

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми 053.00.06 Сімейна психологія

**ВПЛИВ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА
ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ**

Виконала: студентка групи СІПм-1-24-1.4з

заочної форми навчання

Рябокінь Катерина Олександрівна

Науковий керівник:

Кутішенко В. П., доцент кафедри

психології особистості та соціальних практик,

кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Проблема стилів сімейного виховання у науковій літературі	6
1.2. Поняття тривожності та її особливості у підлітковому віці	11
1.3. Аналіз дослідження впливу стилів сімейного виховання на рівень тривожності підлітків	15
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. Гармонізації стилів сімейного виховання як умова профілактики тривожності підлітків	19
2.1. Емпіричне дослідження впливу стилів сімейного виховання на рівень тривожності підлітків	19
2.2. Програма гармонізації стилів сімейного виховання для батьків щодо впливу стилів виховання на триважність підлітків.	27
2.3. Змістові та організаційні аспекти тренінгу гармонізації стилів виховання батьків як умова профілактики тривожності підлітків.	31
Висновки до розділу 2	38
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
ДОДАТКИ	46

АНОТАЦІЯ

ВПЛИВ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня емоційної напруженості та тривожності які трансформують характер взаємодії батьків з дітьми. Серед підлітків у сучасних соціальних реаліях, що значною мірою пов'язано зі змінами у сімейному середовищі, суспільними кризами та умовами воєнного часу. Саме сім'я виступає базовим осередком формування емоційного благополуччя дитини, а стиль сімейного виховання є визначальним чинником становлення її психологічної стійкості, самооцінки та адаптивної поведінки. Дисфункційні стилі виховання – авторитарний, індиферентний або надмірно ліберальний – можуть провокувати підвищення рівня тривожності, що у підлітковому віці проявляється через емоційну нестабільність, труднощі соціальної адаптації та зниження навчальної мотивації. У той час як демократичний, збалансований стиль сприяє розвитку впевненості, автономності та здатності до конструктивного подолання стресу. В умовах сучасних викликів суспільства проблема взаємозв'язку стилів сімейного виховання та тривожності підлітків набуває особливої наукової й практичної значущості.

Метою роботи є теоретичне й емпіричне дослідження особливостей впливу стилів сімейного виховання на рівень тривожності підлітків та розроблення програми гармонізації стилів виховання як умови профілактики підліткової тривожності

Відповідно до мети визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми стилів сімейного виховання та їх впливу на появу негативних переживань підлітків.
2. Емпірично дослідити особливості впливу стилів сімейного виховання на тривожність підлітків.

3. Обґрунтувати, розробити та апробувати програму гармонізації стилів сімейного виховання як умови профілактики тривожності підлітків

Шляхи реалізації мети та завдань дослідження: теоретичні методи (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел з психології сімейного виховання та тривожності підлітків); емпіричні методи (спостереження, опитування, тестування, контент –аналіз результатів; застосування стандартизованих психодіагностичних методик); методи опрацювання даних (кількісний (статистичний) та якісний аналіз отриманих результатів); практичний етап (розроблення, впровадження та апробація програми гармонізації стилів сімейного виховання).

Ключові слова: стилі сімейного виховання, тривожність підлітків, причини тривожності, психотренінг, підлітковий вік, емоційне благополуччя, профілактика тривожності.

ANNOTATION

THE INFLUENCE OF PARENTING STYLES ON ADOLESCENTS' ANXIETY

Relevance of the Study. The relevance of this study is determined by the increasing levels of emotional tension and anxiety, which are transforming the nature of parent–child interactions. Among adolescents, these changes are particularly evident in the current social context, which is largely shaped by transformations within the family environment, societal crises, and wartime conditions. The family serves as the primary locus for the formation of a child’s emotional well-being, and the style of parenting is a decisive factor in the development of psychological resilience, self-esteem, and adaptive behavior. Dysfunctional parenting styles—authoritarian, indifferent, or excessively permissive—can provoke heightened levels of anxiety, which during adolescence manifest as emotional instability, difficulties in social adaptation, and decreased academic motivation. In contrast, a democratic, balanced parenting style promotes the development of confidence, autonomy, and the ability to cope constructively with stress. Given the contemporary challenges faced by society, the issue of the relationship between parenting styles and adolescent anxiety is of particular scientific and practical significance.

The Aim of the Study. The aim of the study is to theoretically and empirically investigate the influence of family upbringing styles on the level of anxiety in adolescents and to develop a programme for harmonising parenting styles as a means of preventing adolescent anxiety.

In accordance with the aim, the following objectives were **identified**:

1. To conduct a theoretical analysis of scientific approaches to the problem of family upbringing styles and their influence on the emergence of negative emotional experiences in adolescents.
2. To empirically investigate the specific features of the influence of family upbringing styles on adolescents’ anxiety.

3. To substantiate, develop, and test a programme for harmonising parenting styles as a condition for preventing adolescent anxiety.

Methods for Achieving the Aim and Objectives: **theoretical methods** (analysis, comparison, systematisation, and generalisation of scientific sources on family upbringing styles and adolescent anxiety); **empirical methods** (observation, surveys, testing, content analysis of the obtained results, and the use of standardised psychodiagnostic techniques); **data processing methods** (quantitative (statistical) and qualitative analysis of collected data); **practical stage** (development, implementation, and evaluation of a programme for harmonising family upbringing styles).

Keywords: parenting styles, adolescent anxiety, causes of anxiety, psychological training, adolescence, emotional well-being, anxiety prevention.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема стилів сімейного виховання та їх впливів на емоційне благополуччя дитини завжди була предметом інтересу науковців. У зв'язку із кризовими змінами нашого суспільства, які трансформують характер взаємодії батьків з дітьми, обрана нами проблема набуває особливої актуальності.

Відомим є факт, що у процесі виховання провідну роль відіграє сім'я. Саме сім'я стає основним інститутом соціалізації дитини та зумовлює специфіку розвитку її емоційної сфери. Зокрема, обрані батьками стилі сімейного виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний, індиферентний) дають уявлення щодо їхніх моделей поведінки по відношенню до дитини, які, в свою чергу, зумовлюють різний вплив на формування емоційної стійкості дитини і спосіб її реагування на життєві виклики. У контексті обраної нами проблеми, особливої уваги заслуговує питання зв'язку між стилями сімейного виховання та тривожністю підлітків. Підлітковий вік є періодом активного формування емоційної сфери особистості, яка, в свою чергу, впливає на особливості розвитку її особистісних і соціальних навичок. У сучасному суспільстві проблема тривожності серед підлітків стає дедалі актуальнішою через постійне збільшення кількості стресових ситуацій, пов'язаних із війною. Тривожність може негативно впливати на різні сфери розвитку підлітка, зокрема на його здатність до адаптації в соціумі, до успішної реалізації в навчанні та становленні як особистості.

Проблемі впливу стилів сімейного виховання на розвиток різних сфер особистості дитини було присвячено ряд наукових досліджень, зокрема, науковцями досліджено вплив демократичного стилю виховання на емоційну сферу особистості (К. Бернс); негативний вплив авторитарних стратегій виховання на рівень тривоги молодших школярів (М. Прует); взаємозв'язок стилів спілкування і тривожності (Е. Бестейро, А. Кінтанілла) та інш. Однак, у науковій літературі недостатньо висвітлена проблема впливу стилів

сімейного виховання на тривожність підлітків, особливо в нових реаліях нашого життя, а саме в умовах війни.

Об'єкт дослідження: сімейного виховання у формуванні емоційну сферу підлітків.

Предмет дослідження: вплив стилів сімейного виховання на тривожність підлітків.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити особливості впливу стилів сімейного виховання на тривожність підлітків та розробити програму гармонізації стилів сімейного виховання як умови профілактики тривожності підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми стилів сімейного виховання та їх впливу на появу негативних переживань підлітків.
2. Емпірично дослідити особливості впливу стилів сімейного виховання на триважність підлітків.
3. Обґрунтувати, розробити та апробувати програму гармонізації стилів сімейного виховання як умови профілактики тривожності підлітків

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань нами був використаний комплекс теоретичних методів: аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження; спостереження; емпіричних методів і конкретних методик: опитувальник стилю батьківського виховання (Parental Authority Questionnaire, Buri, J. R., 1991; переклад українською: Український Католицький Університет); шкала тривожності SCARED-C та SCARED-P (Переклад українською: Український Католицький університет); методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса.

Ключові слова: стилі сімейного виховання, тривожність підлітків, причини тривожності, психотренінг, підлітковий вік, емоційне благополуччя, профілактика тривожності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.

1.1. Проблема стилів сімейного виховання у науковій літературі.

Аналіз науково-психологічної літератури свідчить про те, що до дослідження теми сімейного виховання звертались багато науковців як вітчизняних, так і зарубіжних. Досліджували різні аспекти впливу родинного середовища на формування особистості дитини. Особливу увагу було приділено стилям батьківського виховання [27;36], К. Роджерс досліджував ролі емоційного клімату в сім'ї, а також досліджувався вплив родини на розвиток самооцінки та психологічного благополуччя дитини [35;36]. В українському науковому просторі значущим є внесок [8;9;12] та інших дослідників у вивчення питань сімейного виховання [8;9;12; 27; 35;36].

Д.Баумрінд описав сімейний стиль виховання, як систематизована сукупність сталих методів впливу, які батьки застосовують щодо своїх дітей. Ця система виражається в характерних формах взаємодії, ставленні, висуванні вимог, здійсненні контролю та наданні підтримки. Вона віддзеркалює індивідуально–психологічні особливості батьків і визначає ключові умови, що сприяють формуванню та розвитку особистості дитини [27].

Сімейне виховання – взаємодія між батьками і дітьми, побудована на основі емоційної близькості, гармонійних стосунків у родині, любові, турботи, поваги та створення відчуття захищеності. Таке середовище сприяє формуванню умов, необхідних для задоволення потреб дитини у всебічному розвитку та розкритті її потенціалу. Метою є гармонійний розвиток особистості, який об'єднує духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість [22].

Сімейне виховання на думку Е. Дюркгейм це соціалізація дитини, яка органічно об'єднує об'єктивний вплив культури, традицій, звичаїв, поглядів народу, сімейно-побутових умов і взаємодію батьків з дітьми, у процесі якої відбувається повноцінний розвиток і становлення особистості [32].

Стиль сімейного виховання – сформована система взаємодії між батьками та дитиною, що виникає в рамках загальної організації сімейних відносин, ролей, емоційних зв'язків і способів комунікації в родині. Він визначає специфіку впливу батьків на становлення особистості дитини [27].

У психологічній літературі стиль сімейного виховання розглядається як багатовимірне явище, що охоплює ставлення батьків до дитини та її емоційне сприйняття, тобто, емоційний аспект, особливості розуміння характеру дитини та її дій, як когнітивний аспект, а також усталені моделі поведінки, які застосовуються у взаємодії з дитиною представлено як поведінковий аспект [19, с.148].

Згідно з системним підходом за М. Боуен, зазвичай розрізняють чотири ключові стилі сімейного виховання: авторитетний, авторитарний, ліберально-поблажливий та ігнорувальний. У когнітивно-біхевіоральному підході зазвичай розрізняють три ключові стилі сімейного виховання: авторитарний стиль, демократичний стиль та ліберальний стиль. Основні стилі сімейного виховання в рамках особистісно-орієнтованого підходу включають такі: демократичний, авторитарний стиль, потуральний стиль, індивідуалізований стиль. Стиль виховання включає в себе поєднання підходів до виховання, манери поведінки батьків та способів їхнього емоційного спілкування з дітьми. Автором було визначено три основні стилі виховання: авторитарний, поблажливий і авторитетний [20;27].

Найпоширенішим в психолого-педагогічній літературі є поділ на 4 стилі сімейного виховання – демократичний, авторитарний, ліберальний та індіферентний:

1. Демократичний стиль вирізняється створенням сприятливого середовища в сім'ї, гармонійними взаєминами між батьками і дітьми, а також взаємною повагою і підтримкою. Центальною рисою цього підходу є сприйняття дитини як самостійної особистості з урахуванням її унікальних характеристик та потреб. Характерною особливістю є висока ступінь

контролю, який збалансовано з підтримкою та стимулюванням індивідуальності дитини.

2.Авторитарний стиль, навпаки, характеризується надмірною батьківською контролюючою поведінкою, що супроводжується придушенням самостійності та ініціативи дітей. У рамках цього стилю взаємини формуються на основі безумовного домінування батьків, яке супроводжується завищеними вимогами, численними заборонами та застосуванням жорстких фізичних або психологічних покарань.

3.Ліберальному стилю притаманні теплі та довірчі стосунки між членами родини, а також відкритість батьків до спілкування з дітьми. Водночас відсутність необхідних елементів контролю, визначення правил і обмежень може призводити до втрати батьківського авторитету і лідерських функцій. У період підліткового віку цей стиль виховання здатен сприяти конфронтації дітей з соціальним оточенням та провокувати їхню участь в асоціальних групах.

4.Індиферентний стиль виховання характеризується відчутним холодом у взаєминах між батьками і дітьми. Батьки демонструють емоційну байдужість, уникаючи близького спілкування з дітьми, що може негативно впливати на їхній емоційний та психологічний розвиток [19, с.149].

С. Томашевська звертає увагу на те, що в межах психолого-педагогічних досліджень найбільш поширеною є класифікація стилів сімейного виховання, яка включає демократичний, авторитарний, ліберальний та індиферентний стилі. Демократичний стиль сімейного виховання відзначається створенням сприятливого мікроклімату, що базується на гармонійних і довірливих стосунках між батьками й дитиною. Авторитарний стиль виховання передбачає жорсткий контроль над життям дітей, що охоплює їхню діяльність, світогляд і навіть емоції. Такий підхід обмежує самостійність і ініціативність дитини, оскільки батьки реалізують свою беззаперечну владу через суворі вимоги, накази, заборони та покарання. Спілкування в родині зводиться до мінімуму, а всі рішення приймаються

виключно батьками. Ліберальний стиль виховання характеризується теплими та близькими стосунками між членами сім'ї, а також відкритістю батьків до спілкування з дітьми. Водночас цей стиль позбавлений елементів керівництва, встановлення правил або обмежень, супроводжуючись низьким рівнем контролю. Ліберальний стиль нерідко сприяє формуванню в осіб інфантильності, імпульсивності, низької самокритичності чи недостатньої принциповості; втім, у деяких випадках вони можуть демонструвати творчі здібності та активність. Індиферентному стилю притаманна значна дистанція у стосунках між батьками й дітьми. Для цього підходу характерні емоційна відчуженість і холодність батьків до дітей, а також відсутність активної участі у їхньому вихованні [22, с.14].

