). Цей вид порушення виховання обумовлений потураючою гіперпротекцією. У батьків з'являється прагнення ігнорувати дорослішання дітей, стимулювати в них дитячі якості (дитячу імпульсивність, безпосередність, грайливість). Для таких батьків дитина усе ще «маленька». Нерідко вони відкрито визнають, що маленькі діти їм взагалі подобаються більше, що зі старшими вже не так цікаво. Страх або небажання дорослішання дитини можуть бути пов'язані з особливостями біографії самого батька (наприклад, він мав молодшого брата або сестру, і на них у свій час перемкнулася любов його батьків, у зв'язку із чим свій старший вік сприймався ним як нещастя). Вважаючи дитину «ще маленькою», батьки знижують рівень вимог до неї, викликаючи потураючу гіперпротекцію, і стимулюючи розвиток психічного інфантилізму.

14. Виховна непевність батьків (ВН). Спостерігається найчастіше при таких порушеннях виховання, що як потураюча гіперпротекція або знижений рівень вимог. Виховну непевність батьків можна було б назвати «слабким місцем» їх особистості. У цьому випадку відбувається перерозподіл влади в родині між дитиною й батьками. Батьки «ідуть на поводу» у підлітка, поступаються навіть у питаннях, у яких, за їх власною думкою, поступатися не можна. Це відбувається тому, що дитина зуміла знайти до цих батьків підхід, намацала їх «слабке місце» і домагається для себе ситуації «мінімум вимог - максимум прав». Типова ситуація в такій родині - жвава, упевнена у собі дитина, що сміливо ставить вимоги, і нерішучі батьки, що звинувачують себе у всіх невдачах з дитиною. В одних випадках «слабке місце» обумовлено психастеничними рисами характеру когось із батьків. В інших - істотну роль у формуванні стилю сімейного виховання могли зіграти відносини батька з його власними батьками. У певних умовах діти, виховані вимогливими, егоцентричними батьками, стаючи дорослими, бачать у своїх дітях тих же вимогливих, егоцентричних істот, відчують до них те ж почуття «неоплатного боргу», яке відчували раніше відносно власних батьків. Характерна ознака таких батьків - домінування в їхніх висловленнях реплік з визнанням маси помилок, зроблених у вихованні. Непевно почувають себе в ролі вихователя батьки бояться впертості, опору своїх дітей і знаходять досить багато приводів поступитися їм.

15. Фобія втрати дитини (ФУ). Найчастіше лягає в основу пануючої або домінуючої гіперпротекції. «Слабке місце» - підвищена тривожність батьків, страх помилитися, перебільшене уявлення про крихкість «дитини», його хворобливість. Як правило, подібне ставлення обумовлене історією народження дитини (її довго чекали, звертання до лікарів-

гінекологів нічого не давали, народилася тендітною і хворобливою, на превелику силу вдалося виходити й т.п.). Інше джерело - перенесені важкі захворювання дитини, особливо якщо вони були тривалими. Ставлення батька до дитини в цьому випадку формується під впливом накопиченого страху втрати дитини. Цей страх змушує одних батьків тривожно прислухатися до кожного побажання підлітка й поспішати з його виконанням (потураючагіперпротекція), інших - дріб'язково опікувати його (домінуюча гіперпротекція). Типові висловлення таких батьків відбивають їхній іпохондричний страх за дитину: вони бачать у неї безліч хворобливих проявів. У батьків свіжі спогади про минулі, навіть віддалені у часі переживання із приводу здоров'я дитини.

16. Нерозвиненість батьківських почуттів (НРЧ) перешкоджає інтеграції родини й лежить в основі таких типів порушення виховання, як гіперпротекція, емоційне відкидання, «підвищена моральна відповідальність», жорстоке ставлення. Виховання є адекватним лише тоді, коли батьки діють під впливом сильних мотивів: почуття обов'язку, симпатія, любов до дитини, потреба «реалізувати себе» у дітях, «продовжити себе». Слабкість, нерозвиненість батьківських почуттів нерідко зустрічається в батьків підлітків з відхиленнями характеру. У той же час це явище дуже рідко ними усвідомлюється, а ще рідше визнається як таке. Зовні воно проявляється в небажанні мати справу з підлітком, труднощах спілкування з ним, відсутності інтересу до його справ. Нерозвиненість батьківських почуттів може бути обумовлена відторненням самого батька в дитинстві його батьками, тим, що він сам у свій час не відчув батьківського тепла. Іншою причиною можуть бути особливості характеру батька, наприклад, виражена шизоїдність.

Виявлено, що батьківські почуття значно слабше розвинені в дуже молодих батьків, але мають тенденцію підсилюватися з віком. При досить сприятливих умовах життя родини НРЧ визначає стиль виховання за топом гіпопротекції або емоційного відторгнення. При важких, напружених умовах життя на підлітка часто перекладається значна частина батьківських обов'язків («підвищена моральна відповідальність») або до дитини виникає дратівливе-вороже ставлення. Типові висловлення таких батьків містять скарги на обтяжливість батьківських обов'язків, жаль, що ці обов'язки відривають від чогось більше важливого й цікавого. Для жінок з нерозвиненим батьківським почуттям досить часто характерні емансипаційні прагнення й бажання будь-яким шляхом улаштувати своє життя.

17. Проекція на дитину власних небажаних якостей (ПНК). У більшості випадків є основою емоційного відкидання, жорстокого ставлення. Причиною такого виховання підлітка є те, що в дитині батько бачить ті риси, наявність яких він відчуває, але не визнає в самому собі. Це можуть бути агресивність, схильність до лії, потяг до алкоголю, різні протестні реакції, нестриманість й ін. Здійснюючи боротьбу з такими ж реальними або уявними якостями дитини, батько (частіше батько) отримує емоційну вигоду для себе: боротьба з небажаною якістю когось іншого допомагає йому вірити, що в нього самої цієї якості немає. Ці батьки багато й охоче говорять про свою непримиренну й постійну боротьбу з негативними якостями й слабкостями дитини, про міри покарання, до яких вони у зв'язку із цим вдаються. У висловленнях батьків звучить впевненість у тому, що підліток невинуватий, нерідко вони повні інквізиторських інтонацій з характерним прагненням у будь-якому вчинку бачити прояв дурних якостей підлітка, з якими батько бореться.

18. Винесення конфлікту між подружжям в сферу виховання (ВК). Як правило, є першопричиною типу виховання, що об'єднує потураючугіперпротекцію одного батька з відкиданням або домінуючою гіперпротекцією іншого. Конфліктність у взаєминах чоловіка й жінки - нерідке явище навіть у відносно стабільних родинах. Але лише в ряді родин виховання перетворюється в «бойовище» конфліктуючих батьків. Тут вони одержують можливість більш відкрито виражати невдоволення один одним, керуючись «турботою про благо дитини». При цьому думки батьків найчастіше бувають діаметрально протилежними: один наполягає на досить суворому вихованні з підвищеними вимогами, заборонами й

санкціями, інший же батько схильний «жаліти» дитину, іти в неї на поводу. Характерний прояв такої «битви» - вираження невдоволення виховними методами, що їх використовує партнер. При цьому легко виявляється, що кожного цікавить не стільки те, як виховувати підлітка, скільки те, хто правий у виховних суперечках. Шкала ВК відбиває типові висловлення «суворої сторони». Це пов'язане з тим, що саме «сувора сторона», як правило, є ініціатором звернення до лікаря або психолога.

19. Перевага чоловічих якостей (ПМК).

20. Перевага жіночих якостей (ПЖК).