У межах когнітивно-біхевіорального підходу Д. Баумрінд визначила три ключові стилі виховання: авторитетний, авторитарний та дозвільний. Авторитетний стиль характеризується поєднанням емоційної підтримки з високим рівнем контролю. Батьки проявляють повагу до дитини, готовність до спілкування та підтримки, а також встановлюють чіткі вимоги щодо поведінки. Такий підхід сприяє розвитку в дитини самостійності, впевненості у собі, позитивної самооцінки, здатності до самоконтролю та ефективної соціальної взаємодії. Авторитарний стиль виховання базується на суворому контролі і підпорядкуванні. Батьки ставлять вимогу беззаперечного послуху, часто ігноруючи емоційні потреби дитини. Виховання орієнтоване на покарання, залякування та обмеження, що може призвести до формування в дитини тривожної покірності або протестної поведінки. У таких випадках нерідко виникають низька самооцінка, ворожість до авторитетів чи конфліктний характер. Дозвільний стиль виховання передбачає мінімальне втручання батьків у життя дитини і поділяється на два типи: «потоплення» – надмірну опіку без контролю, та «розслабленість» – емоційну відстороненість із відсутністю вимог. Обидва варіанти зазвичай породжують емоційну нестабільність у дітей, агресивність, труднощі в соціальній адаптації та викривлене уявлення про власне «Я», що може спричинити

розвиток нарцисичних або домінантних рис характеру. Таким чином, стиль сімейного виховання є ключовим фактором у формуванні особистості підлітка, впливаючи на його емоційну стабільність, самооцінку та поведінкові моделі в соціумі [40, с.70].

Для теоретичного аналізу було взято класифікацію стилів сімейного виховання, розроблену Е. Маккобі та Д. Мартіном, де автори визначили чотири основні стилі: демократичний, авторитарний, ліберальний та індиферентний, кожен із яких по-різному впливає на становлення особистості підлітка. Демократичний стиль поєднує високий рівень контролю з теплими та підтримувальними взаєминами. У такій сім'ї дитині надається можливість висловлювати власну думку, а межі дозволеного чітко визначені та логічно обґрунтовані. Батьки сприяють розвитку самостійності дитини, що допомагає формувати впевнену і відповідальну особистість. Авторитарний стиль характеризується жорстким контролем поряд із емоційною відстороненістю. Батьки схильні акцентувати увагу на покараннях, прагнуть до суворого підкорення дитини та рідко враховують її потреби. Це може стати причиною виникнення тривожності, низької самооцінки, соціальної ізоляції, а також схильності до агресивної поведінки або надмірної покірності. Ліберальний стиль ґрунтується на теплих стосунках, але супроводжується низьким рівнем контролю. Батьки часто дозволяють надмірну свободу, уникаючи дисциплінарних заходів і обмежень. Унаслідок цього підлітки нерідко виявляють імпульсивність, порушують правила, а також мають труднощі з формуванням самоконтролю й внутрішніх меж. Індиферентний стиль вирізняється як емоційною відстороненістю, так і відсутністю контролю. Батьки мало залучені до процесу виховання, фактично ігноруючи потреби дитини. Такий підхід часто спричиняє соціальну дезадаптацію підлітків, схильність до залежностей, девіантну поведінку та емоційну ізоляцію. Отже, стиль сімейного виховання є важливим чинником у процесі формування особистості підлітка, тоді як дисфункційні стилі можуть значно ускладнити його соціальну інтеграцію [6, с.103].

1.2. Поняття тривожності та її особливості у підлітковому віці.

Тривожність, як психологічне явище є предметом вивчення як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. До числа науковців, які зробили вагомий внесок у розробку цього поняття, належать [10;11;16;21;35; 34]. Зокрема, розглядали такі питання: поняття тривожності: тривожність як індивідуальна властивість особистості, тривожність як психологічний феномен, тривожність як мотивацію [10;11;16;21;35; 34].

Вагомий внесок у дослідження тривожності зробили такі українські науковці як Г. Коцюбу А. Стеценко. У їхніх працях розглядаються різноманітні аспекти прояву та розвитку тривожності в особистості, її вплив на поведінку, соціальні взаємодії та емоційне благополуччя [4].

Актуальність вивчення тривожності підкреслює твердження думки Е. Еріксона, який вважав її центральною проблемою сучасної цивілізації. Інші автори вважали, що тривожність є основною емоційною характеристикою нашої епохи, оскільки вона впливає на загальний психоемоційний стан людини та її соціальну адаптацію [4 с.41].

На думку Д. Карвера тривожність – це схильність інтерпретувати ситуації як загрозливі й переживати у зв'язку з ними почуття страху та занепокоєння, навіть якщо об'єктивної загрози немає [30].

М. Кордуелл описує поняття тривожність як почуття страху та негативні передчуття, які супроводжуються підсиленою та довготривалою фізіологічною активізацією [21].

Як вважає М.Кричфалушій тривожність – це емоційний стан людини, що виникає за умов імовірних несподіванок як у випадку відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей [10].

У психолого–педагогічних дослідженнях поняття тривожності має декілька трактування. Так, А. Адлер розглядає її як рису характеру, що супроводжує індивіда від раннього дитинства до старості. Згідно з його висновками, тривожність значно впливає на якість життя, ускладнюючи соціальну взаємодію, знижуючи рівень оптимізму та позбавляючи

особистість можливості реалізувати свій потенціал у мирному співіснуванні та творчій діяльності. Водночас А. Адлер зазначає, що страх може проявлятися у будь-якій сфері людської діяльності, виступаючи ключовим фактором у формуванні емоційного стану людини [5 с.108].

На думку К. Ізарда , тривожність не є самостійним феноменом, а скоріше являє собою поєднання страху з однією або кількома іншими емоціями, такими як гнів, провина, сором чи цікавість. Деякі автори визначають тривожність як особистісну властивість, яка є значущим ризик-фактором, що призводить до нервово-психічних захворювань, також сказано, що висока тривожність, підвищена чутливість до стресу зменшує інтелектуальну діяльність у психічно напружених ситуаціях, особливо під час екзаменів; знижує рівень розумової працездатності; викликає невпевненість у власних силах; є однією із причин низького соціального статусу особистості [35].

Наявні погляди деяких дослідників щодо цього питання можуть визначають тривожність як особистісну рису, що є значним ризиковим фактором, здатним спричиняти нервово–психічні захворювання. Висока тривожність та підвищена чутливість до стресу можуть знижувати ефективність інтелектуальної діяльності в умовах психічного напруження, наприклад, під час екзаменів. Це також впливає на рівень розумової працездатності, породжує невпевненість у власних силах і може стати однією з причин низького соціального статусу особистості [5].

Тривожність часто розглядається в контексті поняття тривоги. Тривога описується як емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки, пов'язаної з очікуванням невдалого соціального контакту або несприятливого розвитку подій. Ці два явища тісно переплетені зі стресом. З одного боку, емоції, що супроводжують тривожність, є ознаками стресу. З іншого, початковий рівень тривожності відіграє ключову роль у визначенні індивідуальної чутливості до стресових ситуацій [26].

Тривога – це природна реакція нашої психіки, яка виконує роль сигналу про небезпеку, спонукаючи до мобілізації внутрішніх ресурсів для вирішення потенційних труднощів. У такій формі вона допомагає швидко відновлювати адаптаційні механізми особистості та забезпечує ефективну взаємодію зі світом. Однак, коли тривога переходить у стан надмірної інтенсивності і трансформується в тривожність, вона починає супроводжуватись постійним занепокоєнням, страхом, панічними реакціями, агресією чи депресією. Такий емоційний стан вже не сприяє адаптації, а навпаки, блокує комунікацію і стає реальною загрозою для психічного та фізичного благополуччя людини [24].

С. Холл охарактеризував підлітковий вік як період бурі та натиску, перехід від дитинства до дорослого життя. Цей вік включає в себе багато фізичних, когнітивних та психосоціальних змін [21].

Підлітковий період є важливим етапом переходу від дитинства до дорослості, який відзначається поєднанням рис обох життєвих фаз. Він характеризується поступовим відходом від ролі дитини та прагненням до соціальної зрілості [17, с.198].

Підлітковий вік також відіграє ключову роль у здобутті знань про себе, в усвідомленні власної сутності й можливостей. Як наслідок, приходить розуміння того, що мистецтво життя полягає не лише в турботі про свою унікальність і її реалізації. Воно також полягає в тому, щоб особисті досягнення та потенціал стали основою для подальшого розвитку, відкриття нових здібностей і якостей у собі. Цей період є важливим етапом становлення особистості, що характеризується сильним прагненням до самовираження та осмислення власного внутрішнього світу. Саме в цьому віці починає формуватися життєва стратегія, яка спирається на глибокий аналіз особистих здібностей, статусу, вікових особливостей і індивідуальних рис у контексті вимог суспільства. У цей час підлітки активно шукають гармонію між своїх особистісних характеристик, характеру та індивідуальності, зі шляхом самореалізації, який вони вибирають у соціальному середовищі серед інших людей [14, с.54].

Починаючи з підліткового віку, тривожність дедалі більше пов'язується із рівнем самооцінки, поступово набуваючи рис стійкого особистісного утворення. Такий емоційний стан часто негативно позначається на повсякденному житті підлітка, заважаючи формувати здорові соціальні взаємозв'язки, ефективно взаємодіяти з оточуючими та розвивати самосвідомість. Серед характерних проявів підвищеної тривожності в цьому віці спостерігаються апатія, емоційне виснаження, втрата ініціативи, млявість, а також контрастні реакції – від повної бездіяльності до відкритої агресивності [5, с.41].

Один із основних чинників виникнення тривожності у підлітків – внутрішньоособистісний конфлікт, який формується під впливом суперечливих або надмірних очікувань з боку дорослих. Особливо негативно на психологічний стан дитини впливають завищені вимоги, авторитарний стиль виховання чи догматичні підходи, що ігнорують особливості, потреби та інтереси підлітка. Це може призводити до почуття залежності, безсилля та приниження, що лише загострює переживання тривоги [12, с.193].

Українські дослідники звертають увагу на те, що тривожність здатна виступати каталізатором розвитку різноманітних патологічних станів у майбутньому. Зокрема, ідеться про ризик суїцидальної поведінки, виникнення невротичних і психосоматичних розладів, а також депресивних станів. Розуміння природи тривожності поглиблюється через роботи такого автора, як К. Роджерс, який трактує її як невротичний або преневротичний феномен, породжений внутрішніми конфліктами. У свою чергу, інші автори характеризують тривожність як психологічний стан із підвищеним рівнем занепокоєння, емоційною напругою та схильністю до страху і негативних передчуттів. Водночас вони визначають тривожність як особистісну рису, що впливає на реактивність індивіда в загрозливих ситуаціях [11, с.73].

О. Мачушник наголошує також на тому, що тривожність може проявлятися як схильність до переживань, пов'язаних як із реальними небезпеками, так і з уявними загрозами, супроводжуючись відповідними

реакціями. Такий підхід дозволяє розглядати тривожність не тільки як короткотривалий ситуативний стан, але й як хронічний фактор, що впливає на здатність особистості адаптуватися до соціального середовища [14].

1.3. Аналіз дослідження впливу стилів сімейного виховання на рівень тривожності підлітків

У сімейному середовищі закладаються базові принципи формування характеру дитини, її світогляду та ставлення до моральних, ідейних і культурних цінностей. Сім'я виступає первинною соціальною одиницею, що забезпечує перше знайомство дитини зі світом, який перебуває у стані постійних змін, розвитку й ускладнення під впливом людської взаємодії та навколишніх умов. Проте не кожне оточення, створене дорослими, виявляється сприятливим для гармонійного розвитку особистості дитини, формування її характеру та становлення майбутнього стилю життя. Деякі сім'ї активно сприяють її творчому й емоційному зростанню на різних рівнях, стимулюючи інтерес до відкриття нового й демонструючи позитивний приклад взаємодії з навколишнім середовищем. Водночас існують сім'ї, які через свою поведінку можуть обмежувати природну допитливість дитини та її прагнення до пізнання світу [13].

Слід зазначити, що через несприятливі сімейні стосунки підліткам важко освоювати та впроваджувати соціальні ролі, що, в свою чергу, спричиняє появу як міжособистісних, так і внутрішньоособистісних конфліктів. У зв'язку з цим батькам варто враховувати індивідуально-психологічні особливості підлітків та застосовувати конструктивні підходи до сімейного виховання під час спілкування з ними [19, с.147].

Сімейний стиль виховання вважається одним із ключових факторів, що суттєво впливає на емоційний і соціальний розвиток дитини. Особливості взаємодії в моделі «батьки – дитина» закладають фундаментальні установки, які визначають напрямок її майбутнього психологічного становлення. Серед поширених психоемоційних порушень у дитячому та підлітковому віці

особливе місце займає тривожність. Цей стан часто супроводжується іншими емоційними або поведінковими розладами, може набувати хронічного характеру й залишатися актуальним протягом тривалого часу. Підвищений рівень тривожності у підлітків здатен значно ускладнювати процес соціалізації, взаємодії з однолітками та формування здорової самооцінки [37, с.120].

Відповідно до когнітивних моделей, які пояснюють виникнення тривожності, деякі автори висувують гіпотези щодо того, як окремі виміри стилів виховання впливають на появу, розвиток і збереження тривожності. Наприклад, Б. Чорпіта і Д. Барлоу вважають, що надмірний батьківський контроль обмежує здатність дитини взаємодіяти з навколишнім середовищем і впливати на нього, обмежуючи поведінку, яка передбачає дослідження нових ситуацій самостійно. Так само відсутність тепла, прийняття або турботи формує у підлітків переконання, що в складних ситуаціях вони залишаються без підтримки, а їхні дії не мають жодного впливу на результат. У цьому ж контексті Р. Рапі стверджує що у дітей із генетичною схильністю до тривожності надмірний батьківський контроль або гіперопіка можуть посилити цю вразливість, зменшуючи можливості дитини для розвитку стратегій подолання труднощів, формуючи відчуття небезпеки та невпевненості у здатності впоратися з оточенням, а також підвищуючи сприйняття загрози з боку навколишнього світу. Зрештою науковці, які вивчали когнітивну психологію, стверджують, що надмірний контроль та нестача емоційної підтримки можуть спричинити у дітей сприйняття навколишнього середовища як загрозливого, а також сформувати відчуття особистої неефективності чи нездатності справлятися з небезпечними подіями – що є основними компонентами когнітивної або психологічної вразливості у рамках когнітивних моделей пояснення тривожності [28].