Ці дві шкали дозволяють виявити відхилення в установках батьків стосовно підлітка залежно від його статі. Перевага чоловічих або жіночих якостей у дитині обумовлює формування таких типів виховання, як потураюча гіперпротекція або емоційне відкидання. Нерідко ставлення батька до дитини залежить не від реальних особливостей дитини, а лише тих рис, які батько приписує його статі, тобто «взагалі чоловікам» або «взагалі жінкам». Так, при наявності переваги жіночих якостей спостерігається неусвідомлене неприйняття в підлітку атрибутів чоловічої статі. У цих випадках типові стереотипні негативні висловлення про чоловіків взагалі: «Більшість чоловіків грубі, недоглянуті. Вони легко піддаються тваринним потягам, вони агресивні й надмірно сексуальні, схильні до алкоголізму. Людина ж - і чоловік, і жінка - повинна прагнути до протилежних якостей: бути ніжною, делікатною, охайною, стриманою у почуттях». Саме такі якості батько із ПЖК і бачить у жінках. Прикладом прояву ПЖК може служити батько, що бачить масу недоліків у сина й вважає, що такими є всі його однолітки. У той же час цей батько «у захваті» від дочки, бачить у ній самі лише переваги. Під впливом ПЖК у цьому випадку відносно підлітка чоловічої статі формується тип виховання «емоційне відкидання». Можливий і протилежний ухил - з вираженої антифеміністською установкою, зневагою до матері дитини, її сестер. У цьому випадку стосовно самої дитини формується стиль виховання «потураюча гіперпротекція».

Додаток Д

Результати опитування батьків за методикою «Опитувальник «Аналіз сімейних взаємовідносин» Е. Г. Ейдемільер»

№ батьків	Г+(7)	Г-(8)	П+(8)	У+(7)	Т+(7)	Т-(7)	З+(7)	З-(7)	С+(7)	С-(7)	РБП+(8)	Тип виховання
1	9	3	10	5	8	2	6	4	8	3	10	Домінуюча гіперпротекція (Г+, Т+, З+, С+)
2	12	2	9	4	5	3	4	5	6	2	14	Потворствуюча гіперпротекція (Г+, П+, РБП+)
3	8	2	9	6	7	3	5	6	7	4	9	Потворствуюча гіперпротекція (Г+, П+)
4	10	1	8	5	9	2	7	3	9	1	15	Домінуюча гіперпротекція (Г+, Т+, З+, С+, РБП+)
5	10	1	8	7	9	3	7	4	6	2	11	Домінуюча гіперпротекція (Г+, Т+, З+)
6	4	12	3	5	6	10	2	11	4	7	16	Гіпоопротекція (Г-) + Жорстоке ставлення (Г-, Т-, С-, РБП+)
7	7	3	7	8	6	4	5	6	5	3	10	Потворствуюча гіперпротекція (Г+, П+)
8	3	6	2	4	5	7	8	2	3	9	8	Підвищена моральна відповідальність (Т+, З+)
9	9	2	8	7	8	3	6	5	7	4	12	Домінуюча гіперпротекція (Г+, Т+, З+)
10	2	14	4	6	3	12	4	13	2	7	18	Гіпоопротекція (Г-) + Емоційне відкидання (Г-, Т-, З-, РБП+)
11	11	2	10	5	8	1	6	3	7	5	14	Потворствуюча гіперпротекція (Г+, П+, РБП+)
12	5	7	3	9	4	6	5	7	3	8	9	Негармонічний стиль
13	12	1	7	8	10	3	8	4	6	2	15	Домінуюча гіперпротекція (Г+, Т+, З+, РБП+)
14	4	10	5	6	5	9	3	10	4	6	13	Гіпоопротекція (Г-) + Жорстоке ставлення (Г-, Т-, С-, РБП+)
15	7	3	8	7	6	4	5	6	5	3	11	Потворствуюча гіперпротекція (Г+, П+)
16	6	13	2	5	4	11	2	12	3	7	17	Гіпоопротекція (Г-) + Емоційне відкидання (Г-, Т-, З-, РБП+)
17	10	2	11	8	7	3	6	5	7	4	14	Потворствуюча гіперпротекція (Г+, П+, РБП+)
18	3	7	4	4	5	6	8	2	3	9	8	Підвищена моральна відповідальність (Т+, З+)
19	11	2	9	6	8	1	7	3	6	5	13	Домінуюча гіперпротекція (Г+, Т+, З+, РБП+)
20	5	15	3	7	3	13	4	14	2	7	19	Гіпоопротекція (Г-) + Жорстоке ставлення (Г-, Т-, С-, РБП+)