Авторитарний стиль, як показують і систематичні огляди, часто супроводжується високими вимогами та низьким рівнем чуйності, що створює у дитини відчуття постійного контролю, залежності й страху перед

помилками. Дослідження українських науковців також підтверджують зв'язок між жорсткими стилями виховання та підвищеним рівнем тривожності. Зокрема, підкреслюють, що сім'ї з високим рівнем конфліктності, покарань або непослідовності у вихованні створюють для підлітка емоційно нестабільне середовище, у якому формується хронічна внутрішня напруга та схильність до тривожних реакцій [7, с.14–15].

Певне значення має і вплив сімейної підтримки. Як зазначає І. Гурська, демократичний стиль виховання, який поєднує розумну вимогливість із чутливістю до потреб підлітка, сприяє розвитку впевненості, автономності та емоційної стійкості. У таких сім'ях підлітки краще опановують навички саморегуляції та конструктивного реагування на стресові ситуації [6].

Окрім цього, підліткова тривожність у сучасних умовах часто загострюється зовнішніми стресогенними факторами, серед яких значне місце посідають наслідки воєнного стану в Україні. За даними О. Міненко, постійна експозиція до факторів небезпеки, інформаційного тиску та соціальної нестабільності спричиняє підвищену емоційну напругу, яка особливо інтенсивно проявляється у підлітків із сімей, де застосовуються неконструктивні виховні стратегії [16].

Окремої уваги заслуговують дані про зв'язок між самооцінкою та тривожністю, які опосередковуються стилем виховання. Згідно з дослідженням М. Кричфалушія та співавторів, підлітки, що зростають у сім'ях із надмірним контролем або знеціненням їхніх почуттів, мають значно нижчі показники самооцінки, що прямо корелює з частотою тривожних проявів [10, с.21–22].

Самооцінка, як один із чинників емоційного благополуччя, відіграє ключову роль у формуванні здатності долати труднощі та сприймати загрози.

Дослідження Л. Саймонс і Р. Конге підтверджують, що відмінності у стилях виховання батька та матері можуть по-різному позначатися на емоційному розвитку підлітка. Зокрема, інконсистентність між батьками (наприклад, коли один з них є демократичним, а інший – авторитарним)

значно підвищує ризик появи тривожних симптомів, оскільки створює ситуацію непередбачуваності та подвійних стандартів [38].

Деякі автори стверджують, що стиль сімейного виховання є одним із провідних факторів, який визначає рівень тривожності підлітка та його емоційну стабільність. Авторитарний стиль асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, тоді як демократичний сприяє адаптивному розвитку, формуванню впевненості та стресостійкості. Ліберальний і індиферентний стилі, своєю чергою, можуть створювати емоційний дисбаланс через нестачу структурованості або підтримки. В сучасних умовах, зокрема в період воєнної нестабільності, значення конструктивних та емоційно підтримувальних стилів сімейної взаємодії лише зростає, оскільки вони забезпечують підліткові фундаменти психологічної безпеки та здатності до подолання травматичних впливів [26].

Висновки до розділу 1

1. Сімейне виховання – це соціалізація дитини, яка органічно об'єднує об'єктивний вплив культури, традицій, звичаїв, поглядів народу, сімейно-побутових умов і взаємодію батьків з дітьми, у процесі якої відбувається повноцінний розвиток і становлення особистості. Стиль сімейного виховання є ключовим фактором, який суттєво впливає на формування особистості дитини, зокрема її емоційний стан, рівень тривожності, самооцінку та соціальну адаптацію. У працях як, так і українських дослідників підкреслюється важливість гармонійних сімейних відносин та усвідомленого підходу до виховання. Найбільш сприятливим для формування емоційно здорової, самостійної і впевненої особистості є авторитетний стиль, тоді як дисфункційні стилі – авторитарний, ліберальний без контролю чи індиферентний – можуть призводити до формування тривожності, емоційної нестабільності, протестної або девіантної поведінки у підлітковому віці.

2. Тривожність – це емоційний стан людини, що виникає за умов імовірних несподіванок як у випадку відстрочення, затримки приємних

ситуацій, так і під час очікування неприємностей. Особливе значення тривожність набуває у підлітковому віці, що зумовлено складністю цього періоду розвитку – формуванням ідентичності, прагненням до самостійності, пошуком власного місця у соціумі. У цей період підвищена тривожність може проявлятися через емоційну нестабільність, замкнутість, агресивність або апатію. Серед ключових чинників, що сприяють виникненню тривожності в підлітковому віці, виділяють: внутрішньоособистісні конфлікти; завищені або суперечливі очікування дорослих; жорсткий авторитарний стиль виховання; нестачу підтримки та розуміння з боку сім'ї.

3. Сімейне середовище має вирішальне значення у формуванні емоційного стану підлітка та виникненні тривожності. Такі стилі виховання, надмірний контроль, гіперопіка або недостатня емоційна підтримка, суттєво підвищують ризик розвитку тривожних розладів. Це позбавляє дитину відчуття безпеки, обмежує її автономію та знижує рівень особистої ефективності, що у підлітковому віці ускладнює соціальну адаптацію та здорове формування самооцінки. Відтак, стиль виховання у родині може бути як потужним інструментом для подолання тривожності, так і чинником, що посилює її прояви.

РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК УМОВА ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.

2.1. Емпіричне дослідження впливу стилів сімейного виховання на рівень тривожності підлітків

Для дослідження теми: «Вплив стилів сімейного виховання на тривожність підлітків» було проведено емпіричне дослідження. Загальна вибірка склала 50 осіб, з яких 30 – батьки (віком від 30 до 39 років), та 20 – підлітки. Такий склад вибірки дозволив дослідити батьківсько–дитячі взаємини з урахуванням обох перспектив, дитячої та дорослої. У дослідженні використовувались стандартизовані та валідизовані психодіагностичні методики, адаптовані до українського культурного контексту.

Для дослідження стилів батьківського виховання було використано три методики:

1.Опитувальник стилю батьківського виховання (Parental Authority Questionnaire, Buri, J. R., 1991). Призначений для вимірювання стилів батьківського виховання: авторитетний, авторитарний та потуральний. Опитувальник складається з 30 тверджень, які оцінюються за 5–бальною шкалою Лайкерта. Методика пройшла адаптацію українською мовою за участі фахівців Українського католицького університету, що забезпечує її культурну релевантність у дослідженні української вибірки

2.Шкала тривожності SCARED–C та SCARED–P (Переклад українською: Український Католицький університет). Стандартизований інструмент для скринінгу тривожних розладів у дітей віком від 8 до 18 років. Методика включає дві паралельні форми: дитячу (SCARED–C) та батьківську (SCARED–P), що дозволяє отримати дані як з боку суб'єктивного досвіду дитини, так і з боку зовнішнього спостереження з боку батьків. Шкала складається з 41 пункту, які охоплюють п'ять основних форм тривожних проявів.

3.Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса. Дозволяє диференційовано дослідити як загальний рівень тривожності школярів, так і її окремі компоненти. Методика включає сім діагностичних шкал.Така багатовимірність дозволяє глибше осмислити джерела тривожності, пов'язані з навчальним процесом та міжособистісною взаємодією в школі. Методика є особливо інформативною для досліджень емоційного стану молодших і підліткових школярів.

У результаті проведення дослідження за опитувальником стилю батьківського виховання, здійснено розподіл батьків за різними стилями виховання та отримано результати, які представленні на рис. 2.1.

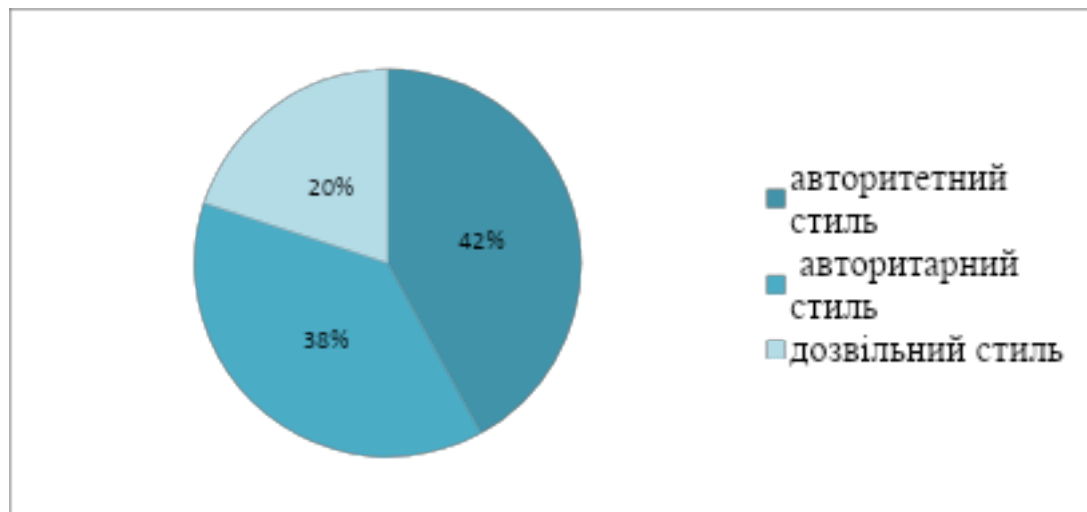
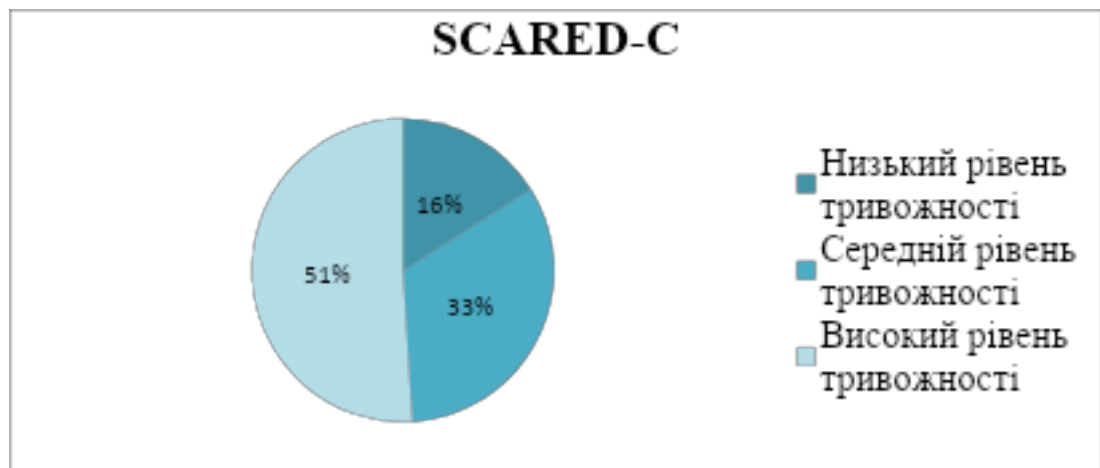


Рис. 2.1. Розподіл батьків за різними стилями виховання.

У результаті проведеного емпіричного дослідження, за допомогою опитувальника стилю батьківського виховання (Parental Authority Questionnaire, Buri, J. R., 1991), був встановлений розподіл респондентів за основними типами виховних стилів, що представлено на рисунку 2.1. Аналіз отриманих даних показав, що 42% учасників виявляють схильність до авторитетного стилю виховання, який визнається найбільш адаптивним і сприятливим для гармонійного психологічного розвитку дитини. Його характерною особливістю є баланс між високим рівнем емоційної підтримки та прийняття і одночасно чітким визначенням норм поведінки, що створює для дитини як відчуття безпеки, так і можливість розвивати самостійність та

відповідальність. Слід зазначити, що 38% респондентів демонструють перевагу авторитарного стилю виховання, для якого притаманний жорсткий контроль, високі вимоги та обмеження автономії дитини за умов недостатньої емоційної залученості з боку батьків. Такий підхід нерідко провокує появу психологічного тиску, формування залежної поведінки, зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності у підлітковому віці. Водночас 20% батьків дотримуються дозвільного стилю виховання, який характеризується значним рівнем прийняття дитини за умов низького контролю та недостатньої вимогливості. У такому середовищі діти часто не отримують чітких орієнтирів щодо соціально прийнятних меж поведінки, що може призводити до формування дезадаптивних патернів або зростання внутрішньої невпевненості через відсутність структурованості у взаємодії.

За результатами проведення дослідження за методикою «Шкала тривожності SCARED-C та SCARED-P» було отримано такі показники, дивиться на рис. 2.2.



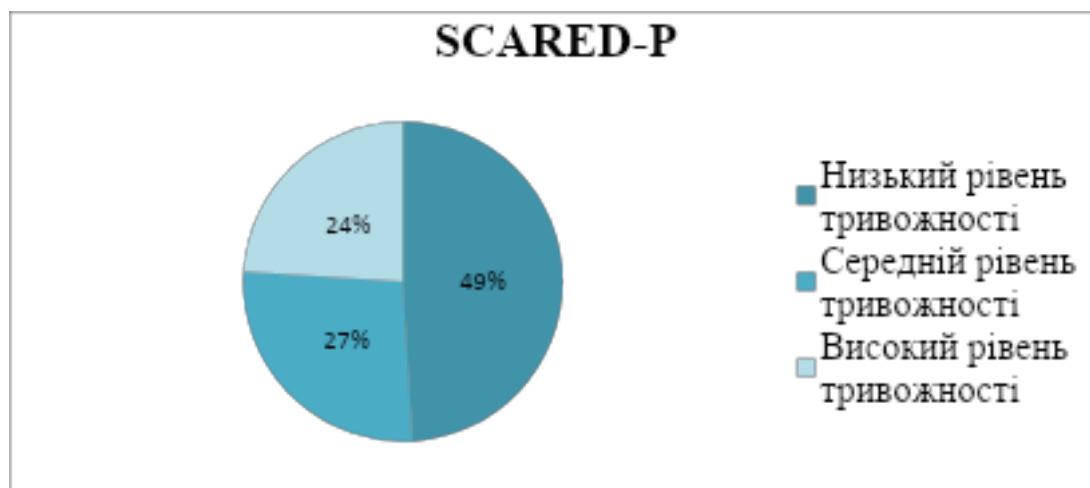


Рис. 2.2. Результати діагностики рівнів прояву тривожності підлітків: оцінка з боку батьків та суб'єктивний досвід дитини.

Отже, можемо спостерігати, отримані результати на рис. 2.2, за методикою SCARED у двох варіантах – SCARED–С дитячий (суб'єктивний досвід дитини) та SCARED–Р батьківській (оцінка з боку батьків). формах опитувальника. Як видно з рис. 2.2, за суб'єктивним досвідом дитини 16% респондентів продемонстрували низький рівень тривожності, 33% – середній рівень, тоді як 51% – високий рівень тривожності. Отримані дані свідчать, що більше половини дітей мають виражені тривожні прояви, що може бути ознакою підвищеної емоційної чутливості, напруження або недостатньо сформованих навичок подолання стресових ситуацій.

За результатами оцінка з боку батьків, спостерігається інша тенденція: 49% батьків оцінили рівень тривожності своєї дитини як низький, 27% – як середній, і лише 24% – як високий. Тобто батьки загалом схильні занижувати оцінку рівня тривожності дітей у порівнянні з їхньою самооцінкою. Це може пояснюватися тим, що частина тривожних проявів не має зовнішнього вираження і залишається непомітною для дорослих.

За даними результатами ми бачимо, що діти більш чутливо сприймають власні емоційні переживання, тоді як батьки не завжди адекватно оцінюють їхню тривожність.

Для поглибленого вивчення емоційного стану підлітків та визначення специфіки проявів тривожності у шкільному середовищі була застосована

методика Філіпса «Діагностика рівня шкільної тривожності». Дана методика дає змогу дослідити як загальний рівень тривожності, так і окремі її аспекти. Результати діагностики подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати рівнів прояву шкільної тривожності у підлітків за методикою Філіпса

Фактори тривожності	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Підвищений рівень (%)	Високий рівень (%)
1. Загальна тривожність в школі	5.0	12.0	38.0	45.0
2. Переживання соціального стресу.	15.0	22.0	48.0	15.0
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	30.0	33.0	25.0	12.0
4. Страх самовираження.	20.0	10.0	27.0	43.0
5. Страх ситуації перевірки знань.	12.0	17.0	24.0	47.0
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	22.0	10.0	21.0	47.0

7. Низька фізіологічна опірність стресові.	40.0	10.0	22.0	28.0
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	18.0	15.0	56.0	11.0

Діагностика рівня шкільної тривожності за методикою Філіпса дозволила виявити провідні фактори, які визначають емоційний стан учнів у навчальному середовищі. Найвищі рівні тривожності в учнів спостерігаються за такими аспектами: страх самовираження (43%), боязнь ситуацій перевірки знань (47%) і острах не виправдати очікування оточення (47%). Це свідчить про поширене емоційне напруження, спричинене оцінюванням, спілкуванням і необхідністю демонструвати свої вміння. Окрім цього, високі показники мають соціальний стрес (48%) і труднощі у взаємодії з учителями (56%), що може вказувати на складнощі у міжособистісних стосунках у школі. У цілому, результати дослідження показують, що значна частина учнів має підвищений або високий рівень тривожності. Причинами цього можуть бути як вікові особливості розвитку, так і вплив сімейних факторів, зокрема стиль виховання.

З метою виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності підлітків та особливостями сімейного виховання було проведено аналіз показників тривожності в групах, що характеризуються різними стилями батьківського ставлення. Для цього респондентів було поділено відповідно до домінуючого стилю виховання. Розподіл отриманих результатів подано в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

**Рівні тривожності підлітків залежно від стилю батьківського
виховання**

	Низький рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Високий рівень тривожності
Авторитетний стиль виховання	54%	29%	17%
Авторитарний стиль виховання	17%	35%	48%
Дозвільний стиль виховання	25%	35%	40%

Як показано в таблиці 2.2, найнижчі рівні тривожності характерні для підлітків, які виховуються батьками з авторитетним стилем виховання. Зокрема, 54% таких підлітків демонструють низький рівень тривожності, 29% – середній, тоді як лише 17% мають високий рівень. Ці дані свідчать, що за умов підтримувального, водночас вимогливого підходу батьків до виховання в дітей формується більш стабільний емоційний стан, що позитивно впливає на розвиток їхньої впевненості в собі.

У групах з авторитарним стилем виховання помітна інша закономірність: 48% підлітків характеризуються високим рівнем тривожності, тоді як лише 17% мають низький рівень. Таким чином, надмірний контроль, жорсткість і недостатня емоційна підтримка з боку батьків створюють умови, що сприяють зростанню емоційного напруження та формуванню невпевненості у дітей, що виховуються у родинах із таким стилем взаємодії.

Дозвільний стиль виховання характеризується такими показниками: 40% підлітків демонструють високий рівень тривожності, 35% мають

середній, а низький лише 25%. Це свідчить про те, що надмірна свобода за відсутності належної структурованості здатна провокувати емоційну нестабільність та внутрішню невпевненість.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що стиль сімейного виховання має суттєвий вплив на рівень тривожності підлітків. Найбільш сприятливим для емоційного розвитку виступає авторитетний стиль, який поєднує вимогливість і підтримку, тоді як авторитарний і дозвільний стилі є факторами ризику підвищеної тривожності.

У даному дослідженні було проведено аналіз кореляційних зв'язків між результатами опитувальника стилю батьківського виховання та методикою діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса. Результати представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між стилями батьківського виховання та рівнями шкільної тривожності підлітків.

	Авторитетний стиль	Авторитарний стиль	Дозвільний стиль
1. Загальна тривожність в школі.	$r = -0.52,$ $p < 0.05$	$r = 0.58,$ $p < 0.05$	$r = 0.24,$ $p < 0.05$
2. Переживання соціального стресу.	$r = -0.46,$ $p < 0.05$	$r = 0.47,$ $p < 0.05$	$r = 0.18,$ $p < 0.05$
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	$r = -0.41,$ $p < 0.05$	$r = 0.39,$ $p < 0.05$	$r = 0.16,$ $p < 0.05$
4. Страх самовираження.	$r = -0.49,$ $p < 0.05$	$r = 0.55,$ $p < 0.05$	$r = 0.27,$ $p < 0.05$

5. Страх ситуації перевірки знань.	$r = -0.54,$ $p < 0.05$	$r = 0.61,$ $p < 0.05$	$r = 0.30,$ $p < 0.05$
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	$r = -0.43,$ $p < 0.05$	$r = 0.49,$ $p < 0.05$	$r = 0.19,$ $p < 0.05$
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	$r = -0.40,$ $p < 0.05$	$r = 0.43,$ $p < 0.05$	$r = 0.22,$ $p < 0.05$
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	$r = -0.44,$ $p < 0.05$	$r = 0.52,$ $p < 0.05$	$r = 0.25,$ $p < 0.05$

Як видно з таблиці 2.3, між стилями виховання і тривожністю існує статистично значущий зв'язок. Авторитетний стиль має негативну кореляцію з усіма видами тривожності – тобто зменшує її прояви. Авторитарний і дозвільний стилі, навпаки, мають позитивні зв'язки: чим більше контролю або дозволеності в сім'ї, тим вищий рівень тривожності в дітей.

Аналіз даних показав систематичні негативні кореляції між авторитетним стилем виховання та рівнем тривожності учнів (у межах від $r = -0.40$ до $r = -0.54$). Це означає, що чим більше батьки орієнтовані на авторитетний підхід, тим нижчим є рівень загальної шкільної тривожності, страху самовираження, страху перед перевіркою знань, соціального стресу та інших проявів тривожності. А отже, авторитетне та емоційно підтримувальне виховання формує для дитини середовище безпеки, прийняття і впевненості у власних можливостях.

Встановлено позитивні кореляційні зв'язки між авторитарним стилем виховання та рівнями шкільної тривожності. Найвищі значення коефіцієнтів кореляції спостерігаються між авторитарною поведінкою батьків і такими аспектами, як страх перед перевіркою знань, загальна шкільна тривожність та

страх самовираження, отримані дані свідчать про те, що жорсткий контроль, підвищена критичність та низький рівень емоційної підтримки з боку батьків сприяють підвищенню рівня тривожності у школярів, знижують їхню впевненість у собі та формують страх перед можливими помилками.

Для дозвільного стилю виховання також встановлено позитивні, проте слабкі кореляційні зв'язки з рівнем тривожності (у межах $r = 0.16-0.30$). Це свідчить, що надмірна поблажливість і відсутність чітких меж у взаєминах із дитиною можуть спричиняти певну емоційну нестабільність і невпевненість. Однак цей вплив є менш вираженим порівняно з авторитарним стилем виховання.

2.2. Програма гармонізації стилів сімейного виховання для батьків щодо впливу стилів виховання на триважність підлітків.

На основі результатів діагностичного етапу дослідження, що виявив зв'язок між стилями батьківського виховання та рівнем тривожності підлітків, була розроблена «Програма гармонізації стилів сімейного виховання». Її мета полягає у формуванні в батьків усвідомленого, підтримувального стилю взаємодії з дітьми, який сприятиме зниженню емоційного напруження та розвитку стабільного психологічного клімату в сім'ї.

Програма підтримки батьків розроблена для формування усвідомленого та підтримувального стилю виховання, який допомагає знижувати рівень емоційної напруги й тривожності у підлітків. Її модульна структура дозволяє поступово розширювати знання учасників, удосконалювати навички ефективної взаємодії з дітьми та впроваджувати сучасні підходи у власну виховну практику.

Програма складається з трьох тематичних модулів, кожен із яких має свою мету, завдання, змістове наповнення та специфічні форми роботи. Загальна тривалість курсу становить 30 годин і може варіюватися від пів року до року залежно від темпу роботи групи. Перший модуль передбачає 12 зустрічей тривалістю по 1 годині, другий включає 10 зустрічей по 1 годині, а

третій охоплює 5 зустрічей, кожна з яких триває 1,5 години. Такий графік забезпечує ретельне занурення у тематику, створення атмосфери довіри та поступову зміну батьківських уявлень і підходів.

Програма розроблена з урахуванням смислового та емоційного навантаження і з такою послідовністю форм роботи, яка дозволяє управляти увагою учасників та запобігати і долати їхню психофізіологічну втоми.

Назва програми : «Гармонізації стилів сімейного виховання»

Цільова аудиторія : батьки віком від 30 до 39 років

Мета: гармонізація стилів сімейного виховання як умова профілактики тривожності підлітків.

Завдання:

1.Ознайомити батьків із основними стилями сімейного виховання та особливостями розвитку емоційної сфери підлітків.

2.Сформувати у батьків навички до емпатійного розуміння внутрішнього світу підлітка.

3.Ознайомити батьків з методами саморегуляції емоційного стану, як чинником формування конструктивного стилю батьківського виховання.

4.Розвинути усвідомлене, підтримувальне батьківство шляхом рефлексії власних виховних установок і взаємодії в груповому форматі.

Таблиця 2.4

Програма гармонізації стилів сімейного виховання

Завдання та форми роботи	Змістові модулі програми		
	Модуль 1 «Стили сімейного виховання та їх вплив на емоційний стан підлітка»	Модуль 2 «Ефективне спілкування, як складова батьківського стилю та умова	Модуль 3 «Відновлення та підтримка ресурсного стану як умова гармонійної взаємодії»

		профілактики тривожності підлітків»	
Завдання	Ознайомлення батьків із основними стилями сімейного виховання та особливостями розвитку емоційної сфери підлітків. Формування у батьків навичок розпізнавання проявів емоційного напруження у підлітків.	Ознайомлення батьків з методами саморегуляції емоційного стану, як чинником формування конструктивного стилю батьківського виховання.	Розвинути усвідомлене, підтримувальне батьківство шляхом рефлексії власних виховних установок і взаємодії в груповому форматі.
Форми роботи	- Анкетування. -Психопросвітницька лекція «Як стиль виховання впливає на емоції підлітка» -Тренінг «Батьківство у стилі гармонії» -Обговорення кейсів «Коли тривога з'являється через контроль» -Міні-групова робота «Як я проявляю любов і підтримку»	-Тренінг «Активне слухання для ресурсної комунікації» -Групова робота «Слухаю-Розумію-Підтримую» -Рольові ігри «Конфлікт без крику»	-Арт-техніка «Мій внутрішній ресурс» -Групове обговорення «Як створити атмосферу безпеки вдома» -Групове обговорення «Створення атмосфери безпеки вдома» -Вправа-рефлексія «Моє коло підтримки»

			-Підсумкове заняття: створення «Сімейної карти ресурсів»
--	--	--	---

Перший модуль – «Стилі сімейного виховання та їх вплив на емоційний стан підлітка» спрямований на підвищення обізнаності батьків щодо власного стилю виховання, розуміння особливостей емоційного розвитку підлітків та формування навичок розпізнавання ознак емоційного напруження у дітей. На цьому етапі застосовуються такі форми роботи, як анкетування, психопросвітницька лекція, тренінг «Батьківство у стилі гармонії», обговорення кейсів і міні-групові вправи.

Другий модуль – «Ефективне спілкування як складова батьківського стилю та умова профілактики тривожності підлітків» має на меті розвиток навичок конструктивної комунікації, емпатійного слухання та саморегуляції емоцій. У процесі роботи використовуються тренінгові вправи, рольові ігри та групові обговорення, що сприяють усвідомленню впливу вербальних і невербальних форм спілкування на емоційний стан дитини.

Третій модуль – «Відновлення та підтримка ресурсного стану як умова гармонійної взаємодії» спрямований на підвищення рівня емоційної стійкості батьків, розвиток навичок самопідтримки та створення ресурсного сімейного простору. Для цього використовуються арт-техніки, вправи-рефлексії й підсумкові групові заняття, серед яких створення «Сімейної карти ресурсів».

У результаті реалізації програми очікується зниження рівня емоційної напруги у стосунках між батьками та дітьми, розвиток довіри, емпатії й усвідомленого підходу до виховання. Програма може бути рекомендована до впровадження у практику роботи шкільних психологів, соціальних педагогів та фахівців із сімейного консультування.