Опис методики «Тест «Стилі виховання» Р. В. Овчарової»

1. Чим, на вашу думку, в більшій мірі визначається характер людини - спадковістю або вихованням?

- А. Переважно вихованням.
- Б. Поєднанням вроджених задатків і умов середовища.
- В. Головним чином вродженими задатками.
- Г. Ні тим, ні іншим, а життєвим досвідом.

2. Як ви ставитеся до думки про те, що діти виховують своїх батьків?

- А. Це гра слів, софізм, що має мало відношення до дійсності.
- Б. Абсолютно з цим згоден.

В. Чи готовий з цим погодитися за умови, що не можна забувати і про традиційну роль батьків як вихователів своїх дітей.

- Г. Важко відповісти, не замислювався про це.

3. Яке з суджень про виховання ви знаходите найбільш вдалим?

А. Якщо вам більше нічого сказати дитині, скажіть йому, щоб він пішов умитися (Едгар Хоу)

Б. Мета виховання - навчити дітей обходитися без нас (Ернст Легуве)

В. Дітям потрібні не повчання, а приклади (Жозеф Жубер)

Г. Навчи сина слухняності, тоді зможеш навчити і всього іншого (Томас Фуллер)

4. Чи вважаєте ви, що батьки повинні просвіщати дітей в питаннях статі?

А. Мене ніхто цьому не вчив, і їх саме життя навчить.

Б. Вважаю, що батькам слід в доступній формі задовольняти виникає у дітей інтерес до цих питань.

В. Коли діти досить подорослішають, необхідно буде завести розмову і про це. А в шкільному віці головне - подбати про те, щоб захистити їх від проявів аморальності.

Г. Звичайно, в першу чергу це повинні зробити батьки.

5. Чи слід батькам давати дитині гроші на кишенькові витрати?

А. Якщо попросить, можна і дати.

Б. Найкраще регулярно видавати певну суму на конкретні цілі і контролювати витрати.

В. Доцільно видавати деяку суму на певний термін (на тиждень, на місяць), щоб дитина сам навчався планувати свої витрати.

Г. Коли є можливість, можна інший раз дати йому якусь суму.

6. Як ви вчините, якщо дізнаєтеся, що вашої дитини образив однокласник?

А. засмутити, постараюся втішити дитину.

Б. Відправлюся з'ясувати стосунки з батьками кривдника.

В. Діти самі краще розберуться в своїх відносинах, тим більше що їх образи недовго.

Г. Посвята дитині, як йому краще себе вести в таких ситуаціях.

7. Як ви поставитеся до лихослів'я дитини?

А. Постараюся довести до його розуміння, що в нашій родині, та й взагалі серед порядних людей, це не прийнято.

Б. Лихослів'я треба припиняти в зародку! Покарання тут необхідно, а від спілкування з невихованими однолітками дитини надалі треба захистити.

В. Подумаєш! Всі ми знаємо ці слова. Не треба надавати цьому значення, поки це не виходить за розумні межі.

Г. Дитина має право висловлювати свої почуття, навіть у той спосіб, який нам не до душі.

8. Дочка-підліток хоче провести вихідні на дачі у подружки, де збереться компанія однолітків під час відсутності батьків. Відпустили б ви її?

А. Ні в якому разі. Такі збіговиська до добра не доводять. Якщо діти хочуть відпочити і повеселитися, нехай роблять це під наглядом старших.