2.3. Змістові та організаційні аспекти тренінгу гармонізації стилів виховання батьків як умова профілактики тривожності підлітків.

Структура тренінгу створена таким чином, що розрахована на 10 окремих зустрічей, кожен з яких має свою мету. Одна зустріч тривалістю 1,5 – 2 години вміщує в себе вступну, основну та завершальну частину. При тому всі зустрічі пов'язані основною метою і також можна стверджувати, що перша зустріч є загально-вступною частиною, друга та сьома – основною, а восьма – відповідно завершальна для циклу тренінгу, інтенсивність заняття – двічі на тиждень.

Вибірку для участі в тренінгу склали 13 осіб – батьки дітей, в яких було виявлено середній та високий рівень тривожності.

Назва тренінгу : «Батьківство у стилі гармонії».

Цільова аудиторія : батьки віком від 30 до 39 років.

Мета тренінгу: гармонізація стилів сімейного виховання як умова профілактики та зниження рівня тривожності у підлітків.

Відповідно до мети, виділено завдання тренінгу:

1. Поглиблення обізнаності батьків щодо типів сімейного виховання та їхнього впливу на формування емоційного благополуччя й поведінкових реакцій підлітків.
2. Покращення навичок емпатійного розуміння внутрішнього світу дитини.
3. Ознайомлення з ефективними методами саморегуляції емоційного стану.
4. Розвиток усвідомленого, ресурсного та підтримувального батьківства.

Таблиця 2.3

Тренінг «Батьківство у стилі гармонії»

Заняття №	Опис заняття
-----------	--------------

№1«Знайомство» Мета:Вступна зустріч. Знайомство учасників, встановлення правил групи, визначення очікувань та мотивації участі	Вступ: знайомство та вступ до програми Цінність батьківства. Під час відкриття програми учасники ознайомляться з її метою, завданнями і ключовими аспектами. Знайомство між учасниками та, а також обговорення і встановлення групових правил роботи. Міні–лекція: «Безпечна прив’язаність: що це і чому важливо». Вправи як взяті для використання: «Наш вулик», «Привітання», «Моє ім’я і очікування», «Дерево батьківських цінностей», «Мій батьківський ресурс». Рефлексія: Узагальнення сьогоденного матеріалу.
№2«Вікові особливості» Мета:Ознайомлення з особливостями вікових криз у підлітковому віці та їх впливом на емоційний стан дитини.	Вступ: розмова про настрій та що запам’яталося з минулого заняття. Міні-лекція: ознайомлення з терміном «вікова криза», аналіз завдань кожного етапу життя, а також допомагають усвідомити власні способи реагування на такі ситуації. Вправи як взяті для використання: «Часовий тунель», «Реакція – усвідомлення». Рефлексія: «Мій головний інсайт».

№3«Стилі виховання: зрозуміти себе» Мета:Ознайомлення зі стилями сімейного виховання (авторитарний, ліберальний, демократичний) та їх психологічними характеристиками.	Учасники отримують базову теоретичну інформацію про три основні стилі сімейного виховання: авторитарний, демократичний і дозвільний. Заняття передбачає обговорення кожного стилю, аналіз їхніх проявів у повсякденному житті та впливу на формування особистості дитини. Використовується метод інтерактивного мозкового штурму, обговорення у групах і вправи на самоусвідомлення, зокрема – виявлення власних моделей виховання
№4«Стиль виховання. Вплив на тривожність дитини» Мета: Аналіз впливу різних стилів виховання на рівень тривожності підлітків. Самодіагностика власного стилю виховання.	Вступ: запитання до групи: «Який стиль виховання переважає у вашій сім'ї?» Міні-лекція: пояснення трьох основних стилів виховання (авторитарний, дозвільний, авторитетний). Зв'язок із тривожністю. Вправа: «Мій стиль виховання». Робота з кейсами. Рефлексія.
№5«Розпізнаємо тривожність: сигнали та допомога» Мета: Ознайомлення з емоційними проявами дитячої тривожності. Навчання базовим технікам зниження тривожності у	Вступ: колективне обговорення або ж мозковий штурм: «Поведінка дитини, яка тривожиться» Міні-лекція: пояснення трьох рівнів прояву тривожності: емоційний, поведінковий, фізіологічний. Розгляд симптомів. Приклади з життя. Вправа: «Тривожний портрет»

дітей (дихальні вправи, «заземлення»).	Дихальні техніки та на заземлення: «Спокійне дихання», техніка «5–4–3–2–1», «Піджак на вішалці», «Мішечок тривоги» і т.д. Рефлексія
№6«Практикуємо техніки зниження тривожності: інструменти щоденної підтримки» Мета:Практикування технік зниження тривожності: візуалізація, тілесні методи релаксації, переключення уваги.	Вступ: обговорення попереднього заняття: «Що з технік ви вже спробували?». Техніки як взяті для використання: «Тепле дихання», «Квадрат», «Візуалізація безпечного місця», «Тілесне розслаблення», «Перемикач уваги» Вправи: «Антистрес-мішечок», «Долонька підтримки» Рефлексія: Підсумки заняття. Запис фрази-намір на наступний тиждень
№7«Ресурсні батьки. Турбота про себе як шлях до стабільності дитини» Мета:Вправи на подолання стресу у батьків, як фактор профілактики тривожності у дитини.	Вступ: розмова про взаємозв'язок: як емоційний стан батьків передається дітям. Вправа «Мій емоційний градусник». Міні-лекція: стрес і його наслідки. Арт-вправа: «Ресурсна карта» Техніка «Я маю право» Групова вправа «Передаю підтримку». Метафоричні картки: «Що ця картка говорить про мій внутрішній стан?». Рефлексія.
№8«Рефлексія, ресурс і рух далі» Мета:Узагальнення знань, рефлексія досвіду	Вступ: атмосфера довіри, налаштування на завершення «Що змінилось у мені за цей час?». Арт-техніка «Мій шлях».

	Вправи як взяті для використання: «Мій батьківський план», «Коло підтримки». Рефлексія.
--	---

Структура заняття. Кожне заняття складається з наступних етапів:

Етап 1 – Етап підготовки. Спрямований на встановлення взаємного контакту та налаштування групи.

Етап 2 – Основна частина. Міні–лекції, що розкривають особливості стилів виховання, вікові кризи підлітків, прояви тривожності, обговорення проблем виховання у форматі групових дискусій, аналіз типових ситуацій з життя батьків і підлітків, рольові ігри та моделювання взаємодії в кризових або фрустраційних ситуаціях, відпрацювання практичних навичок підтримки, емоційної регуляції, зниження тривожності. Цей етап спрямований на усвідомлення батьками власної поведінки, розширення варіантів реакцій, формування підтримувального стилю виховання.

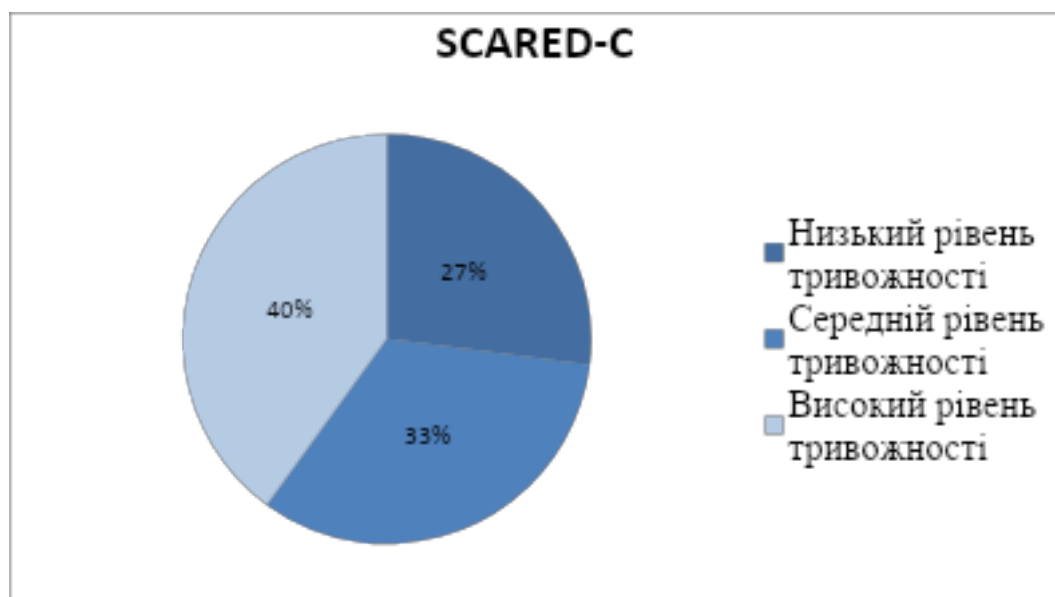
Етап 3 – Рефлексія. На завершення учасники діляться своїми враженнями, озвучують, що було корисним чи несподіваним, що планують застосувати у спілкуванні з дитиною. Обговорюється емоційний стан наприкінці заняття, особисті висновки та інсайти. Цей етап допомагає закріпити нові знання та перенести їх у практику повсякденного батьківства.

Етап 4 – Завершення (прощання та домашнє завдання). Тренінг орієнтована на практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників та інших спеціалістів, які працюють із батьками підлітків. Її мета полягає в тому, щоб допомогти глибше розуміти емоційні потреби дитини, підвищувати рівень батьківської компетентності, розвивати навички ефективного й емпатійного спілкування, а також сприяти конструктивній взаємодії в родині. Використовуючи інтерактивні методи, такі як вправи, групові обговорення, саморефлексію та практичні техніки, тренінг допомагає створити безпечний простір для обміну досвідом і розвитку особистісного потенціалу батьків.

Завдяки такій структурі програми та комплексному використанню інтерактивних методів тренінг забезпечує умови не лише для засвоєння теоретичного матеріалу, але й для глибокого особистісного опрацювання батьківського досвіду. Поєднання міні-лекцій, дискусій, аналізу життєвих ситуацій, рольових вправ та рефлексивних технік сприяє формуванню у батьків здатності критично оцінювати власні виховні стратегії, усвідомлювати їхній вплив на емоційний стан та поведінку підлітків і виявляти можливості для конструктивних змін.

У результаті участі в тренінгу батьки отримують можливість поступово виробляти більш гнучкі моделі реагування, підвищувати рівень емоційної чутливості, розвивати навички ненасильницької комунікації та підтримувального стилю взаємодії. Тренінг також сприяє зниженню рівня батьківської тривожності, формуванню усвідомленого підходу до потреб дитини та зміцненню емоційного контакту в родині.

На рисунку 2.3 представлено аналіз результатів тренінгу за методикою «Шкала тривожності SCARED–С та SCARED–Р», що відображають позитивні зміни у батьківських установках, поведінкових стратегіях та особливостях сімейної взаємодії.



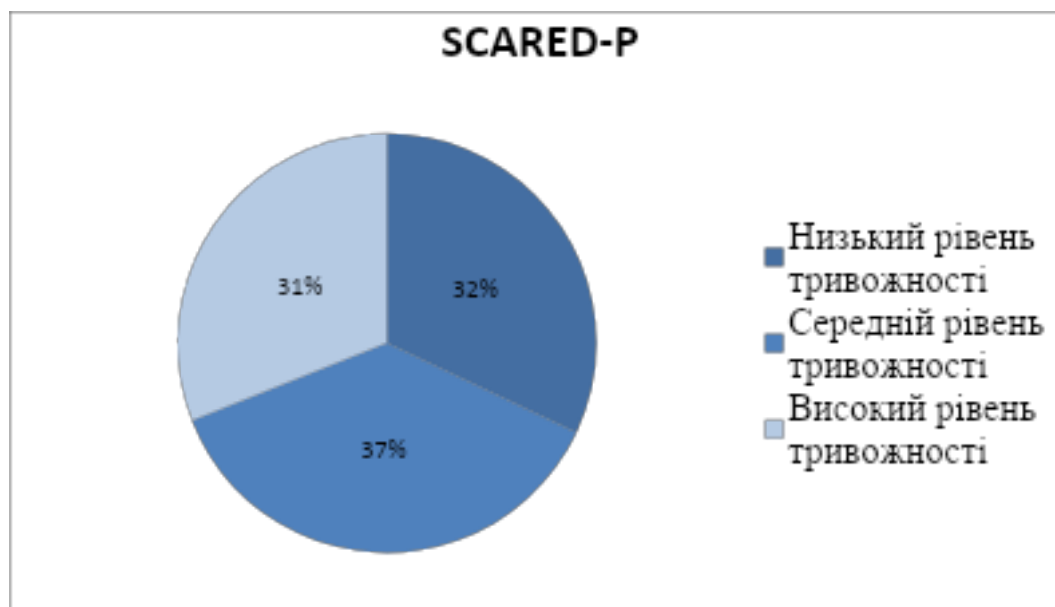


Рис. 2.3. Результати повторної діагностики рівнів прояву тривожності підлітків: оцінка з боку батьків та суб'єктивний досвід дитини.

Завдяки структурі програми та тренінгу, також використанню інтерактивних методів заняття створюють умови не лише для ознайомлення батьків із теоретичними аспектами сімейного виховання, а й для глибокого особистісного опрацювання власного досвіду взаємодії з дитиною. Порівнюючи результати оцінка з боку батьків до і після проведення тренінгової програми, можна побачити чітку позитивну динаміку у здатності батьків точніше розпізнавати прояви тривожності своїх дітей та більш адекватно оцінювати їхній емоційний стан. На рисунку 2.3 відображено, що після участі у тренінгу частка батьків, які оцінюють тривожність дитини як середню, стала 37%, тоді як до тренінгу була 27%. Оцінка високого та низького рівня також змінилася. На перший погляд ці зміни можуть виглядати як ускладнення ситуації, проте насправді вони свідчать про підвищення психологічної обізнаності батьків, розвиток їхньої здатності розпізнавати навіть незначні прояви емоційної напруги у підлітка. Якщо до проходження тренінгу більшість батьків схильні були занижувати оцінку тривожності, то після ознайомлення з психологічними механізмами емоційного реагування підлітків їхні оцінки стали більш реалістичними та чутливими до внутрішніх переживань дитини.

Таким чином, тренінгова програма виконала важливу просвітницьку та корекційну функцію, сприяючи формуванню у батьків здатності уважніше спостерігати за поведінковими й емоційними сигналами дітей, помічати прояви тривожності та адекватно реагувати на них. У поєднанні з результатами суб'єктивного досвіду дитини, де спостерігається зниження відсотка з високим рівнем тривожності та збільшення кількості тих, хто повідомляє про низький рівень емоційного напруження, ці дані підтверджують ефективність тренінгової програми.