Б. Можливо, якщо знаю її товаришів як порядних і надійних хлопців.

В. Вона цілком розумна людина, щоб самій прийняти рішення. Хоча, звичайно, в її відсутність буду трохи турбуватися.

Г. Не бачу причини забороняти.

9. Як ви відреагуєте, якщо дізнаєтеся, що дитина вам збрехала?

А. Постараюся вивести її на чисту воду і присоромити.

Б. Якщо привід не надто серйозний, не стану надавати значення.

В. Засмучуся

Г. Спробую розібратися, що її спонукало збрехати.

10. Чи вважаєте ви, що подаєте (будете подавати) дитині гідний приклад?

А. Безумовно.

Б. Намагаюся.

В. Сподіваюся.

Г. Не знаю.

Обробка результатів

Стиль поведінки	Номери питань									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Авторитетний	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
Авторитарний	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
Поблажливий (ліберальний)	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
Індифферентний (непричетний)	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Відзначте в таблиці вибрані вами варіанти відповідей і визначте їх відповідність одному з типів батьківської поведінки. Чим більше переважання одного з типів відповідей, тим більше виражений у вашій родині певний стиль виховання. Якщо серед ваших відповідей не перемагає якась одна категорія, то мова, ймовірно, йде про суперечливому стилі виховання, коли відсутні чіткі принципи, і поведінка батьків диктується миттєвим настроєм.

Постарайтеся зрозуміти, яким же ви все-таки хочете бачити свою дитину, а також самого себе як батька. Інтерпретація результатів тесту

Авторитетний стиль (демократичний, співпраця). Ви усвідомлюєте свою важливу роль в становленні особистості дитини, а й за ним самим визнаєте право на саморозвиток. Тверезо розумієте, які вимоги необхідно диктувати, які обговорювати. В розумних межах готові переглядати свої позиції. Батьки заохочують особисту відповідальність і самостійність своїх дітей відповідно до їх віковими можливостями. Діти включені в обговорення сімейних проблем, беруть участь у прийнятті рішень, вислуховують і обговорюють думку і поради батьків. Батьки вимагають від дітей осмисленого поведінки і намагаються допомогти їм, чуйно ставлячись до їхніх запитів. При цьому батьки виявляють твердість, піклуються про справедливість і послідовному дотриманні дисципліни, що формує правильне, відповідальну соціальну поведінку.

Авторитарний стиль (Автократичний, диктат, домінування). Ви добре уявляєте, яким повинен вирости ваша дитина, і докладаєте до цього максимум зусиль. У своїх вимогах ви,

ймовірно, дуже категоричні і непоступливі. Не дивно, що дитині часом незатишно під вашим контролем. Батьки своїм стилем виховання обмежують самостійність дитини, не вважають за потрібне якось обґрунтовувати свої вимоги, супроводжуючи їх жорстким контролем, суворими заборонами, доганами та фізичними покараннями. У підлітковому віці авторитарність батьків породжує конфлікти і ворожість. Найбільш активні, сильні підлітки чинять опір і бунтують, стають надмірно агресивними і нерідко залишають батьківський дім, як тільки можуть собі це дозволити. Боязкі, невпевнені підлітки привчаються у всьому слухатися батьків, не здійснюючи спроб вирішувати що-небудь самостійно. Якщо по відношенню до старших підліткам матері схильні реалізовувати більш «дозволяє» поведінку, то авторитарні батьки твердо дотримуються обраного типу батьківської влади. При такому вихованні у дітей формується лише механізм зовнішнього контролю, заснований на почутті провини або страху перед покаранням, і як тільки загроза покарання ззовні зникає, поведінка підлітка може стати потенційно антигромадською. Авторитарні відносини виключають душевну близькість з дітьми, тому між ними і батьками рідко виникає почуття прихильності, що веде до підозрілості, постійної настороженості і навіть ворожості до оточуючих.

Ліберальний стиль (потуральний, поблажливий). Ви високо цінуєте свою дитину, вважаєте пробачити його слабкості. Легко спілкуєтеся з ним, довіряєте йому, не схильні до заборон і обмежень. Однак варто задуматися: по плечу чи дитині така свобода? Стаючи більш дорослими, такі підлітки конфліктують з тими, хто не потурає їм, не здатні враховувати інтереси інших людей, встановлювати міцні емоційні зв'язки, не готові до обмежень і відповідальності. З іншого боку, сприймаючи недолік керівництва з боку батьків як прояв байдужості і емоційного відторгнення, діти відчують страх і невпевненість. Нездатність сім'ї контролювати поведінку підлітка може призвести до залучення його в асоціальні групи, оскільки психологічні механізми, необхідні для самостійного, відповідального поведінки в суспільстві, у нього не сформувалися.

Індифферентний стиль (нехтуючий). Проблеми виховання не є для вас першорядними, оскільки у вас інших турбот чимало. Свої проблеми дитині в основному доводиться вирішувати самому. Але ж він має право розраховувати на більшу участь і підтримку з вашого боку!

Результати опитування батьків за методикою «Тест «Стилі виховання» Р. В.
Овчарової»

№ батьків	Бали за тестом	Стиль виховання
1	26	Демократичний
2	22	Авторитарний
3	18	Ліберальний
4	21	Авторитарний
5	24	Демократичний
6	16	Ліберальний
7	23	Авторитарний
8	28	Демократичний
9	19	Ліберальний
10	15	Ліберальний
11	20	Авторитарний
12	17	Ліберальний
13	22	Авторитарний
14	27	Демократичний
15	19	Ліберальний
16	14	Ліберальний
17	25	Демократичний
18	18	Ліберальний
19	21	Авторитарний
20	13	Ліберальний

**Програма оптимізації стилю сімейного виховання для зниження рівня
тривожності дітей**

Таблиця Г.1

Опис вправ у рамках програми та напрямків їх дії

Напрямок дії вправи	Назва вправи	Обґрунтування ефективності	Теоретична основа
На основі прикріплення	Наратив на основі безпечної бази	Покращення якості дитячо-батьківських стосунків та зниження рівня дитячої тривожності після структурованого обміну розповідями під час 8-тижневого пілотного втручання (техніко-економічне обґрунтування продемонструвало високу прийнятність та попереднє зниження рівня тривожності у дітей у віці 5-11 років).	Основи сімейної терапії на основі прив'язаності
Емоційний коучинг	Рольова гра «Маркування емоцій батьками та дітьми»	Значне покращення навичок регулювання емоцій у дітей та зменшення інтерналізації симптомів після 10-сесійного тренінгу з емоційного коучингу на базі школи, з ефектом, що зберігається протягом 3-місячного спостереження.	Модель емоційного коучингу
Когнітивна реструктуризація	Запис думок та рефреймінг	Значне зниження когнітивних викривлень та показників тривожності у дітей та підлітків після 12 сеансів КПТ, зі значним покращенням показників тривожності до та після лікування (контрольоване дослідження)	Модель когнітивно-поведінкової терапії
Прогресивна м'язова релаксація	Спільний сеанс ПМР	Мета-аналітичні дані про середні та великі розміри ефекту від ПМР у зменшенні стресу, тривоги та депресивних симптомів у дорослих; короткі адаптації під керівництвом батьків показують доцільність у сімейному контексті.	Методи прогресивної м'язової релаксації
Релаксаційний відгук	Метод релаксації Бенсона	Одноразове застосування методу Бенсона в умовах невідкладної допомоги призвело до значно більшого зниження показників лікарняної тривоги порівняно з контролем (Δ HAD-A: 7,2 проти 3,4, $p = 0,026$).	Релаксаційна реакція
Експозиційна терапія	Ієрархія страху та градуїований вплив	Емпіричний посібник продемонстрував, що систематичний, градуїований вплив знижує поведінку уникнення та рейтинги страху більш ніж на 50% у широкому діапазоні тривожних проявів, зі стійкими досягненнями при 6-місячному спостереженні.	Принципи експозиційної терапії
Поведінкова активація	Планування активності	Клінічний посібник показує, що планування активності збільшує залучення до адаптивної поведінки та призводить до значного зниження депресивного та тривожного уникнення у дорослих клієнтів, з чіткою застосовністю до сімейних умов.	Рамки поведінкової активації
Домашнє завдання та самоконтроль	Щоденник батьківської стратегії	Концептуальний огляд підкреслює, що структуроване дотримання домашніх завдань позитивно корелює з результатами терапії, а щоденники, які ведуть батьки, покращують узагальнення навичок поза сесіями	Домашнє завдання в КПТ