Висновки до розділу 2

1. Для дослідження теми: «Вплив стилів сімейного виховання на тривожність підлітків» було проведено емпіричне дослідження. Загальна вибірка склала 50 осіб, з яких 30 - батьки (віком від 30 до 39 років), та 20 - підлітки. Емпіричне дослідження реалізовувалося в декілька етапів: підбір та аналіз літературних джерел; підбір методик; організація та проведення дослідження; обробка результатів дослідження. Було використано такі методики: 1.Опитувальник стилю батьківського виховання (Parental Authority Questionnaire, Buri, J. R., 1991); 2.Шкала тривожності SCARED-C та SCARED-P (Переклад українською: Український Католицький університет); 3.Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса.

2. Розроблена програма гармонізації стилів сімейного виховання має чітку структуру, яка виділяє 3 модулі, які мають свої завдання та форми роботи і послідовну логіку проведення занять. Програма охоплює основні аспекти взаємозв'язку між стилями виховання та рівнем тривожності у підлітків, поєднуючи теоретичну підготовку зі здобуттям практичних навичок.

3. Тренінг «Батьківство у стилі гармонії» орієнтований на практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників та інших спеціалістів, які працюють із батьками підлітків. Його мета полягає в гармонізації стилів сімейного виховання як умова профілактики та зниження рівня тривожності у підлітків. Використовуючи інтерактивні методи, такі як

вправи, групові обговорення, саморефлексію та практичні техніки, тренінг допомагає створити безпечний простір для обміну досвідом і розвитку особистісного потенціалу батьків.

ВИСНОВКИ

Теоретичне та емпіричне дослідження впливу стилів сімейного виховання на тривожність підлітків дало підстави для таких висновків:

1. Сімейне виховання – це соціалізація дитини, яка органічно об'єднує об'єктивний вплив культури, традицій, звичаїв, поглядів народу, сімейно–побутових умов і взаємодію батьків з дітьми, у процесі якої відбувається повноцінний розвиток і становлення особистості. Сімейне виховання відіграє ключову роль у формуванні особистості дитини, адже саме в родинному середовищі відбувається перший етап соціалізації, освоєння культурних та моральних цінностей, а також становлення емоційної сфери. Стиль взаємодії батьків із дитиною суттєво впливає на її емоційну стійкість, здатність до самоконтролю, самооцінку і рівень тривожності. Найкращим варіантом у цьому плані є демократичний підхід до виховання, який забезпечує гармонію між свободою та відповідальністю.

2. Тривожність – це емоційний стан людини, що виникає за умов імовірних несподіванок як у випадку відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей. Тривожність, як емоційний стан, є особливо чутливою темою в підлітковому віці, коли особистість переживає інтенсивні зміни, формує власну ідентичність та прагне до автономії. Внутрішньоособистісні конфлікти, суперечливі очікування з боку дорослих, а також недоліки у сімейному вихованні можуть стати причинами тривожних проявів, що перешкоджають повноцінній соціалізації.

3. Емпіричне дослідження реалізовувалося в декілька етапів: підбір та аналіз літературних джерел; підбір методик; організація та проведення дослідження; обробка результатів дослідження. Було використано такі методики: 1. Опитувальник стилю батьківського виховання (Parental Authority Questionnaire, Buri, J. R., 1991); 2. Шкала тривожності SCARED-C та SCARED-P (Переклад українською: Український Католицький університет); 3. Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса. Отримані

результати підтвердили наявність статистично значущого зв'язку між стилем виховання та рівнем тривожності у підлітків.

4. На основі зібраних даних була розроблена програма гармонізації стилів сімейного виховання. Програма має логічно впорядковану структуру, яка поєднує теоретичні аспекти з практичними методиками щодо роботи зі стилями виховання. Кожне заняття включає етапи налаштування, інформування, активної діяльності та рефлексії, що сприяє ефективному засвоєнню отриманих знань. Основна мета програми полягає у гармонізації стилів сімейного виховання як умова профілактики та зниження рівня тривожності у підлітків. Використання методів, дають учасникам змогу поглибити розуміння потреб дітей, підвищити свою компетентність в розумінні і розвинути навички конструктивної взаємодії в родині. Таким чином, запропонований програма є ефективним інструментом у профілактиці тривожності та формуванні емоційно сприятливого сімейного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башкір О. І. *Теорія виховання* : навч.-метод. посіб. О. І. Башкір. За заг. ред. С. Т. Золотухіної. Харків. 2016. С.96
2. Берегова Н.П., Федорчук П.Ю. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів, 2020. Вип. 6. С.10–15.
3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К: МАУП. 2001.–96с.
4. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23–24. С.41–42.
5. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Класичний приватний університет, аспірантка кафедри практичної психології. 2018. №6. С.107–110.
URL: https://www.researchgate.net/publication/337901388_TEORETICNIJ_ANALIZ_PONATTA_TRIVOZNIST (дата звернення 21.04.2025).
6. Гурська І. В. Вплив стилю сімейного виховання на становлення особистості підлітка: теоретична експлуатація. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку: зб. наук.-практ. матер.* Всеукр. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 21–22 жовт. 2021 р.. Запоріжжя, 2021. С. 102–104.
7. Дмитрієва С.М., Мачушник О.Л. «Психологічні детермінанти підліткової тривожності». *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2018. №3. С. 13–18.
8. Кононко О.Л. *Плекаємо в малечі почуття самовартісності*. Харків: Ранок, 2008. 141 с.
9. Кононко О.Л. Соціально-емоційний становлення особистості (в шкільному середовищі): Навч.посіб. для вищ. навч. закладів. – К. Освіта. 1998. 255 с.
10. Кричфалушій М.В., Гнітецький Л.В., Швай О.Д., Тарасюк В.Й. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт*

і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – Луцьк, 2015. №4(32). С. 19–23.

11. Кузікова С. Б. *Теорія і практика вікової психокорекції*. Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 384 с.

12. Кузьменко В.Д. Індивідуально-психологічні особливості розвитку та виховання дітей дошкільного віку з родин учасників АТО та внутрішньо-переміщених осіб. 2023. URL: <http://ehs.eeipsy.org> (дата звернення 19.05.2025).

13. Литвин П. Є. Взаємозв'язок стилів сімейного виховання та адаптації студентів до умов ЗВО. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*. 2023. №1, т. 1. С. 45–52.

14. Матохнюк Л. О. *Психологія інформаційної компетентності особистості (тенеза онтологічного розвитку): дис. д-ра псих. наук*. Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України, 2019. 527 с.

15. Маценко Л. М. *Педагогіка сімейного виховання*. Підручник. Вид. 3-тє, доп., перероб. Київ: Компринт, 2019. 376 с.

16. Міненко О.О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки ЦДУ ім. В. Винниченка. Серія: Психологія: зб. наук. праць*. Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. №3(5). С. 47–55. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-7> (дата звернення 26.04.2025).

17. Поліщук В. М. *Вікова та педагогічна психологія: навчально-методичний посібник*. Суми: ВТД «Універсальна книга». 2005. 220 с.

18. Поліщук О.Р. Сучасні проблеми сімейного виховання та шляхи їх подолання *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2022. Вип. 4. С. 106–112.

19. Сидоренко О. О., Федоренко С. В. Вплив стилів сімейного виховання на особливості розвитку особистості дитини. *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. №2. С. 147–150.

20. Сухомлинський В.О. Я розповім вам казку. Філософія для дітей. Харків: ВД «Школа», 2016. 576 с.

21. Тищенко С.П., Максименко С.Д. Психологія підлітка. Практикум: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий Дім «Слово».2020. 256 с.

22. Томашевська С.О. Стилі сімейного виховання. Аспірантська робота, факультет педагогіки та психології, Кіровоградський держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. 2013.

23. Харченко О.В. Тривога та тривожність як психологічні детермінанти самореалізації особистості. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2018. №15. С. 64–73.

24. Чернега А.С. Психологічні особливості тривожності підлітків. [Електронний ресурс]. URL: <https://jpvs.donnu.edu.ua> (дата звернення 18.04.2025).

25. Шевченко Н.Ф., Калюжна Є.М. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. *Психологія: Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди*. Харків. 2006. №16. С. 166–177.

26. Шумейко О.М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 34 (73) № 3 С. 40–46.

27. Baumrind, D. (1978). Parental Disciplinary Patterns and Social Competence in Children. *Youth & Society*, 9(3), P.239–267. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0044118x7800900302> (eng).

28. Besteiro, E. M., Quintanilla, A. (2017). The relationship between parenting styles or parenting practices, and anxiety in childhood and adolescence: a systematic review. *Revista Española de Pedagogía*, 75(267). P. 337–351 (eng).

29. Buri, J. R. Parental Authority Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 57(1). P.110–119. Retrieved from https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_13 (eng).
30. 4.Carver, C. S., Scheier, M. F. Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1). P.111–135 (eng).
31. Chorpita B.F., Barlow, D.H. (2022). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1). P.3–21(eng).
32. Durkheim, E. *The Division of Labour in Society*. New York: The Free Press. (eng).
33. Fadlillah, M., Fauziah, S. (2022). Analysis of Diana Baumrind's parenting style on early childhood development. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 14(2). P.2127–2134 (eng).
34. Horney, K. *The Neurotic Personality of Our Time* New York: W. W. Norton. Company. 304p. (eng).
35. Izard, C.E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99(3). P.561–565 (eng).
36. Maccoby, E., Martin, J. Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In E.M. Hetherington. *Handbook of Child Psychology. Vol. 4: Socialization, personality, and social development*. New York: Wiley. P.1–101 (eng).
37. Sala, J. Ideas previas sobre la docencia y competencias emocionales en estudiantes de Ciencias de la Educación. *Revista Española de Pedagogía*. 60(223). P.543–557 (eng).
38. Simons, L., Conge, R. (2009). Differences in parenting between mother and father related to parenting style typologies and adolescent outcomes. *Journal of Family Issues*. (eng).

39. Tripathi S., Jadon, P. (2017). Influence of authoritarian parenting style on child's self-esteem: a systematic review. *International Journal of Advanced Research and Innovative Ideas in Education*. (eng).
40. Yanchu M. The effect of parenting styles on academic performance. *Journal of Environmental and Educational Research*.
URL: <https://drpress.org/ojs/index.php/jeer/article/view/10039/9771> (eng)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник стилю батьківського виховання (Parental Authority Questionnaire, Buri, J. R., 1991)

Про матір

Інструкція: для кожного з наступних тверджень оберіть номер 5-бальної шкали (1 = абсолютно не згоден, 5 = повністю згоден), який найкраще описує, як це твердження стосується вас і вашої матері під час вашого дорослішання вдома. Немає правильних чи неправильних відповідей, тому не витрачайте багато часу на один пункт.

1 – повністю не згоден/на 2 – не згоден/на 3 – важко визначитися 4 – згоден/на 5 – повністю згоден/на

1. У дитинстві моя мати вважала, що в упорядкованому домі діти можуть робити щось по-своєму так само часто, як і їхні батьки.

2. Навіть якщо її діти не погоджувалися з нею, моя мати вважала, що це для нашого ж блага, якщо нас змушують підкорятися тому, що вона вважає правильним.

3. У дитинстві, щоразу, як моя мати казала мені щось зробити, вона очікувала, що я зроблю це негайно, не ставлячи жодних питань.

4. У дитинстві моя мати обговорювала з дітьми причини встановлених сімейних правил.

5. Моя мати заохочувала мене до взаємних поступок, якщо я вважав(ла), що сімейні правила та обмеження є необґрунтованими.

6. Моя мама завжди вважала, що її діти мають вільно вирішувати і робити те, що вони хочуть, навіть якщо це не узгоджується з тим, чого хочуть їхні батьки.

7. У дитинстві моя мати не дозволяла мені сумніватися в ухвалених нею рішеннях.

8. У дитинстві моя мати керувала діяльністю та рішеннями дітей у сім'ї за допомогою аргументації та дисципліни

9. Моя мати завжди відчувала, що батьки повинні застосовувати більше сили, щоб змусити своїх дітей поводитися так, як вони повинні.

10. У дитинстві, моя мати не вважала, що я повинен(на) дотримуватися правил і норм поведінки лише тому, що їх встановив хтось при владі.

11. У дитинстві я знав(ла), що в моїй сім'ї мати очікує від мене, але я також відчував(ла) свободу обговорювати ці очікування з матір'ю, коли вважав(ла), що вони необґрунтовані.

12. Моя мама вважала, що мудрі батьки повинні рано вчити своїх дітей, хто в домі господар.

13. У дитинстві моя мати рідко висловлювала очікування та давала вказівки щодо моєї поведінки

14. У дитинстві моя мати, ухвалюючи сімейні рішення, робила те, що хотіли діти.

15. У дитинстві мати постійно давала мені настанови раціональним та об'єктивним способами.

16. У дитинстві моя мати дуже засмучувалася, якщо я намагався(лась) з нею не погоджуватися.

17. Моя мама вважає, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби батьки не обмежували діяльність, рішення та бажання своїх дітей, коли вони ростуть.

18. У дитинстві мама давала мені зрозуміти, яку поведінку вона очікує від мене, і якщо я не відповідав(ла) цим очікуванням, вона карала мене.

19. У дитинстві моя мати дозволяла мені вирішувати більшість речей самостійно без її вказівок.

20. У дитинстві моя мама враховувала думку дітей, ухвалюючи сімейні рішення, але вона не вирішувала щось просто тому, що цього хотіли діти.

21. У дитинстві моя мати не вважала себе відповідальною за контроль моєї поведінки.

22. У дитинстві моя мати мала чіткі стандарти поведінки дітей у нашому домі, але вона була готова пристосувати ці стандарти до потреб кожної окремої дитини в сім'ї.

23. У дитинстві моя мати давала мені вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, і вона очікувала, що я буду слідувати її вказівкам, але вона завжди була готова вислухати мої занепокоєння та обговорити ці вказівки зі мною.

24. У дитинстві моя мати дозволяла мені сформувати власну точку зору щодо сімейних питань, і загалом вона дозволяла мені самому/самій вирішувати що я збираюся робити.

25. Моя мати завжди вважала, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби ми змогли змусити батьків суворо й примусово поводитися зі своїми дітьми, коли вони у дитинстві не роблять того, що від них вимагається.