Опис програми оптимізації стилю сімейного виховання для зниження
рівня тривожності у дітей

1. Наратив про безпечну базу

Мета: посилення зв'язку прив'язаності між батьками і дитиною та пом'якшення симптомів тривоги розлуки.

Вправа походить з основ сімейної терапії, що базується на прив'язаності. Батьки повинні вибрати спогад про спокійну взаємодію з дитиною. Батьки повинні пригадати сенсорні деталі цього спогаду і подумки підготуватися до розповіді. Батьки повинні сісти з дитиною у вільному від відволікаючих чинників просторі та розповісти обраний спогад чітким, рівним тоном. Батьки повинні робити паузи після сегментів розповіді, щоб запросити дитину відповісти за допомогою вербальної підказки або жесту. Наприкінці розповіді запропонувати заспокійливу фразу, наприклад, «турбота залишається незмінною». Батьки повинні повторювати послідовність двічі на тиждень в один і той самий час і фіксувати будь-які зміни в поведінці дитини після кожної сесії.

2. Рольова гра «Маркування емоцій між батьками та дитиною

Мета: розвиток усвідомлення емоцій дитини та посилення емпатійної реакції батьків.

Вправа походить від моделі емоційного коучингу. Батьки збирають картки із зображенням виразу обличчя, пов'язаного з основними емоціями. Батьки показують одну картку і демонструють вираз обличчя, зберігаючи зоровий контакт. Батьки пропонують дитині імітувати вираз обличчя і спробувати вимовити відповідний термін, що позначає емоцію. Батьки позначають термін емоції і просять дитину пригадати особистий приклад цієї емоції. Батьки повинні підтвердити будь-який опис дитини короткою фразою-роздумом. Батьки повинні планувати виконання вправи один раз на тиждень під час сімейних зборів і відзначати зміни в самовираженні дитини.

3. Запис думок і рефреймінг

Мета: зменшення неадаптивних когнітивних патернів та зменшення тривожності за допомогою керованої оцінки.

Вправа походить від моделі когнітивно-поведінкової терапії. Батьки повинні ввести щоденник тривоги під назвою «Запис думок». Батьки допомагають дитині записувати щоденні тривожні думки у вигляді коротких висловлювань. Батьки повинні переглядати записи щовечора, просячи дитину оцінити їхню інтенсивність за числовою шкалою. Батьки обирають один запис для поглибленого обговорення. Батьки ставлять запитання «Які докази підтверджують цю думку?» і роблять паузу для роздумів дитини. Батьки ставлять запитання «Які докази суперечать цій думці?» і роблять паузу для роздумів дитини. Батьки повинні сприяти розвитку збалансованої

альтернативної думки і записувати переосмислене твердження в журнал. Батьки повинні практикувати протокол двічі на тиждень і відстежувати зміни в самозвіті дитини.

4. Сеанс спільної прогресивної м'язової релаксації

Мета: зменшення соматичного напруження та регуляція фізіологічного збудження.