26. У дитинстві моя мати часто казала мені, що саме вона хоче, щоб я зробив(ла), і як вона очікує від мене це зробити.

27. У дитинстві мама давала мені чіткі вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, але вона також з розумінням ставилася до мене тоді, коли я з нею не погоджувався(лася)

28. У дитинстві моя мати не контролювала поведінку, діяльність та бажання своїх дітей у сім'ї.

29. У дитинстві я знав(ла), що моя мати очікує від мене в сім'ї, і вона наполягла на тому, щоб я відповідав(ла) цим очікуванням просто з поваги до її авторитету.

30. У дитинстві, якщо моя мати ухвалювала в сім'ї якесь рішення, яке шкодило мені, вона була готова обговорити це рішення зі мною та визнати, якщо зробила помилку.

Про батька

Інструкція: для кожного з наступних тверджень оберіть номер 5–бальної шкали (1 = абсолютно не згоден, 5 = повністю згоден), який найкраще описує, як це твердження стосується вас і вашого батька під час

вашого дорослішання вдома. Немає правильних чи неправильних відповідей, тому не витрачайте багато часу на один пункт.

1 – повністю не згоден/на 2 – не згоден/на 3 – важко визначитися 4 – згоден/на 5 – повністю згоден/на

1. У дитинстві мій батько вважав, що в упорядкованому домі діти можуть робити щось по-своєму так само часто, як і їхні батьки.

2. Навіть якщо його діти не погоджувалися з ним, мій батько вважав, що це для нашого ж блага, якщо мене змушують підкорятися тому, що він вважає правильним.

3. У дитинстві, щоразу, як мій батько казав мені щось зробити, він очікував, що я зроблю це негайно, не ставлячи жодних питань.

4. У дитинстві мій батько обговорювала з дітьми причини встановлених сімейних правил.

5. Мій батько заохочувала мене до взаємних поступок, якщо я вважав(ла), що сімейні правила та обмеження є необґрунтованими.

6. Мій батько завжди вважав, що його діти мають вільно вирішувати і робити те, що вони хочуть, навіть якщо це не узгоджується з тим, чого хочуть їхні батьки.

7. У дитинстві мій батько не дозволяв мені сумніватися в ухвалених ним рішеннях.

8. У дитинстві мій батько керував діяльністю та рішеннями дітей у сім'ї за допомогою аргументації та дисципліни.

9. Мій батько завжди відчував, що батьки повинні застосовувати більше сили, щоб змусити своїх дітей поводитися так, як вони повинні.

10. У дитинстві, мій батько не вважав, що я повинен(на) дотримуватися правил і норм поведінки лише тому, що їх встановив хтось при владі.

11. У дитинстві я знав(ла), що в моїй сім'ї батько очікує від мене, але я також відчував(ла) свободу обговорювати ці очікування з батьком, коли вважав(ла), що вони необґрунтовані.

12. Мій батько вважав, що мудрі батьки повинні рано вчити своїх дітей, хто в домі господар.

13. У дитинстві мій батько рідко висловлював очікування та давав вказівки щодо моєї поведінки.

14. У дитинстві мій батько, ухвалюючи сімейні рішення, робив те, що хотіли діти.

15. У дитинстві батько постійно давав мені настанови раціональним та об'єктивним способами.

16. У дитинстві мій батько дуже засмучувався, якщо я намагався(лась) з ним не погоджуватися.

17. Мій батько вважає, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби батьки не обмежували діяльність, рішення та бажання своїх дітей, коли вони ростуть.

18. У дитинстві батько давав мені зрозуміти, яку поведінку він очікує від мене, і якщо я не відповідав(ла) цим очікуванням, він карав мене.

19. У дитинстві мій батько дозволяв мені вирішувати більшість речей самостійно без його вказівок

20. У дитинстві мій батько враховував думку дітей, ухвалюючи сімейні рішення, але він не вирішував щось просто тому, що цього хотіли діти.

21. У дитинстві мій батько не вважав себе відповідальним за контроль моєї поведінки.

22. У дитинстві мій батько мав чіткі стандарти поведінки дітей у нашому домі, але він був готовий пристосувати ці стандарти до потреб кожної окремої дитини в сім'ї.

23. У дитинстві мій батько давав мені вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, і він очікував, що я буду слідувати його вказівкам, але він завжди був готовий вислухати мої занепокоєння та обговорити ці вказівки зі мною.

24. У дитинстві мій батько дозволяв мені сформулювати власну точку зору щодо сімейних питань, і загалом він дозволяв мені самому/самій вирішувати що я збираюся робити.

25. Мій батько завжди вважав, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби ми змогли змусити батьків суворо й примусово поводитися зі своїми дітьми, коли вони у дитинстві не роблять того, що від них вимагається.

26. У дитинстві мій батько часто казав мені, що саме він хоче, щоб я зробив(ла), і як він очікує від мене це зробити.

27. У дитинстві батько давав мені чіткі вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, але він також з розумінням ставився до мене тоді, коли я з ним не погоджувався(лася)

28. У дитинстві мій батько не контролював поведінку, діяльність та бажання своїх дітей у сім'ї.

29. У дитинстві я знав(ла), що мій батько очікує від мене в сім'ї, і він наполягав на тому, щоб я відповідав(ла) цим очікуванням просто з поваги до його авторитету.

30. У дитинстві, якщо мій батько ухвалював в сім'ї якесь рішення, яке шкодило мені, він був готовий обговорити це рішення зі мною та визнати, якщо зробив помилку.

PAQ має три субшкали: дозвільний (Р: пункти 1, 6, 10, 13, 14, 17, 19, 21, 24 і 28), авторитарний (А: пункти 2, 3, 7, 9, 12, 16, 18) , 25, 26 і 29), а також авторитетний та гнучкий (F: пункти 4, 5, 8, 11, 15, 20, 22, 23, 27 і 30). Форми оцінювання матері та батька ідентичні, за винятком посилань на статі.

Підрахунок балів: PAQ оцінюється легко шляхом підсумовування окремих пунктів, щоб скласти бали підшкали. Оцінки за кожною субшкалою коливаються від 10 до 50

Шкала тривожності SCARED–C та SCARED–P**SCARED–P**

Вказівки: Нижче наводиться список тверджень, що можуть описувати те, як чується Ваша дитина. Прочитайте кожне твердження і у колонці навпроти відзначте позначкою ту відповідь, яка найкраще стосується самопочуття Вашої дитини протягом останніх трьох місяців.

Потрібно обрати одну з відповідей: Дуже/часто; Трохи/іноді; Ні/Ледь-ледь.

1. Коли моя дитина налякана, йому/їй важко дихати.
2. У моєї дитини з'являються головні болі у школі.
3. Моїй дитині не подобається бути з людьми, яких він/вона добре не знає.
4. Моїй дитині стає страшно, якщо він/вона спить не вдома.
5. Моя дитина переживає, чи вона подобається іншим.
6. Коли моя дитина лякається, то відчуває, ніби втрачає свідомість.
7. Моя дитина нервова/стривожена.
8. Моя дитина всюди ходить за мною.
9. Інші говорять мені, що моя дитина нервова/стривожена.
10. Моя дитина нервує/тривожиться поряд з людьми, яких не знає.
11. У моєї дитини з'являються болі в животі у школі.
12. Коли моя дитина переживає сильний страх, то їй здається, що вона може зійти з розуму.
13. Моя дитина хвилюється, коли спить сам (-а).
14. Моя дитина переживає за те, щоб бути настільки ж вправним (-ою), як інші діти.
15. Коли моя дитина лякається, то йому/їй здається, ніби все навколо несправжнє.
16. Моїй дитині сняться жахи про те, що з його/її батьками стається щось погане.
17. Школа викликає хвилювання у моєї дитини.

18. Коли моя дитина лякається, то його/її серце починає пришвидшено битись.
19. Він/вона тремтить.
20. Моїй дитині сняться жахи про те, що з ним/нею стається щось погане.
21. Моя дитина хвилюється за те, чи йому/їй все вдасться.
22. Коли моя дитина лякається, то сильно пітніє.
23. Мою дитину постійно мучать сумніви.
24. Моїй дитині стає дійсно страшно без жодної на те причини.
25. Моя дитина боїться бути вдома сама.
26. Моїй дитині важко розмовляти з людьми, яких він/вона добре не знає.
27. Коли моя дитина переживає сильний страх, то їй здається, що вона може задихнутися від нестачі повітря.
28. Інші говорять мені, що моя дитина надмірно хвилюється.
29. Моїй дитині не подобається бути далеко від своєї сім'ї.
30. Моя дитина боїться, що у нього/неї можуть бути напади тривоги (або панічні атаки).
31. Моя дитина переживає, що з його/її батьками може статись щось погане.
32. Моя дитина соромиться людей, яких добре не знає.
33. Моя дитина переживає за те, що станеться в майбутньому.
34. Моя дитина переживає за те, наскільки добре йому/їй все вдається.
35. Коли моя дитина переживає сильний страх, то йому/їй хочеться блювати.
36. Моя дитина боїться ходити до школи.
37. Моя дитина переживає за події, які вже відбулися.
38. Коли моя дитина переживає сильний страх, то відчуває запаморочення.

39. Моя дитина нервує, коли перебуває з іншими дітьми або дорослими, і йому/їй потрібно зробити щось в той час, як вони за ним/нею спостерігають (наприклад, читати вголос, говорити, грати в гру, займатися спортом).

40. Моя дитина нервує, коли йде на вечірку, дискотеку, чи в будь-яке інше місце, де будуть люди, яких він/вона добре не знає.

41. Моя дитина сором'язлива.

Оцінювання: За кожну відповідь «Дуже/часто» нараховується 2 бали, «Трохи/іноді» 1 бал, «Ні/Ледь-ледь» - 0 балів. Загальна кількість балів ≥ 25 може вказувати на присутність тривожного розладу. Коли кількість балів ≥ 30 , присутність тривожного розладу є доволі імовірна. Сума балів 7 і вище у пунктах 1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34, 38 може вказувати на присутність панічного розладу та виражених соматичних симптомів тривоги. Сума балів 9 і більше у пунктах 5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35, 37 може вказувати на присутність генералізованого тривожного розладу. Сума балів 5 і вище у пунктах 4, 8, 13, 16, 20, 25, 29, 31 може вказувати на присутність розладу сепараційної тривоги. Сума балів 8 і вище у пунктах 3, 10, 26, 32, 39, 40, 41 може вказувати на соціальну фобію. Сума балів 3 три і вище у пунктах 2, 11, 17, 36 може вказувати на присутність шкільної фобії.

SCARED-C

Вказівки: Нижче наводиться список тверджень, що можуть описувати те, як ти чуєшся. Прочитай кожне твердження і у колонці навпроти відзнач позначкою ту відповідь, яка найкраще стосується твого самопочуття протягом останніх трьох місяців.

1. Коли я чогось лякаюся, мені важко дихати.
2. У мене з'являються головні болі у школі.
3. Мені не подобається бути з людьми, яких я добре не знаю.
4. Мені стає страшно, якщо я сплю не вдома.
5. Я переживаю, чи подобаюсь іншим.
6. Коли я лякаюся, то відчуваю, ніби втрачаю свідомість.

7. Я нервую.
8. Я всюди ходжу за мамою або татом.
9. Інші говорять мені, що я виглядаю неспокійним (- ою)/стривоженим (-ою).
10. Я відчуваю тривогу, неспокій у присутності незнайомих людей.
11. У мене з'являються болі в животі у школі.
12. Коли я лякаюся, то почуваюся, ніби божеволію.
13. Я хвилююся, коли сплю сам (-а).
14. Я переживаю за те, щоб бути настільки ж вправним (- ою), як інші діти.
15. Коли я відчуваю тривогу/страх, то мені здається, ніби все навколо несправжнє.
16. Мені сняться жахи про те, що з моїми батьками стається щось погане.
17. Школа викликає у мене хвилювання.
18. Коли я переживаю сильний страх, то моє серце починає пришвидшено битись.
19. У мене може бути таке відчуття, ніби я весь (вся) тремчу.
20. Мені сняться жахи про те, що зі мною стається щось погане.
21. Я хвилююся, чи мені все вдасться.
22. Коли я лякаюся, то сильно пітнію.
23. Мене постійно мучать сумніви
24. Мені стає дійсно страшно без жодної на те причини.
25. Я боюся бути вдома сам (-а).
26. Мені важко розмовляти з незнайомими людьми.
27. Коли я переживаю сильний страх, то маю таке відчуття, ніби можу задихнутися.
28. Інші говорять мені, що я надмірно хвилююся.
29. Мені не подобається бути далеко від моєї сім'ї.

30. Я боюся, що у мене можуть бути напади тривоги (або панічні атаки).

31. Я переживаю, що з моїми батьками може статись щось погане.

32. Я соромлюсь незнайомих людей.

33. Я переживаю за майбутні події.

34. Коли я переживаю страх, тривогу, мені хочеться блювати.

35. Я переживаю за те, наскільки добре мені все вдається.

36. Я боюся ходити до школи.

37. Я переживаю за події, які вже відбулися.

38. Коли я переживаю страх, тривогу, то відчуваю запаморочення.

39. Я нервую, коли перебуваю з іншими дітьми або дорослими, і мені потрібно зробити щось в той час, як вони за мною спостерігають (наприклад, читати вголос, говорити, грати в гру, займатися спортом).

40. Я нервую, коли йду на вечірку, дискотеку, чи в будь-яке інше місце, де будуть люди, яких я добре не знаю.

41. Я сором'язливий (-а).

Оцінювання: За кожен відповідь «Дуже/часто» нараховується 2 бали, «Трохи/іноді» 1 бал, «Ні/Ледь-ледь» - 0 балів. Загальна кількість балів ≥ 25 може вказувати на присутність тривожного розладу. Коли кількість балів ≥ 30 , присутність тривожного розладу є доволі імовірна. Сума балів 7 і вище у пунктах 1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34, 38 може вказувати на присутність панічного розладу та виражених соматичних симптомів тривоги. Сума балів 9 і більше у пунктах 5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35, 37 може вказувати на присутність генералізованого тривожного розладу. Сума балів 5 і вище у пунктах 4, 8, 13, 16, 20, 25, 29, 31 може вказувати на присутність розладу сепараційної тривоги. Сума балів 8 і вище у пунктах 3, 10, 26, 32, 39, 40, 41 може вказувати на соціальну фобію. Сума балів 3 три і вище у пунктах 2, 11, 17, 36 може вказувати на присутність шкільної фобії.

Додаток В**Методика 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 те, 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».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?

10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у 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. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
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 того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?

31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе зачіпає?

32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?

38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?

41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?

42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?

44. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?

45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?

46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?

50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

56. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація 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.

1. Загальна тривожність у школі. 2,4,7,12,16,21,23,28,46,47,48,49,50, 51,52,53,54,55,56,57,58 S=22

2. Переживання соціального стресу. 5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 S=11

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху. 1,3,6,11,17,19,25,29, 32,35,38,41,43 S=13

4. Страх самовираження. 27,31,34,37,40,45 S=6

5. Страх ситуації перевірки знань. 2,7,12,16,21,26 S=6

6. Страх невідповідності очікуванням оточення. 3,8,13,17,22 S=5

7. Низька фізіологічна опірність стресові. 9,14,18,23,28 S=5

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями. 2,6,11,32,35,41,44,47 S=8

Ключ до питань.

-	1	7	1	1	2	3	3	4	4	5
-	-	3 -	9 -	5 +	1 -	7 -	3 +	9 -	5 -	
-	2	8	1	2	2	3	3	4	5	5
-	-	4 -	0 +	6 -	2 -	8 +	4 +	0 -	6 -	
-	3	9	1	2	2	3	3	4	5	5
-	-	5 -	1 -	7 -	3 -	9 +	5 -	1 -	7 -	
-	4	1	1	2	2	3	4	4	5	
-	0 -	6 -	2 +	8 -	4 -	0 -	6 -	2 -		
-	5	1	1	2	2	3	4	4	5	
-	1 +	7 -	3 -	9 -	5 +	1 +	7 -	3 -		
-	6	1	1	2	3	3	4	4	5	
-	2 -	8 -	4 +	0 +	6 +	2 -	8 -	4 -		

Додаток Д

Таблиця 1

Програма гармонізації стилів сімейного виховання

Модуль 1. «Силі сімейного виховання та їх вплив на емоційний стан підлітка» Тривалість модуля: 12 зустрічей по годині	Анкетування	Усвідомлення батьками власних виховних стратегій, розуміння їх впливу на дитину та розуміння рівня тривожності дітей.	1.Опитувальник стилю батьківського виховання (Parental Authority Questionnaire, Buri, J. R., 1991; переклад українською: Український Католицький Університет). 2.Шкала тривожності SCARED-C та SCARED-P (Переклад українською: Український Католицький університет). 3.Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса.
	Психопросвітницька лекція «Як стиль виховання впливає на емоції підлітка»	Надати учасникам знання про стилі виховання та фактори тривожності.	1.Міні-презентації 2.Аналіз кейсів 3.Мікроситуації «Що відчуває дитина?»
	Тренінг «Батьківств	Формування конструктивних	1.Вправи на релаксацію. 2.Сімейні сценарії.

	о у стилі гармонії»	моделей поведінки та навичок підтримки.	3.Групова робота з кейсами. 4.Техніки різного характеру. 5.Міні-лекції. 6.Арт-вправи.
	Обговорення кейсів «Коли тривога з'являється через контроль»	Допомогти батькам усвідомити, як надмірний контроль, критика чи гіперопіка провокують підліткову тривожність.	1.Аналіз реальних ситуацій. 2.Вправа на розуміння внутрішнього стану дитини. 3.Вправи на контроль. 4.Рефлексивні обговорення.
	Міні-групова робота «Як я проявляю любов і підтримку»	Формування навичок емоційної підтримки, аналіз власних способів вираження любові.	1.Аналіз сімейних ситуацій. 2.ситуацій. 3.Вправи на емпатію. 4.Групові міні-дискусії.
Модуль 2 «Ефективне спілкування, як складова батьківського	Тренінг «Активне слухання для ресурсної	Навчити батьків навичкам слухання та розуміння	1.Рольові ситуації. 2.Техніки комунікації. 3.Групові вправи.

стилю та умова профілактики тривожності підлітків»	комунікації»	переживань підлітка.	
Тривалість модуля: 10 зустрічей по 10 годині	Групова робота «Слухаю. Розумію. Підтримую»	Формування навичок підтримувального діалогу.	1.Групова робота. 2.Командні завдання. 3.Моделювання діалогів.
	Рольові ігри «Конфлікт без крику»	Опрацювання способів ненасильницького реагування та деескалації конфліктів.	1.Рольові ігри. 2.Техніки конструктивної взаємодії.
Модуль 3 «Відновлення та підтримка ресурсного стану як умова гармонійної взаємодії»	Арт-техніка «Мій внутрішній ресурс»	Сприяти відновленню емоційного та психологічного ресурсу батьків.	1.Арт-техніки. 2.Творчі завдання. 3.Робота з образами.
Тривалість модуля: 5 зустрічей по 1,5 години	Групове обговорення «Як створити атмосферу безпеки вдома»	Усвідомлення умов, які формують психологічно безпечне сімейне середовище.	1.Групове обговорення. 2. Аналіз сімейних ситуацій. 3.Рефлексія

	Групове обговорення «Створення атмосфери безпеки вдома»	Опрацювання кроків для практичного впровадження безпечного стилю виховання.	1.Рефлексія. 2.Обмін досвідом. 3.міні-лекція.
	Вправа-рефлексія «Моє коло підтримки»	Підвищення усвідомлення власних ресурсів та їхнього впливу на батьківську поведінку.	1.Рефлексивні вправи. 2.Робота з персональними історіями.
	Підсумкове заняття: створення «Сімейної карти ресурсів»	Інтеграція всієї програми, формування індивідуальної траєкторії сімейної підтримки.	1.Творче групове завдання; 2.Презентація результатів. 3.Обговорення.

Додаток Е

Тренінг «Батьківство у стилі гармонії»

Зустріч №1 «Знайомство»

Мета зустрічі: вступна зустріч. Знайомство учасників, встановлення правил групи, визначення очікувань та мотивації участі

Тривалість: 2 години

Вправи які були використані:

1.«Наш вулик» .

Мета: формування відчуття групової спільноти та безпечного середовища, встановлення довіри між учасниками.

2.«Привітання».

Мета: знайомство учасників, розвиток комунікативних навичок, налаштування на відкриту та дружню взаємодію.

3.«Моє ім'я і очікування» .

Мета: виявлення особистих очікувань та мотивації участі в тренінгу, усвідомлення індивідуальної мети.

3.«Дерево батьківських цінностей» .

Мета: усвідомлення власних цінностей у батьківстві, рефлексія щодо того, що є важливим у вихованні дітей.

4.«Мій батьківський ресурс».

Мета: визначення особистих ресурсів і сильних сторін для ефективного батьківства, розвиток відчуття власної компетентності.

Домашнє завдання: ведення щоденник очікувань: « Що хотіли б отримати від тренінгу? ».

Зустріч №2 «Вікові особливості»

Мета зустрічі: ознайомлення з особливостями вікових криз у підлітковому віці та їх впливом на емоційний стан дитини.

Тривалість: 2 години

Вправи які були використані:

1.Міні-лекція.

Мета: Надання учасникам теоретичні знання про вікові кризи підлітків, їхні особливості та завдання, а також сприяти усвідомленню власних реакцій на складні ситуації у вихованні.

2.Вправа «Часовий тунель».

Мета: допомога батькам простежити розвиток дитини через різні етапи життя, усвідомлення ключові моменти і потенційні кризи, що впливають на емоційний стан підлітка.

3.Вправа «Реакція - усвідомлення».

Мета: сприяння саморефлексії батьків щодо власних реакцій на поведінку дитини та розвитку усвідомленого підходу до взаємодії.

4. «Мій головний інсайт»

Мета: узагальнити отримані знання, виділити ключові відкриття для себе та визначити практичні висновки для подальшої взаємодії з підлітком.

Домашнє завдання: спостереження за поведінкою підлітка вдома, фіксація реакції на стрес.

Зустріч №3 «Стилі виховання: зрозуміти себе»

Мета зустрічі: ознайомлення зі стилями сімейного виховання (авторитарний, ліберальний, демократичний) та їх психологічними характеристиками.

Тривалість: 2 години

Вправи які були використані:

1.Інтерактивний мозковий штурм.

Мета: стимул генерацію ідей, активації критичного мислення, допомага учасникам виразити свої погляди та досвід щодо теми заняття.

2.Групове обговорення

Мета: сприяння обміну досвідом між учасниками, розвиток комунікативних навичок та здатності до співпраці, допомага у формуванні колективні висновки.

3.Вправи на самоусвідомлення

Мета: допомага учасникам усвідомити власні емоції, поведінкові моделі та стилі взаємодії, сприяння рефлексії і розвитку особистісної компетентності.

Домашнє завдання: записи прикладів власних виховних ситуацій і проаналізувати стиль.

Зустріч №4 «Стиль виховання. Вплив на тривожність дитини.

Мета зустрічі: Аналіз впливу різних стилів виховання на рівень тривожності підлітків. Самодіагностика власного стилю виховання.

Тривалість: 2 години

Вправи які були використані:

1.«Мій стиль виховання»

Мета: індивідуальне заповнення опитувальника та зробити інтерпретацію результатів. Обговорення та налаштування на роботу.

2.Робота з кейсами

Мета: отримання ситуації з сімейного життя та визначають, який стиль виховання проявляється, а також прогнозування можливих реакцію дитини.

Міні-лекція: пояснення суті трьох основних стилів виховання (авторитарний, дозвільний, авторитетний), їх вплив на формування самооцінки, емоційної стабільності та рівень тривожності дитини. Розгляд зв'язку стилю взаємодії батьків із поведінковими та емоційними проявами тривожності у підлітків.

Домашнє завдання: аналіз власного стилю виховання та його наслідки на дитину

Зустріч №5 «Розпізнаємо тривожність: сигнали та допомога»

Мета зустрічі: ознайомлення з емоційними проявами дитячої тривожності. Навчання базовим технікам зниження тривожності у дітей (дихальні вправи, «заземлення»).

Тривалість: 2 години

Вправи які були використані:

1.«Тривожний портрет» – створення образу тривожної поведінки дитини (малюнок, опис, асоціації), визначення «сигналів»

2. Дихальна вправа «Спокійне дихання»

Мета: нормалізувати дихання в стані напруги; знизити фізіологічні прояви тривожності (прискорене серцебиття, напруження м'язів); активувати парасимпатичну нервову систему та допомогти організму перейти в стан спокою; навчити дитину (або дорослого) швидко відновлювати внутрішній баланс.

3. Техніка заземлення «5–4–3–2–1»

Мета: знизити інтенсивність тривожних думок і панічних реакцій; повернути людину в «тут і тепер» через залучення органів чуття; допомогти подолати стан емоційного перевантаження або сенсорної дезорієнтації.

4. Тілесна техніка «Піджак на вішалці»

Мета: зняти м'язову напругу, особливо у плечах та шії (зони, які найбільше реагують на стрес); допомогти відчувати власне тіло та усвідомити напруження.

5. Техніка «Мішечок тривоги»

Мета: дати можливість символічно «передати» напругу у зовнішній об'єкт; знизити інтенсивність переживань через тілесно-образну роботу; навчити регулювати емоції через безпечний спосіб виведення напруги.

Домашнє завдання: практикування технік дихання та заземлення.

Зустріч №6 «Практикуємо техніки зниження тривожності: інструменти щоденної підтримки»

Мета зустрічі: практикування технік зниження тривожності: візуалізація, тілесні методи релаксації, переключення уваги.

Тривалість: 2 години

Вправи які були використані:

1. «Антистрес-мішечок» — створення персонального засобу для зняття напруги.
2. «Долонька підтримки» — визначення способів допомоги дитині, які завжди доступні батькові.

3.«Тепле дихання»

Мета: заспокоїти нервову систему, зменшити м'язове напруження та активувати відчуття тепла й безпеки через повільне глибоке дихання.

4. «Квадрат»

Мета: вирівняти дихання, стабілізувати емоційний стан і зменшити тривогу завдяки структурованому ритму вдихів і видихів.

5. «Візуалізація безпечного місця»

Мета: створити внутрішній образ простору спокою, який допомагає знижувати тривожність, відновлювати емоційну рівновагу та формувати внутрішній ресурс.

6. «Тілесне розслаблення»

Мета: зняти фізичну напругу, зменшити вплив стресу на тіло та навчити дитину (або дорослого) усвідомлювати й регулювати м'язові затиски.

7. «Перемикач уваги»

Мета: допомогти переключити фокус із тривожних думок на нейтральні або приємні стимули, знизити рівень стресу та повернути контроль над увагою.

Домашнє завдання: використання одної із технік ввесь тиждень з дитиною та запис результатів.

Зустріч №7 «Ресурсні батьки. Турбота про себе як шлях до стабільності дитини»

Мета зустрічі : вправи на подолання стресу у батьків, як фактор профілактики тривожності у дитини.

Тривалість: 2 години

Вправи які були використані:

1.«Мій емоційний градусник» .

Мета: визначення власного рівня стресу та емоційного стану.

2.Міні-лекція.

Мета: пояснення природи стресу, його впливу на психіку, поведінку та батьківські реакції. Роль турботи про себе.

3. Арт-вправа «Ресурсна карта».

Мета: визначення особистих джерел сил та підтримки.

4. «Я маю право».

Мета: робота з внутрішніми заборонами та формування здорової самоцінності.

5. «Передаю підтримку»

Мета: створення середовища довіри та емоційної взаємопідтримки.

6. Вправа «Що ця картка говорить про мій внутрішній стан?»

Мета: глибинне осмислення власних переживань.

Домашнє завдання: використання вправи «Ресурсна карта» вдома та відстежування емоційного стану.

Зустріч №8 «Рефлексія, ресурс і рух далі»

Мета зустрічі: узагальнення знань, рефлексія досвіду

Тривалість: 2 години

Вправи які були використані:

1. «Мій шлях»

Мета: створення візуальної хронології особистого розвитку і змін, що відбулися протягом тренінгу.

2. «Мій батьківський план»

Мета: визначення конкретних дій і стратегій для подальшої взаємодії з дитиною.

3. «Коло підтримки»

Мета: формування карти людей і ресурсів, на які можна спиратися після завершення програми.

Домашнє завдання: створення сімейної карти ресурсів та використання її вдома.