Вправа походить від техніки прогресивної м'язової релаксації. Батьки знаходять тиху кімнату і влаштовують зручні місця для сидіння. Батьки інструктують дитину напружити литкові м'язи на рахунок «п'ять» і повністю розслабити їх. Батьки повинні спрямовувати рух вгору через групи м'язів стегна, живота, грудей, рук і обличчя. Батьки повинні підтримувати рівномірний темп протягом десяти секунд на цикл напруження-розслаблення. Батьки повинні повторювати послідовність для всього тіла один раз на день, бажано перед сном. Батьки повинні спостерігати за напруженням м'язів дитини та фіксувати будь-яке зменшення фізичного неспокою з плином часу.

5. Метод релаксації за Бенсоном

Мета: формування звичної реакції вегетативного розслаблення для зменшення тривожності.

Вправа взята з протоколу релаксаційної реакції. Батьки вибирають заспокійливе слово або фразу, наприклад, «мир». Батьки і дитина сидять тихо з заплющеними очима. Батьки повинні навчити дитину вдихати на чотири рахунки, затримувати дихання на два рахунки і видихати на шість рахунків, подумки повторюючи вибране слово. Батьки повинні провести дитину через п'ять дихальних циклів. Батьки повинні практикувати ритуал щодня в один і той самий час і заохочувати дитину спостерігати за зменшенням кількості думок. Батьки повинні відзначати будь-яке поліпшення суб'єктивного спокою дитини.

6. Ієрархія страхів і ступінчастий вплив

Мета: десенсибілізація до стимулів, що викликають тривогу, за допомогою систематичного підходу.

Вправа базується на принципах експозиційної терапії. Батьки і дитина повинні обдумати прості сценарії страху, наприклад, темряви або гучного шуму. Батьки записують кожен сценарій в описовій формі. Батьки обговорюють відносний дискомфорт і впорядковують сценарії від найменш до найбільш складних. Батьки обирають найменш тривожний сценарій і готують безпечне середовище, відтворюючи його ключові елементи. Батьки супроводжують дитину, поступово наближаючись до стимулу, зберігаючи спокійний голос. Батьки повинні запропонувати дитині застосувати метод релаксації Бенсона, якщо виникає фізичне занепокоєння. Батьки повинні повторювати випробування впливу до тих пір, поки дитина не повідомить про мінімальний дистрес, перш ніж переходити до наступного сценарію. Батьки повинні документувати кожне випробування і відзначати прогрес в ієрархії.

7. Планування діяльності

Мета: посилення позитивного впливу через заплановану участь у виконанні заохочувальних завдань.

Вправа походить із системи поведінкової активації. Батьки пропонують перелік приємних занять, таких як творче малювання або коротка прогулянка на свіжому повітрі. Батьки та дитина обирають два види діяльності на наступний тиждень. Батьки записують заплановані заняття у спільному календарі із встановленою тривалістю щонайменше п'ятнадцять хвилин. Батьки повинні повністю брати участь разом з дитиною під час кожного заняття. Батьки повинні просити дитину оцінити рівень задоволення одразу після завершення заняття. Батьки переглядають оцінки на сімейних зборах і коригують майбутній розклад на основі зворотного зв'язку з дитиною.

8. Щоденник батьківської стратегії

Мета: консолідація адаптивних батьківських технік через структуровану рефлексію.

Вправа походить із системи домашніх завдань у когнітивно-поведінковій терапії. Батьки ведуть щоденник під назвою «Щоденник стратегії». Батьки повинні документувати кожне застосування рефреймінгу думок, практики релаксації або підтримки поступового впливу в щоденних записах. Батьки повинні відзначати контекст, реакцію дитини та будь-які проблеми, з якими вона стикається. Батьки повинні щотижня переглядати щоденник для аналізу закономірностей. Батьки визначають дві техніки, які дають позитивні результати, і дві, які потребують модифікації. Батьки обговорюють отримані результати з клінічним фасилітатором або групою підтримки з числа однолітків і вносять корективи в подальшу практику.